

Dr François  
**SARKOZY**

Ne  
vieillissez pas

*Vivez!*

LA RÉVOLUTION  
LONGÉVITÉ  
DE **L'EXPERT**  
**DU CAPITAL SANTÉ**

LEDUC 



La science est formelle : il est possible de maîtriser notre processus de vieillissement et de préserver notre santé. Mais à quoi bon atteindre un âge avancé si le prix à payer est une rigueur qui enlève son goût à la vie ? Trouver son équilibre, et donner un sens à l'existence jouent un rôle aussi déterminant que l'exercice, l'alimentation et le sommeil. L'enjeu est de savoir, à chaque étape de notre parcours, placer le curseur entre discipline et plaisir, pour profiter de chaque moment.

Avec cet essai optimiste, le Dr François Sarkozy nous entraîne dans l'exploration du bonheur durable, à tout âge. S'appuyant sur les découvertes scientifiques les plus récentes et sur son histoire personnelle, professionnelle et familiale, il partage les enseignements et les leçons qui l'aident à vivre heureux et vieillir mieux.

### Découvrez :

- Un inventaire sans concessions des **dernières innovations médicales et des pistes dites « miraculeuses »** de la longévité ;
- Des recommandations concrètes pour **prendre soin de notre santé et stimuler notre corps et notre esprit ;**
- Des pistes pour **gérer le stress, les difficultés et les déceptions ;**
- Des conseils pour **savoir profiter de chaque moment que la vie nous offre...**

*L'art de bien vieillir, le bonheur en plus !*

**Le Dr François Sarkozy** est pédiatre, ancien interne des Hôpitaux de Paris. Après sa carrière hospitalière, il a développé des médicaments au sein de l'industrie pharmaceutique, en France et aux États-Unis. Il a lancé en 2008 les « États Généraux du Vieillir Jeune » à l'Unesco ainsi que LongeviTV, une webTV dédiée au bien vieillir. Il est dorénavant à la tête de [www.touspourlasante.tv](http://www.touspourlasante.tv), plateforme digitale et émission web dédiées à la santé et à la prévention. Il est l'auteur de *Vieillir heureux, c'est possible !* aux éditions Leduc et participe en tant que conférencier à de très nombreux colloques dédiés à la longévité et à la prévention.

ISBN : 979-10-285-3694-7



9

20,90 euros

Prix TTC France



Rayon : Santé

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

Ne  
vieillissez pas

*Vivez!*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur  
nos parutions, nos événements,  
nos jeux-concours... et des cadeaux!  
Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Correction : Anne-Lise Martin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Photographie de couverture : Catherine Delahaye

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt.

Les recherches bibliographiques de cet ouvrage  
ont été menées à l'aide de l'intelligence artificielle.

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3694-7

Dr François

**SARKOZY**

Ne  
vieillissez pas

*Vivez!*



À mes enfants,  
à ma petite fille, ma plus belle raison de croire que la vie reste  
une promesse.

« Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il y avait en moi  
un été invincible. »

— Albert Camus



# Sommaire

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Avant-propos</b> | <b>9</b> |
|---------------------|----------|

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Introduction</b> | <b>13</b> |
|---------------------|-----------|

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 1 |  |
|------------|--|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Qui suis-je ? Trouver sa voie et son équilibre | 19 |
|------------------------------------------------|----|

## **Partie 1**

### **L'art de vieillir ou plutôt de grandir**

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 2 |  |
|------------|--|

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Quel âge avez-vous ? Ou plutôt :<br>à quelle vitesse vieillissez-vous ? | 31 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 3 |  |
|------------|--|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Préserver son apparence, trouver sa cohérence | 43 |
|-----------------------------------------------|----|

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 4 |  |
|------------|--|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Se protéger grâce à la prévention<br>et au dépistage | 55 |
|------------------------------------------------------|----|

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 5 |  |
|------------|--|

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Les nouvelles promesses du rajeunissement :<br>illusion ou révolution ? | 87 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

## **Partie 2**

### **Un mode de vie pour renforcer le corps et l'esprit**

|            |  |
|------------|--|
| Chapitre 6 |  |
|------------|--|

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Bouger : une discipline et une thérapie<br>pour le corps et l'esprit | 117 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 7                                                                     |     |
| Régime moins calorique et jeûne intermittent :<br>un levier pour vivre mieux ? | 135 |
| Chapitre 8                                                                     |     |
| Se libérer des toxiques pour alléger sa vie<br>et reprendre son indépendance   | 157 |
| Chapitre 9                                                                     |     |
| Préserver ses fonctions cognitives,<br>c'est possible !                        | 169 |
| Chapitre 10                                                                    |     |
| Booster son énergie physique pour bien vivre                                   | 181 |

