

## Rester libre dans un monde en crise - l'exemple du Japon

Chère lectrice, cher lecteur,

Parmi les pays qui s'en sortent le mieux face à l'épidémie, on cite toujours les mêmes : Singapour, Taïwan, ou encore la Corée du Sud.

Je suis surpris que personne ne parle du Japon.

Depuis le début de la crise, le Japon n'a eu que 190 décès sur son territoire, soit moins de 2 décès par million d'habitants[1], alors que c'est l'un des premiers pays à avoir été touché par le coronavirus.

Par rapport à la taille de la population, c'est aussi bien que Singapour et deux fois mieux que la Corée du Sud. À l'heure où j'écris cette lettre, la France en est à 263 décès par million d'habitants[2] !!

Malgré une mortalité extrêmement faible, le Japon est aujourd'hui très critiqué dans la presse.

Il faut dire que les autorités japonaises ont choisi une approche beaucoup moins « policière » que la plupart des autres pays d'Asie.

Faut-il vraiment jouer à la police avec la population ?

À Singapour, une application trace les déplacements des habitants. Dès que quelqu'un est infecté, toutes les personnes qui ont été en contact avec lui reçoivent une alerte sur leur téléphone. Elles sont alors placées immédiatement en quarantaine.

Si vous ne respectez pas ce confinement, vous risquez jusqu'à 10 000 euros d'amende et 6 mois de prison. Pour vérifier que vous êtes bien chez vous, le gouvernement vous géolocalise plusieurs fois par jour par sms, ou vous appelle à tout moment de la journée[3].

Vous risquez même la prison si vous vous tenez trop près de quelqu'un d'autre dans un lieu public[4].

À Taïwan et en Corée du Sud, les autorités utilisent les données personnelles des habitants, notamment leur signal téléphonique, pour surveiller ceux qui sont placés en quarantaine[5][6].

Ces pays sont souvent cités en exemple pour leur bonne gestion de la crise. Pour ma part, je m'interroge... Je suis même un peu inquiet de voir que ces pratiques suscitent autant d'enthousiasme en France.

L'épidémie justifie-t-elle vraiment ce genre de mesures autoritaires ?

Souvenez-vous du 11 septembre 2001. Après les attentats, de nombreux États avaient facilité la surveillance des messages téléphoniques, installé des milliers de caméras dans les lieux publics et mis en place des contrôles drastiques dans les aéroports. Tout cela sous prétexte de lutter contre le terrorisme.

Faut-il à tout prix sacrifier notre liberté pour un peu plus de sécurité ? Le risque ne fait-il pas partie de la vie ? Est-ce que ce n'est pas cela qui donne justement de la valeur à la vie ?

Chacun peut penser ce qu'il veut. Le Japon, de son côté, a clairement pris le parti du respect de la liberté (et de la responsabilité) individuelle... et cela semble plutôt bien fonctionner pour le moment.

Le Japon critiqué pour son laxisme. Et pourtant...

Jusqu'à jeudi passé, aucune mesure sérieuse n'avait été prise pour confiner la population. Seules quelques régions conseillaient à leurs habitants de limiter leurs déplacements.

Le Japon a attendu le 16 avril pour décréter l'état d'urgence dans tout le pays. Et encore, cet « état d'urgence » n'a rien à voir avec les directives drastiques imposées en France ou en Italie.

Le confinement n'est pas obligatoire, mais simplement recommandé. Pareil avec les commerces : les autorités les incitent à fermer, mais ne prévoient aucune sanction pour les récalcitrants[7].

De plus, seuls 9 % de la population nipponne a pratiqué le travail à la maison jusque-là. Les gens continuent de prendre les transports publics ou de marcher dans la rue.

Selon plusieurs médias, la gestion de la crise par le Japon serait beaucoup trop laxiste. Certains estiment même qu'elle privilégierait l'économie à la santé de ses habitants :

Quand on voit la situation en France, je trouve assez malvenu de la part des journaux français de critiquer un pays comme le Japon qui comptabilise aussi peu de décès.

Certains journaux parlent d'ailleurs d'une « explosion des cas » de contaminations ces derniers jours dans certaines grandes villes, comme à Tokyo[8].

Le pays est passé de 2000 à 9000 cas durant ces deux dernières semaines. Cela peut sembler beaucoup, mais il faut dire que les autorités japonaises ont très peu testé la population depuis le début de l'épidémie. Il est donc probable que le nombre de cas réels était déjà bien plus élevé par le passé.

