

→ les mains, c'était pas terrible pour la survie des mères. Dire qu'aucun de tes confrères ne te croyait et que tu as fini dans un asile psychiatrique. Joseph Lister, Robert Koch : sans vous, les instruments chirurgicaux ne seraient peut-être toujours pas désinfectés avant une opération et la tuberculose ferait encore plus de ravages. Mais bon, les gars, vos découvertes majeures semblent avoir conduit à quelques excès. A force de vouloir faire la peau à ces saloperies de mauvaises bactéries, on a fini par toutes les flinguer.

## Cette peur du sale, des odeurs, du putride serait un moyen de s'éloigner de notre destin mortel

Alors que la majorité d'entre elles nous veulent du bien. Finalement, cette course à la propreté est assez récente. « L'histoire de l'hygiène n'est pas linéaire, souligne **Annick Le Guérer, historienne et anthropologue française**, auteure de *Le Parfum : des origines à nos jours* (éd. Odile Jacob). Les Egyptiens, par exemple, y accordaient beaucoup d'importance car c'était le symbole de la pureté morale. Les Romains, eux, avaient développé tout un réseau de bains et thermes. » Mais ensuite, l'eau fut longtemps fuie. A cause de la peste de 1348, surnommée la « mort noire », qui avait décimé plus d'un quart de la population européenne. « Les médecins avaient alors déconseillé de se laver avec de l'eau, estimant qu'à cause d'elle, les miasmes pénétraient dans le corps et pourrissaient les organes. » Fin des bains publics, début d'une régression de l'hygiène qui durera jusqu'à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

« Le XIX<sup>e</sup> sera vraiment celui de l'hygiène, prolonge Isabelle Godin, professeure à l'Ecole de santé publique de l'ULB et spécialiste des liens entre sociologie et épidémiologie. L'Etat prend la main sur le religieux sur les questions de santé, les espaces publics et privés sont aménagés. » L'eau courante apparaît, puis les systèmes d'évacuation. Fini de jeter le contenu de son pot de chambre par la fenêtre ! Les maisons s'aèrent, les déchets se collectent, les salles de bains émergent... Et Louis Pasteur révolutionne la science en identifiant ces dangers invisibles, suspendus dans l'atmosphère.

### Le pouvoir de la pub

La fin de la Seconde Guerre mondiale accélère la tendance. « Les modes de vie deviennent plus sains durant cette période de grande prospérité », résume Isabelle Godin. Les salles de bains se privatisent, le carrelage recouvre les sols, les frigos débarquent dans les cuisines... La publicité se charge du reste. « L'injonction à se doucher tous les jours est apparue dans les années 1960-1970, alors que l'industrie de la



« L'injonction à se doucher quotidiennement est apparue dans les années 1960-1970. »

parfumerie développait les savons, les déodorants, les produits pour le bain, **re-situe Annick Le Guérer**. Tant et si bien qu'aujourd'hui, on est tombé dans l'excès contraire. » Pour l'anthropologue, cette peur du sale, des odeurs, du putride serait un moyen de s'éloigner de notre destin mortel.

De fait, l'hygiène a repoussé une certaine mort. Dans nos pays industrialisés, on ne succombe quasi plus de pathologies infectieuses. Grâce aux vaccins, aux antibiotiques, aux précautions quotidiennes. D'autres maladies – cardiovasculaires, cancers... – ont pris le funeste relais. La saleté n'est plus à blâmer, contrairement à nos sales habitudes (tabac, alcool, manque d'exercice physique, pollution...). Elle continue pourtant à être plus exterminée que jamais. « Les gens et les médecins se trompent parfois de bataille », avance Isabelle Godin, pour qui les règles d'hygiène restent évidemment cruciales. De là à ce qu'elles deviennent drastiques...

« Il ne faut pas trop aseptiser notre environnement, plaide Fabrice Bureau, professeur à l'ULiège, actif au sein du laboratoire d'immunologie cellulaire et moléculaire. Pendant des dizaines de milliers d'années, l'homme a vécu en équilibre avec ses bactéries, puis a commencé à toutes les tuer dans les années 1960-1970 ! » Le chercheur fait partie de cette nouvelle génération scientifique convaincu qu'il ne faut pas exterminer indistinctement, mais comprendre et utiliser de manière équilibrée. « Sinon, il risque de se passer dans nos maisons ce qui se produit déjà dans les hôpitaux. On y a tellement tout éradiqué que seuls subsistent les bactéries ultrarésistantes et pathogènes. »