### **Partie 3**

#### **L'élan vital du bonheur**

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Chapitre 11                                                                  |            |
| L'énergie de vie, le secret du bonheur ?                                     | 209        |
| Chapitre 12                                                                  |            |
| Transformer son stress en énergie positive                                   | 227        |
| Chapitre 13                                                                  |            |
| Gérer les déceptions et apprendre à pardonner :<br>un atout pour mieux vivre | 243        |
| Chapitre 14                                                                  |            |
| Le corps et l'esprit en harmonie                                             | 263        |
| <b>Conclusion</b>                                                            | <b>279</b> |
| <b>Remerciements</b>                                                         | <b>285</b> |

## Avant-propos

Je suis arrivé à ce déjeuner avec mes éditeurs (Barbara, Caroline et Pierre-Benoît) avec l'idée de refuser de me jeter dans l'aventure d'un nouveau livre, la suite de *Vieillir heureux, c'est possible*. Mon prétexte : mon manque chronique de temps et la multiplicité de mes différentes activités. Je n'imaginais pas pouvoir absorber cette charge mentale supplémentaire, d'autant que j'avais perçu le premier essai comme un véritable défi, qui avait consommé une part importante de mon énergie. La raison profonde de ce refus d'obstacle : une certaine crainte de m'engager sur un chemin plus personnel.

Barbara avait eu l'idée, qui m'a d'abord semblé saugrenue, de me demander un deuxième opus miroir du précédent. Je m'étais concentré sur la synthèse de la science (littérature, et entretiens auprès d'experts) illustrée de quelques exemples de méthodes mises en œuvre pour témoigner de la faisabilité des recommandations. Elle souhaitait dorénavant que je sois le point de départ d'un ouvrage plus intime avec des analyses, des réflexions, et des enseignements tirés de mon vécu et soutenus par les dernières découvertes de la médecine. « Mais cela ne va intéresser personne ! » a été ma première réaction.

En renonçant, à la fois, au filet de sécurité de la source d'information que sont les publications dans les revues médicales, et à ma pudeur naturelle, j'avais l'impression de devoir faire un saut

dans le vide de la page blanche. Trouver le ton adéquat n'était pas non plus une évidence : ni confiance à la Mireille Dumas, ni talk-show santé à la manière de Michel Cymes.

Face à mes trois interlocuteurs et à leur capacité de conviction, je ne faisais pas le poids. Une heure plus tard, j'avais accepté le défi, qui m'avait déjà été proposé à plusieurs reprises par le passé. À l'époque, je n'étais pas prêt. Le souvenir de réactions bienveillantes de lecteurs, lors des différentes conférences auxquelles j'ai eu la chance de participer, ont achevé de me convaincre. J'ai donné mon accord, mais je n'avais pas la moindre idée de la façon dont j'allais m'y prendre. Inconscience, méthode Coué et confiance dans mon karma aidant, le stress s'est évaporé. L'inspiration viendra bien, à un moment ou à un autre. Je n'ai qu'à observer, me souvenir, écouter, entendre et prendre des notes !

Alix, journaliste santé aguerrie, que je remercie, s'est aussi prêtée au jeu de deux ou trois déjeuners de brainstorming. Elle m'a aidé à mieux cerner les sujets que je souhaitais évoquer. Mais comme la première fois, ce n'est qu'en me jetant à l'eau, en écrivant (et en courant, chaque matin aux aurores, le long d'une plage pendant mes vacances d'été) que j'ai ressenti le déclic : l'envie de témoigner et d'écrire m'a imprégné, le choix des thèmes s'est imposé et l'inspiration est venue bouleverser, comme toujours, le plan initial.

C'est un pari d'écrire, mais la rédaction d'articles scientifiques ou grand public, pour faire avancer les projets médicaux qui me tiennent à cœur, me plaît. Se livrer dans un livre est une autre paire de manches : trouver le bon équilibre, le style pour faire passer mes idées, en dire suffisamment mais pas trop. Intéresser sans lasser. Un premier exercice du genre que j'ai apprécié. Ce n'est pas si fréquent de se pousser dans ses retranchements et de

coucher sur le papier ses pensées et ses convictions. Un engagement et une mise à nu. Ce qui est écrit reste et sera opposable.