Par ailleurs, cette hausse ne serait pas due aux directives laxistes du Japon, mais plutôt à une seconde vague de l'épidémie qui toucherait actuellement la plupart des pays asiatiques, dont la Chine, Singapour[9] ou encore la Corée du Sud[10].

Japon : l'immense catastrophe... qui n'a pas eu lieu

Quand on regarde d'un peu plus près la situation au Japon, on se dit que tous les ingrédients étaient réunis pour faire une « immense catastrophe sanitaire » :

Le Japon a été l'un des premiers touchés après la Chine : le premier cas déclaré date du 15 janvier[11].

Comme on l'a vu, les autorités japonaises ont pris très peu de mesures pour ralentir l'épidémie : pas de confinement obligatoire, pas de fermeture des commerces, pas d'interdiction des regroupements... Si les écoles ont été fermées dès le début du mois de mars, cela n'a pas été le cas des crèches, des maternelles et des universités[12].

Le Japon est le pays dont la population est la plus âgée au monde[13], elle serait donc particulièrement vulnérable face au Covid-19. En 2014, un quart des Japonais avait plus de 65 ans[14].

Si le Covid-19 est réellement aussi dangereux auprès des personnes âgées, et si le confinement est vraiment le seul moyen de freiner l'épidémie, alors le Japon aurait dû être submergé par le nombre d'hospitalisations ces dernières semaines.

Or, le Japon compte actuellement moins de 200 personnes en état sérieux ou critique à cause du coronavirus (contre 6'250 en France).

Plus étrange encore, le virus semble beaucoup moins contagieux au Japon que dans le reste du monde : une personne infectée par le coronavirus infecterait en moyenne entre 4 et 8 personnes[15]. Au Japon, un malade ne contaminerait qu'une seule personne en moyenne[16] !

Comment expliquer de tels chiffres ?

En fait, je vois quatre éléments de réponse à ce succès nippon.

1. La victoire des « ringards »

Les Japonais sont souvent moqués pour leurs rapports sociaux très codifiés, leur respect exagéré des autres et leur souci maniaque de la propreté.

Autant de comportements que de nombreux européens qualifieraient facilement de « ringards ».

Cependant, la situation actuelle semble montrer que ces comportements, loin d'être ringards, ont tout leur sens en cas d'épidémie.

Ils pourraient même avoir été décisifs pour limiter la propagation du virus :

Au Japon, le port du masque est très courant en période de grippe. Dès qu'un Japonais se sent malade, il met un masque pour éviter de contaminer les autres. En Europe, personne n'avait l'idée d'en porter avant l'arrivée du Covid-19, sans doute par peur du ridicule. De plus, les autorités nous ont longtemps caché l'intérêt du masque, alors que les Japonais en portaient dès le début de l'épidémie, et n'ont jamais été en rupture de stock.

Les mesures d'hygiène sont très élevées. Au Japon, on enlève ses chaussures avant de rentrer chez soi, on utilise des pantoufles spéciales pour aller dans les toilettes. Les lieux publics sont extrêmement propres et on trouve du gel désinfectant à l'entrée des supermarchés. Toutes ces mesures ont sans doute contribué à limiter la contamination.

Les Japonais ne se serrent pas la main. Ils se saluent en penchant le haut du corps vers l'avant. Ils portent par ailleurs une grande attention aux distances, et évitent les contacts, ou même d'être trop proches des autres. Il est assez déroutant de se retrouver dans une foule au Japon : tout le monde s'évite soigneusement sans accrochage ni hésitation, même en cas de forte affluence.

Les Japonais sont disciplinés. Ils ont un respect très fort de leur hiérarchie, et en particulier envers les règles établies par le gouvernement. Ils privilégient généralement le bien commun plutôt que leurs intérêts personnels.

L'idée n'est pas de vous donner un cours de sociologie sur le Japon, mais bien de vous faire comprendre que certains comportements solidement ancrés dans la culture japonaise ont pu jouer un rôle déterminant dans la « réussite » de ce pays.

En France ou dans le reste de l'Europe, ces comportements ne font pas partie de nos habitudes, et il nous a fallu du temps à accepter de les mettre en pratique pour faire face à l'épidémie.

2. Un système de santé irréprochable (et un record de lits d'hôpital disponibles)

Le système de santé japonais est connu pour être l'un des meilleurs au monde. Des soins de grande qualité sont accessibles à l'ensemble de la population.

Le Japon est l'un des pays qui dépense le plus pour la santé : ces dépenses représentaient 10,2 % du PIB en 2013 (en moyenne 8,9 % pour les autres pays)[17].