Le fondateur de cette « théorie de l'hygiène » fut David Strachan, aujourd'hui professeur à la St George's University of London, qui publia en 1989 un article dans le *British Medical Journal* dans lequel il suggéra pour la première fois que moins on était confronté à des virus et à des bactéries pathogènes, plus on avait de chances de souffrir d'une allergie. Ce qui n'a pas tout de suite fait de lui une superstar. Et la pollution, alors ? Et le tabac ? Et toutes ces foutues crasses que l'industrie nous pousse dans le gosier ? Malgré les doutes, de multiples études ont fini par accréditer son hypothèse. Certaines ont, par exemple, comparé les milieux rural et urbain. Les enfants qui vivent à la ferme sont moins allergiques et la qualité de l'air n'y est pour rien. Les champs ont les particules de pesticides en suspension dans l'air, les villes ont celles des



Aujourd'hui, les chercheurs s'accordent sur le fait qu'il ne faut pas exterminer indistinctement les bactéries.

passants inoffensifs. Le pollen, les acariens, certains aliments... Les scientifiques estiment que les trois premières années de vie se révèlent cruciales. « Dès la naissance, l'enfant doit subir une colonisation de son intestin par le plus de bactéries différentes possible, pose Patrice Cani. Dans le but d'éduquer son système immunitaire, afin que celui-ci réponde de manière adéquate et non pas exagérée. »

« A la naissance, il n'y a pas de microbe dans le tube digestif du bébé, rappelle André Van Gossum. Il sera progressivement colonisé. » D'abord grâce à la mère. D'où le retour en grâce de l'allaitement maternel et la dis-grâce de la césarienne, qui prive le nouveau-né de tout contact – apparemment primordial – avec la flore vaginale. Dans un article publié en 2013 dans le *New York Times Magazine* (« Some of my best friends are germs »), le biologiste Rob Knight, pionnier dans l'étude du microbiote, raconte que sa fille est née en urgence par césarienne, mais que sa femme et lui ont pris soin d'inoculer sa peau de sécrétion vaginale à l'aide de cotons stériles. →

carburants. Chacun sa pollution. Par contre, les petits citadins ont moins de contacts avec les animaux, la terre, la nature... Donc, avec des bactéries.

### L'exemple Amish

« En 2016, une étude importante a été publiée dans le *New England Journal of Medicine*, relate Teofila Caplanusi, dermatologue à l'hôpital Erasme. Elle comparait les enfants des communautés Amish (Indiana) et Huttérites (Dakota). » Toutes deux partagent le rejet de la vie moderne, sauf en matière d'agriculture. Les seconds utilisent des outils modernes, pas les premiers. Les Huttérites sont deux fois plus allergiques que les Amish. « Toujours en 2016, dans la même revue, une autre publication s'est penchée sur l'allergie à la cacahuète. Des bébés y ont été progressivement exposés à petites doses, afin de voir si ça permettait de faire diminuer les allergies. Et effectivement, le risque a été diminué de 81 %. »

Patrice Cani, professeur à l'UCL et maître de recherches FNRS-Welbio, spécialiste du microbiote (le terme scientifique qui désigne la flore intestinale) ose un « parallèle imagé : plus on est exposé tôt à la diversité, plus on devient tolérant à l'égard des autres communautés, religions... » A force de ne plus avoir de réels ennemis à combattre, le corps se rabattrait sur des



Patrice Cani (UCL) : L'injonction à se doucher tous les jours est apparue dans les années 1960-1970 « A la naissance, il n'y a pas de microbes dans le tube digestif du bébé. Il sera progressivement colonisé. »

## Peau : plutôt bactéries ou champignons ?

Il n'y a pas pires mains que celles d'un chirurgien. Sèches, desquamées... Les désinfections à répétition n'ont pas que du bon. Sur la peau, comme dans les intestins, trop éradiquer ses bactéries engendre des effets néfastes. « Les gens trop propres peuvent avoir des problèmes cutanés. Ils enlèvent le sébum dans lequel vivent les bactéries, pointe Dominique Tennstedt (photo), dermatologue aux cliniques universitaires Saint-Luc, à Bruxelles. Si on supprime ces bonnes bactéries, les muqueuses deviennent plus ouvertes aux champignons. » Les trop grandes consommatrices de nettoyeurs intimes ne l'ignorent pas longtemps...

L'excès d'hygiène peut aussi entraîner des rougeurs, irritations, démangeaisons, sécheresse, voire allergies cutanées. Mais une douche quotidienne reste toute indiquée. « Deux ou trois, ça devient trop », nuance Teofila Caplanusi, dermatologue à l'hôpital Erasme, à Bruxelles. Surtout agrémentées de gels douche, qui nettoient trop. Les savons sans savon, les huiles, c'est mieux. « Les antiseptiques et les antibactériens ne sont à utiliser qu'en cas d'infection localisée », recommande-t-elle. Ajoutant, par contre, que l'efficacité de la toilette à l'eau claire n'est qu'un mythe, car elle n'enlève que la poussière, pas la saleté.