En résonance de mon éditeur et de certains lecteurs, mes amis me posent régulièrement des questions sur la physiologie du vieillissement, sur les nouvelles technologies, les régimes à la mode et mes recettes personnelles. Ces requêtes ont aussi été une incitation à me remettre à l'écriture. Ce livre a ainsi pour objectif non pas d'établir une ordonnance pour « bien vieillir », mais de partager des clés pour mieux vivre quel que soit son âge. J'essaie de mettre en œuvre ces recommandations, le plus souvent étayées par la science et la médecine. Je me sens mieux depuis. J'espère que cela sera le cas aussi pour chacun d'entre vous.



# Introduction

J'ai 66 ans au moment où je commence l'écriture de ce deuxième ouvrage. Je les assume, je les revendique, même si j'avoue que ce compteur qui tourne de façon inexorable m'agace de façon régulière. Le temps s'écoule de plus en plus vite puisque notre perception temporelle est largement influencée par notre expérience de vie : au premier anniversaire, une année représente toute la vie ; à 10 ans, un dixième ; à 50 ans, 2 %...

Depuis la parution de mon premier livre, j'ai eu la chance de rencontrer des experts passionnants, de plonger dans la littérature scientifique internationale et de découvrir de nouvelles approches pour vivre plus longtemps et en bonne santé. Surtout, j'ai essayé d'appliquer, avec encore plus de rigueur, ces recommandations. Je peux confirmer que celles-ci sont pertinentes. Je ne suis pas, pour autant, devenu un ascète, ou un adepte de *boot camp*. Je n'ai rien à voir avec un stakhanoviste du vieillir jeune, comme peut l'être Bryan Johnson, le fameux milliardaire américain qui veut faire reculer le temps et que j'évoque dans ce livre.

Je me suis rarement senti aussi en forme (pourvu que cela dure). Il me semble être plus « léger », prenant la vie comme elle vient. J'ai même le sentiment d'avoir rarement été aussi productif que durant cette dernière année, avec une énergie retrouvée qui me permet de mener plusieurs projets de front, avec enthousiasme : ma vie familiale – moins prenante depuis que mes trois

enfants volent de leurs propres ailes –, ma vie professionnelle assez intense, mes projets entrepreneuriaux, ma passion pour l'art, mes voyages fréquents, l'adaptation de mon premier livre pour les États-Unis et la rédaction du deuxième. Aucune gloriole à en tirer : **j'ai juste trouvé ma voie et l'équilibre qui me convient.**

C'est ce qui m'a plu dans l'idée de ce deuxième opuscule : une approche empirique dans laquelle je suis devenu, en quelque sorte, l'objet de ma propre observation. Un travail à la fois introspectif et une analyse clinique, forcément biaisée et subjective étant donné mon lien avec le sujet de l'étude. L'objectif est de partager, au fil des chapitres, des exemples personnels et des expériences concrètes, en les confrontant et en les enrichissant à la lumière des dernières avancées de la recherche et de la médecine moderne.

Mon ambition : offrir un guide, aussi inspirant et crédible que possible, pour rester en forme, actif et heureux à tout âge. Essayer de tirer certains enseignements et leçons à partager, non seulement pour ralentir les effets du temps et bien vieillir, mais surtout pour mieux vivre. J'aimerais pouvoir faire gagner du temps, à vous lecteurs, pour que chacun puisse mieux profiter des moments que la vie nous offre, comme des cadeaux de la Providence de sagesse et d'intensité.

**Quelles clés pour être bien dans son corps et dans sa tête ?**

Depuis deux ans, la recherche a continué à avancer de façon formidable. Des innovations majeures – médicaments ou technologies de rupture – ont été ou seront bientôt lancées en Europe. Elles vont changer le pronostic de nombreuses pathologies, mais elles ont aussi le potentiel de ralentir notre processus de vieillissement et d'améliorer nos conditions de vie, à tout âge.

