

# Se faire plaisir sans nuire à sa santé

La notion de plaisir dans la prévention santé. Entretien avec le Dr Laurent Chambaud. Site internet Pourquoi docteur ? L'invité santé, 2017, 35 minutes



Mangez des fruits et des légumes ! Faites de l'exercice physique ! Arrêtez de fumer ! Arrêtez de boire de l'alcool ! Depuis plus de 30 ans, les campagnes de santé publique nous dictent notre vie quotidienne. Mais ces injonctions sont-elles efficaces ? L'accumulation de ces messages n'est-elle pas devenue contre-productive ? La bonne santé est-elle l'ennemie du plaisir ?

Pour le Dr Laurent Chambaud, la prévention ne doit pas rimer pas avec privation et injonction. Elle doit au contraire prendre en compte la notion plaisir. Le directeur de l'Ecole des hautes études en santé publique défend des actions qui s'adressent à l'individu au plus près de son environnement. L'émulation, l'engagement sont, selon lui, les bons leviers d'une politique de réduction des risques.

[Vidéo en ligne](#)