

Société ÉducoSanté

Formation continue

L'excès d'hygiène fragilise la santé

Des environnements ultra propres et ultra hygiéniques, particulièrement durant l'enfance, augmentent le risque de contracter un plus grand nombre de maladies. Ceci est vrai aussi évidemment pour un environnement malpropre et antihygiénique. Dans ce domaine, comme c'est souvent le cas ailleurs, la sagesse se situe au milieu.

La recherche d'un environnement ultra hygiénique ne favorise pas nécessairement la santé. Un tel environnement ne permet pas au système immunitaire de se développer normalement. Celui-ci a besoin de rencontrer certaines petites difficultés pour se tonifier. Dans un monde très aseptisé, un tel développement du système immunitaire ne peut pas se produire.

Il est donc souhaitable de laisser les enfants se salir quelque peu. Sans pour autant leur permettre de jouer dans des endroits malpropres, il faut les laisser s'activer dans des milieux où tout n'est pas nécessairement ultra propres. Un peu de saleté peut effectivement leur être utile.

La même situation doit se retrouver à l'intérieur de nos demeures. Sans prôner la malpropreté, il faut se modérer dans l'utilisation des agents nettoyants. Un peu d'eau et de savon suffisent généralement pour tenir la maison propre. On peut oublier tous les produits nettoyants sophistiqués et plus ou moins toxiques qu'on trouve sur le marché. C'est le cas, entre autres, des produits antimicrobiens qu'on trouve maintenant en abondance partout et qui ne nous rendent pas vraiment justice sur le plan de la santé.

Comme le soulignait avec justesse le Dr Alexis Carrel, il y a plusieurs années, c'est notre immunité naturelle qu'il faut développer. Aujourd'hui, cette notion semble être oubliée. On ne recherche que l'immunité artificielle à grands coups de vaccins et de substances antimicrobiennes. Ce faisant, on fragilise la santé et on favorise la maladie.