La science nous le dit : nous pouvons dorénavant maîtriser notre processus de vieillissement. C'est une formidable nouvelle. Nous pouvons préserver notre santé et notre forme, autant que possible. Bien entendu, certains partent dans la compétition avec une longueur d'avance : un patrimoine génétique, un contexte socio-économique, un niveau d'éducation, un accès aux soins et à l'information meilleurs que ceux des autres. Néanmoins, nous avons tous la capacité de mieux gérer notre santé. C'est ce que j'ai essayé de montrer dans mon précédent livre. L'influence de nos comportements et de nos habitudes sur l'expression de nos gènes et sur notre trajectoire de vie est prouvée. Contrairement à des croyances bien ancrées, la pente du déclin de nos fonctions corporelles et cognitives n'est pas, pour la grande majorité d'entre nous, déterminée d'emblée. Nous pouvons en être les architectes. La prise de risque peut nous faire glisser plus vite. À l'inverse, il est possible non seulement de préserver notre qualité de vie, mais aussi de retarder l'échéance finale en augmentant le nombre d'années qu'il nous reste à vivre.

**Même s'il vaut mieux commencer tôt, il n'est jamais trop tard « pour réparer des ans » les outrages** qui ne sont plus si irréparables que cela. À l'inverse, méfions-nous des élixirs de jouvence ou des technologies qui, survendues par des concepts plus marketing que scientifiques, n'ont pas encore fait leurs preuves et ne reposent pas sur une démonstration scientifiquement validée.

Les recettes pour bien vieillir existent et sont à portée de main, à condition d'en avoir l'envie et la volonté. Un peu de discipline permet d'entrer dans une spirale positive. Rapidement on en ressent les bénéfices et cela devient une routine, pour le meilleur. Il n'est pas question d'en faire une obsession, une nouvelle addiction, comme cela est le cas de certains des émules de modèles américains

– que j'évoquerai plus tard – et qui me semblent excessifs dans leur rythme et leur égocentrisme. Je pense au contraire qu'une vie équilibrée doit reposer sur des modes de vie sains, une aptitude au bonheur (qui n'est pas nécessairement innée) et une ouverture sur le monde et les autres.

**Cela implique, selon moi, un certain investissement sur soi-même :** éliminer ce qui est toxique, pratiquer une activité physique quotidienne, adopter un régime équilibré, préserver un sommeil de qualité... **et rechercher son propre point d'équilibre entre discipline et plaisir.** La discipline alibi du plaisir, et le plaisir justification de la discipline. Un exercice quotidien pour apprécier mon pain aux raisins du week-end, déculpabiliser de ma dépendance au chocolat et profiter d'un verre de rosé avec mes amis...

J'aimerais, dans ce nouvel essai, aborder une nouvelle dimension qui me semble essentielle non seulement pour vieillir mieux, mais surtout pour vivre heureux, quelle que soit la phase de notre cycle de vie. Durée, qualité et intensité sont-elles les ingrédients d'une vie réussie ? Une belle vie résulte-t-elle du plaisir reçu, du devoir accompli, ou de la trace laissée ? **À chacun d'entre nous de façonner son destin et de trouver son propre modèle entre vie simple et sereine** – tel Montaigne dans sa retraite à l'abri de l'agitation du monde – **et vie trépidante et conquérante** à l'image de celle d'Alexandre de Macédoine, maître de sa destinée et du monde. Profiter de tous les moments que la vie nous offre, jusqu'à la dernière minute, est bien évidemment essentiel. Boudier sa chance et son plaisir est une offense. Savourer, rire et aimer, un mantra.

Je vous propose ainsi dans cet ouvrage quelques clés et enseignements, inspirés de mes observations et de mon expérience. Les rencontres avec des hommes, des femmes et des

enfants, proches ou peu connus, souvent extraordinaires, ont été essentielles. Elles m'ont ému, et ont enrichi, en écho, le savoir académique acquis après toutes ces années. Après infusion, cela a fait l'homme que je suis, même si le résultat ne correspond pas forcément au plan initial.

Il est ainsi possible de **maîtriser – au moins en partie – notre destin et notre trajectoire non pas de vieillissement mais de vie, avec une approche la plus heureuse possible !** C'est ce que j'appelle le *happy aging* : la perception du bonheur comme un axe de développement personnel pour éviter de se laisser aspirer vers la spirale infernale du « ah quoi bon » et du « c'est trop tard » qui nous anesthésie et nous enlève toute velléité de modifier quoi que ce soit dans nos vies, souvent faites de routine, d'habitudes et de laisser-aller. Relever la tête et entrer dans un cercle vertueux pour mieux appréhender le reste de sa vie.