Et surtout, le Japon est le pays qui dispose du plus grand nombre de lits en soins aigus par habitant, mieux encore que la Corée du Sud ou l'Allemagne, avec 8 lits en soins aigus pour 1000 habitants (7 en Corée du Sud, 6 en Allemagne, et seulement 3 en France)[18].

Cette différence est très importante, car c'est ce qui permet aux hôpitaux japonais de ne pas être saturés par les malades graves. C'est justement grâce à ce grand nombre de lits à disposition que le Japon peut se permettre de ne pas imposer des restrictions trop drastiques à ses habitants.

Je vous rappelle que le confinement ne sert pas à arrêter l'épidémie, mais à étaler le nombre de cas sur la durée, afin d'éviter une saturation des hôpitaux.

Si les capacités d'accueil des hôpitaux est assez élevée, il n'est donc pas nécessaire d'étaler les cas, et l'immunité collective peut se faire plus rapidement. C'est exactement ce qui se passe au Japon.

Le problème en France, en Italie ou en Espagne ne serait donc pas tant la virulence du virus, mais la qualité des soins et la capacité à accueillir les grands malades en hôpital.

En Europe, c'est donc avant tout le système de soin qui est malade.

3. Un discours rassurant : pas de catastrophisme !

Les autorités japonaises n'ont jamais joué la carte de la terreur : pas de vocabulaire guerrier ni de discours anxiogène.

D'abord parce que ce n'était pas nécessaire : les Japonais ont été disciplinés depuis le début.

Mais aussi parce qu'ils savaient qu'ils avaient un système de santé « en béton », capable de supporter cette épidémie.

Résultat des courses : aucun mouvement de panique, la population est restée calme tout au long de la crise.

Contrairement à ses voisins asiatiques, le gouvernement nippon a fait très peu de tests de dépistage. On peut lui reprocher d'avoir un aperçu très imprécis de la situation actuelle du pays.

Mais l'avantage, c'est que les habitants n'ont pas peur chaque matin de découvrir un nombre affolant de nouveaux cas en ouvrant leur journal (surtout que ce chiffre ne signifie pas grand-chose, puisque la majorité des cas sont bénins).

C'est donc un stress de moins pour les Japonais.

Or le stress, l'angoisse ou la peur, on le sait, affectent directement notre système immunitaire.

Mon confrère Yves Rasir a partagé récemment dans l'une de ses lettres un article très intéressant sur la peur et l'impact de celle-ci sur notre santé (que vous pouvez retrouver ici), écrit par le physiothérapeute Wyane Frisée.

Dans cet article, l'auteur montre que les effets de la peur peuvent être étrangement très proches des symptômes provoqués... par le coronavirus.

#### 4. Les Japonais sont âgés, mais en excellente santé

Je l'ai souvent répété dans mes lettres, le Japon est un pays où les gens vivent particulièrement longtemps et en bonne santé. On parle beaucoup de l'île d'Okinawa, cette « zone bleue » qui compte le plus grand nombre de centenaires au monde.

Mais d'une manière générale, le Japon possède une forte espérance de vie (84 ans). Les maladies liées au mode de vie, comme le diabète, l'hypertension ou l'obésité y sont rares.

Or on sait que plus de 90 % des personnes décédées du coronavirus avaient une ou plusieurs comorbidités (diabète, hypertension, maladie respiratoire, cancer...)[19].

On a aussi découvert que la grande majorité des personnes décédées de moins de 60 ans souffraient de surpoids. Ce serait même le principal facteur de risque de mourir du coronavirus[20].

Ainsi, il est plutôt logique qu'une population en bonne santé soit beaucoup moins touchée par un virus qui tue presque exclusivement les personnes en mauvaise santé.

Le Japon aurait donc trouvé l'antidote au coronavirus : un mode de vie sain.

Voilà qui est plutôt rassurant. Cela signifierait que la meilleure chose que nous puissions faire en ce moment est simplement ce qu'il y a de plus basique, à savoir : soigner son alimentation, avoir une activité physique régulière, dormir suffisamment, prendre soin de son mental, favoriser les liens sociaux, donner du sens à sa vie, etc.

Bref, ce que nous conseillons finalement pour prévenir la grande majorité des maladies.

De là à dire que le Covid-19 ne serait, ni plus ni moins, qu'une maladie liée au mode de vie, il n'y a qu'un pas...

Amicalement,

Florent Cavalier