Oui je le crois profondément et sincèrement : vivre heureux et vieillir mieux, c'est possible ! La question n'est plus l'âge de notre passeport (âge chronologique), mais plutôt celui de notre corps (âge biologique) et de notre état d'esprit : combien d'années nous reste-t-il, pour faire quoi et dans quel état ? Comment entretenir cette vitalité et cette énergie positive qui rendent la vie plus belle ?



# Chapitre 1

## Qui suis-je ?

### Trouver sa voie et son équilibre

« L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres. »

Confucius

Ai-je trouvé ma voie ? Sans aucun doute, oui. La médecine a été mon choix directement après le bac, à 17 ans. Je ne l'ai jamais regretté. La santé publique est ma passion et j'ai eu la chance de l'aborder à partir de plusieurs angles, tous différents mais complémentaires : interne des hôpitaux de Paris, pédiatre à l'île de la Réunion en tant que volontaire à l'aide technique (VAT pendant mon service militaire), développeur de médicaments dans l'industrie pharmaceutique, consultant en stratégie, président des Entrepreneurs de Bichat, communicant, entrepreneur et maintenant auteur et même membre de l'Académie nationale de pharmacie.

Est-ce une dispersion et du dilettantisme ? Je ne le crois pas. J'ai essayé, autant que possible, de mettre toute mon énergie, mon enthousiasme au service de ces différents rôles. Pourquoi suis-je passé d'une carrière à l'autre, alors que ma destinée, d'abord hospitalo-universitaire puis industrielle, semblait me promettre un bel avenir ? Par curiosité et par envie de découvrir de nouveaux

cieux, de nouveaux terrains de jeu. J'ai toujours pensé que la pratique de la médecine et de la santé publique « en silo » (de manière cloisonnée) était une erreur profonde. Le lien entre les différents métiers et acteurs est essentiel pour faire avancer les sujets, notamment ceux de la prévention et de l'efficience, deux combats qui me tiennent à cœur et que j'essaye de promouvoir depuis de nombreuses années. Aucune déception, aucune aigreur, aucune frustration de ma part : juste le goût d'aller de l'avant, et peut-être aussi celui de l'aventure !

Trouver sa voie professionnelle participe au bonheur de chacun mais ne suffit pas ! **Il me semble avoir aussi trouvé l'équilibre de ma vie, mais beaucoup plus tard. Sans doute l'avantage de l'âge, des erreurs, des difficultés et de la paix intérieure** qui s'est installée progressivement. Je tenterai, sans doute, d'y revenir plus tard si je trouve l'inspiration et les bons mots.

## La médecine en héritage

Il est rare que notre destinée suive une ligne droite tracée depuis l'enfance. Les animaux ont, depuis toujours, été les amis du garçon timide, réservé, assez solitaire et bon élève que j'étais. Les feuilletons (on ne disait pas encore « séries » à l'époque) qui me faisaient rêver étaient *Flipper le dauphin* et *Daktari*. Le second retraçait les aventures de vétérinaires dans une réserve africaine. Clarence, le lion atteint de strabisme, et Judy, le chimpanzé volubile et espiègle, étaient mes compagnons, et je ne manquais un épisode sous aucun prétexte. Karen Blixen et son « *I had a farm in Africa* » (première ligne de son livre *La Ferme africaine*, dont est tiré le film oscarisé de Sydney Pollack, *Out of Africa*) ont fini de me convertir : je voulais être vétérinaire dans la savane. Je sentais

le parfum de ce continent inconnu, la proximité avec la terre et le goût de l'aventure. Je m'imaginai en sauveur d'éléphants et protecteur de lionceaux abandonnés. Un rêve d'enfant assez lumineux mais aussi, sûrement, un besoin d'échapper à une vie quotidienne trop réglée.

La vie en décida autrement quand mon grand-père Bénédict, médecin urologue, que j'adorais, tomba malade et mourut juste après mon treizième anniversaire. Cela referma brutalement ce chapitre. Ce fut la fin de mon enfance. Je me souviens de son dernier départ, de la maison familiale, sur un brancard.

Mon grand-père, aîné d'une famille de sept, est né à Salonique, dans la jeune Grèce indépendante. Il s'exile en France, en 1904, à l'âge de 14 ans, pour étudier au lycée Lakanal. Enfant, je le percevais comme un médecin conventionnel, bourgeois et conservateur. Et pourtant, sa vie n'a rien eu d'un long fleuve tranquille : converti au catholicisme en 1918 pour épouser une jeune veuve de guerre (Adèle, la seule Française de mes grands-parents), recherché par la gestapo car juif et médecin de la Résistance, veuf à 65 ans. Il poursuit son rôle de chef de famille en abritant ses deux filles – dont ma mère, divorcée peu de temps après ma naissance (en 1960, le divorce était rare et encore perçu comme choquant), et ses trois petits-fils, Guillaume, Nicolas et moi.

Je n'ai jamais vécu avec mon père, absent de nos vies d'enfants, plus préoccupé par ses aventures personnelles que par sa progéniture. Dadue, notre mère, avait repris ses études de droit après leur séparation, et était devenue avocate au sein du cabinet de mon parrain. Elle aussi était peu présente. À la maison, l'ambiance était assurée par les chamailleries répétées entre nos deux figures maternelles (Loulou, ma tante célibataire, et Dadue ne pouvaient pas être plus différentes), et entre les trois frères. Nous vivions dans cet espace confiné entourés de nos deux chats et

même, pendant un temps, de notre poule, gagnée avec Nicolas à une kermesse de campagne. Une famille qui n'avait rien de classique, kaléidoscope de tempéraments et de talents.

Mon grand-père voulait passionnément devenir français, comme en atteste sa demande de naturalisation découverte par des journalistes du *Nouvel Obs*. Il aimait le général de Gaulle qu'il nous emmenait voir à chaque défilé sur les Champs-Élysées. Il ne parlait jamais des épreuves traversées. « *Never explain, never complain* » aurait pu être la devise de notre famille. Médecin à l'ancienne, amateur éclairé d'art moderne, il était un modèle de puissance et de force tranquille qui m'a marqué pour toujours. Son bureau, son fauteuil et son portrait ne me quitteront jamais. Il a vécu avec sérénité les transformations de la seconde moitié du siècle dernier qui, même si elles semblaient le laisser sceptique, le fascinaient. Il est toujours, plus de cinquante ans après sa disparition, un de mes points cardinaux, un repère auquel je me réfère régulièrement, même inconsciemment. C'est fou cet attachement viscéral que l'on a, même plus âgé, aux personnages qui ont marqué votre enfance. Quelle chance d'avoir eu un tel modèle !

À sa mort, j'ai eu la prescience de perdre mon port d'attache. Nous avons dû quitter la maison de mon enfance. Il fallait grandir et avancer.

Petit à petit, l'idée germa de devenir médecin, sans doute pour être dans la lignée de mon héros, pour prolonger sa trace. Il n'avait jamais cherché à m'influencer, mais m'emmenait régulièrement, très jeune déjà, à la clinique Saint-Jean-de-Dieu, où il exerçait. Comme j'avais plutôt la bosse des mathématiques, mes parents ont voulu me dissuader de suivre cette voie, souhaitant que je devienne ingénieur « comme Guillaume ». Ils n'ont pas réussi à imposer leur volonté, j'étais déjà déterminé. Une détermination que l'avis de mon père, qui pour une fois s'exprimait

de façon tranchée, n'a fait que renforcer. En m'opposant à ce dernier, séduisant mais colérique, fantasque et peu fiable, j'avais l'impression de me rapprocher de mon aïeul, discret, posé et puissant.

**La médecine s'est ainsi imposée non pas comme un choix délibéré, mais plutôt comme un héritage.** Elle fut – et est toujours – une de mes passions. Dès ma quatrième année de médecine, à l'âge de 20 ans, je décidai de sécher les cours et de passer le plus clair de mon temps à l'hôpital. « *Learning by doing.* » Quelle meilleure école de la médecine et de la vie ! Quelles aventures humaines j'ai eu la chance de vivre dans ce monde hospitalier à part. Lors de ma sixième année de médecine, alors que j'étais externe dans le service d'hématologie du Pr Jean Bernard, éminent cancérologue et membre de l'Académie française, une petite patiente de 7 ans, Nathalie, décida de ma vocation de pédiatre. Être reçu, pas trop mal, au concours de l'internat des hôpitaux de Paris après trois années quasi inhumaines d'enfermement, de préparation, de bachotage intense avec mon ami Pierre Balladur, fils aîné d'Édouard, fut une double consécration : la reconnaissance de l'effort fourni et la joie de deviner le sourire et la fierté de mon grand-père !

## Explorer la santé, au-delà du soin

À 23 ans, je plongeais dans l'aventure hospitalière avec détermination, enthousiasme et appréhension. À l'époque, il n'était pas question de 35 heures, mais plutôt d'un double temps plein. Seul interne de garde en pédiatrie dans un hôpital général (Louis-Mourier à Colombes), je me retrouvais face à des responsabilités impressionnantes, avec une maternité tournant à plein régime et un service de

néonatalogie en perpétuelle effervescence. J'ai aimé cette famille composée d'un mélange hétéroclite de maîtres à penser (le formidable et très humain Pr Antoine Bourrillon), de collègues internes issus de différentes régions et de différentes cultures, d'infirmières, de patients et de leurs familles. Un service de pédiatrie est rarement triste, car il est en permanence habité par cette force de vie et cette faculté de récupération si rapide et joyeuse des enfants.

Pendant près de six années (quatre ans d'internat et dix-huit mois de service militaire à l'île de la Réunion), j'ai eu la chance de rencontrer des héros exceptionnels, soignants ou parents, dans des conditions parfois si difficiles et insupportables. Le départ, une nuit de garde à l'hôpital Necker, du petit Joseph, 8 ans, des suites d'une leucémie incurable à l'époque, devant sa mère, restera un souvenir indélébile. Un sentiment d'impuissance et d'échec après des mois d'accompagnement par une équipe professionnelle et bienveillante, devenue comme « une deuxième maison ». Une déchirure pour cette famille si digne et attentionnée malgré son malheur. C'était la deuxième fois, après la disparition de mon grand-père, que la Mort me donnait une leçon de vie. Je ne l'oublierai jamais. J'aimais mon métier et son humanité. J'aimais comprendre, diagnostiquer, expliquer et soulager. J'avais l'ambition de mener une carrière hospitalo-universitaire, raison pour laquelle, en parallèle de mon travail quotidien dans différents services de pédiatrie, je décidai de poursuivre mes études et d'accumuler de nouveaux diplômes : statistiques, épidémiologie, physiologie respiratoire...

Pourtant, la curiosité et la nécessité pécuniaire, en tant que jeune marié fraîchement rentré de son service militaire, m'ont fait entendre une autre voix intérieure : l'envie d'avoir un projet que je maîtriserais en plus grande autonomie, et le besoin d'explorer la santé au-delà du soin, parfois répétitif. J'ai ainsi commencé à

travailler pour l'industrie pharmaceutique, d'abord en parallèle de l'hôpital (le soir, la nuit, le week-end) pour mieux gagner ma vie.

Après quelques mois de cette double vie, riche mais assez éreintante, je décidai, à l'instinct, de changer de voie et de m'engager dans une carrière industrielle, pendant dix ans. Ce fut l'occasion d'acquérir un nouveau diplôme (MBA à l'INSEAD, à Fontainebleau), de voyager un peu partout dans le monde, de m'exiler pendant trois ans à New York, de faire l'expérience de fusions entre des laboratoires pharmaceutiques, d'initier de nouveaux projets, et de me confronter à différentes cultures et nationalités. Un travail intense et une nouvelle expérience d'équipe humaine tendue vers un même objectif : développer de nouveaux médicaments. La vie des grands groupes est ainsi faite que là encore, tout n'est pas linéaire. Au gré de l'évolution des organisations, la stratégie évolue, parfois de façon significative. Ne me reconnaissant plus dans les orientations prises par la nouvelle direction, je décidai de reprendre ma liberté et mon envol, pour tester la fibre entrepreneuriale que j'avais découverte, avec fascination, lors de mon année à l'INSEAD. Avec mon groupe d'amis cosmopolites (brésilien, libanais et néerlandais), nous avons d'ailleurs conçu un projet de magazine qui a, par la suite, été lancé par deux d'entre nous.

## **La santé publique sous tous les angles**

À 40 ans, je suis devenu entrepreneur, consultant en stratégie spécialisé dans le domaine de la santé. Vingt-cinq ans après, je le suis toujours, même si j'ai exercé cette pratique dans différentes configurations : dix ans avec des associés, quatre ans au sein d'un grand groupe de communication et, depuis onze ans, sans