



Pr David  
**KHAYAT**

**ARRÊTEZ  
DE VOUS  
PRIVER !**

***MANGER, BOIRE, BIEN VIVRE,  
tout est enfin possible !***

Albin Michel ■

Professeur David Khayat

*Avec la collaboration de Nathalie Hutter-Lardeau*

Arrêtez  
de vous priver !

Albin Michel



© Éditions Albin Michel, 2021

ISBN : 978-2-226-45272-6

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).*

*À Gaby,  
À Jocelyne,  
À mes filles,  
À Esther, Amos, Ellie, Suzanne.  
À la mémoire de mon père.  
À Daniel - je ne t'oublierai jamais !*

# Arrêtons de nous priver !

---

« Promis, demain, j'arrête ! » Qui n'a jamais prononcé ces vaines paroles après une soirée trop arrosée ou une semaine d'excès alimentaires ? Jusqu'à la prochaine fois...

Ne vous êtes-vous jamais dit que vous fumiez trop et que vous devriez arrêter ? Ou que vous étiez en surpoids et qu'il fallait « promis, juré », dès lundi, commencer un régime ? Évidemment oui, comme nous tous !

À force d'informations quotidiennes sur notre santé, nous indiquant ce qu'il faut faire et ne surtout pas faire, nous subissons un stress malsain. Comme moi, vous éprouvez certainement de l'inquiétude en pensant à tous ces perturbateurs endocriniens, dont on vous assure qu'ils sont partout, dans votre alimentation, dans votre bouteille d'eau minérale, jusque dans le plastique que vous touchez et dans l'air que vous respirez. Sans évoquer la crainte, omniprésente, telle une épée de Damoclès, de développer un cancer ! Il en va de même avec l'aluminium dans les vaccins ou les déodorants, les oxydes de titane dans les bonbons, le dentifrice ou les crèmes solaires ! Et le sucre ou le gras ! N'en parlons pas...

Nous en sommes arrivés à éprouver un sentiment de culpabilité généralisée, où plus personne ne peut mordre dans un mille-feuille ou piocher dans une portion de frites sans paniquer. Cette société a érigé la peur en dogme tout-puissant. La moindre expression d'un désir, d'un peu de liberté, dans la conduite de notre vie, se retrouve immédiatement montrée du doigt ou condamnée partout. Pire, sur les réseaux sociaux, quelques « bien-pensants » et nouveaux gourous nous imposent leurs sermons.

Les injonctions sanitaires sont tellement fortes que nous en avons abandonné tout esprit critique. Nous ne pouvons qu'adhérer et obéir à ce nouveau diktat : l'hygiénisme. Petit à petit, nous avons laissé s'immiscer dans notre esprit tous ces interdits : ne pas rouler trop vite, ne pas manger en excès, ne pas fumer, surveiller son poids, son cholestérol, sa tension artérielle... L'un nous dit : « Attention, le gras est mauvais », tandis que l'autre rétorque : « Non, c'est le sucre qui est mauvais ! » Nous entendons tout et son contraire ! Et notre bon sens est pris en défaut.

Réapprenons à mieux vivre nos équilibres car les pathologies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et les maladies neurodégénératives nous rappellent chaque jour notre condition de simples mortels. Combien de fois ai-je reçu en consultation des patients désespérés, tant ils ne comprenaient pas comment ils avaient développé un cancer alors qu'ils étaient pratiquement végétariens, ne fumaient pas, ne buvaient pas une goutte de vin, pratiquaient du sport régulièrement et avaient un poids idéal ? De même, combien d'entre nous ont connu un grand-père qui fumait,

buvait du vin à quasiment tous les repas, et qui pourtant est mort tranquillement à plus de 90 ans ?

Nous l'avons oublié, mais si l'espérance de vie n'a cessé de croître au XX<sup>e</sup> siècle, c'est d'abord grâce au tout-à-l'égout, aux vaccins, à l'eau potable et à la diminution spectaculaire de la mortalité infantile qui s'est ensuivie. Malgré ces progrès majeurs, pouvons-nous espérer vivre plus longtemps ? Cela signifie-t-il que nous avons atteint l'espérance de vie maximale, telle que la génétique et la physiologie de notre corps l'auraient définie ? C'est toute la question.

Dans la Genèse, Dieu, s'adressant aux enfants de Noé qui ont survécu au Déluge, leur dit : « Mon esprit ne restera pas à toujours dans l'homme, car l'homme n'est que chair, et ses jours seront de cent vingt ans. » Quelques milliers d'années après, nous en sommes encore loin. Selon l'Insee, l'Institut national de la statistique et des études économiques, l'espérance de vie à la naissance atteint 79,8 ans pour les hommes et 85,7 ans pour les femmes en 2019 en France métropolitaine. Qu'est-ce qui nous permettrait alors de vivre dix ans de plus ? Et surtout, en excellente forme physique et intellectuelle ? Comment préserver notre santé et notre capital jeunesse ? En se privant à des fins souvent inutiles ou en regardant la vérité en face ?

Il est temps de remettre les pendules à l'heure ! Adoptons un esprit positif. Cela préservera notre capital santé qui, à coup sûr, se détruira si nous passons notre vie à



culpabiliser et à déprimer. Il faut, je vous le promets, en finir avec les recettes médicales ou bien souvent « pseudo-médicales » qui nous infantilisent et nous dictent des impératifs de vie et des comportements inadaptés à nos personnalités si radicalement différentes. La crise de la Covid-19 a mis en lumière nombre de comportements, avis, contre-avis qui n'ont pas toujours eu l'effet escompté. Il est grand temps de tirer des leçons de cette urgence sanitaire pour ne pas reproduire les mêmes erreurs.

N'avez-vous pas déjà constaté qu'un régime prétendument scientifique entraîne inévitablement un rebond, avec un surpoids encore plus important, vous confrontant en permanence à ce sentiment d'échec qui vous dévalorise chaque fois un peu plus ? Ne connaissez-vous pas, comme moi, des personnes de votre entourage qui ont arrêté de fumer, mais ont pris 10 à 15 kilos, avant, découragées, de recommencer à fumer six mois plus tard ? Évidemment, oui. Il est temps de nous éloigner de ceux qui nous abreuvent de normes et d'interdits, refusant de reconnaître que nous ne sommes pas tous identiques. Nous ne disposons pas du même tempérament, ni du même organisme. Telle attitude délétère pour l'un sera anodine pour l'autre. Et vice versa.

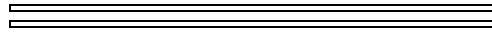
Pour la première fois, je vous délivre des recommandations qui prennent en compte votre profil et les facteurs aggravants pour votre santé, sans jamais vous demander de renoncer à ce qui vous fait plaisir. Oui, c'est possible. En vous aidant à comprendre ce qui conditionne votre risque personnel de développer telle ou telle maladie et, en même temps, en vous rassurant sur le fait que toutes

les peurs que l'on cherche à créer ne sont pas réellement fondées. Je ne vous propose ici rien de brutal, mais plutôt des avantages quotidiens, des changements de perception ou de comportement pour avancer tranquillement, sans culpabilité, vers une meilleure hygiène de vie. Même si cette hygiène n'est pas la perfection absolue. Cela, sachez-le bien, dépend d'une chose fort simple : se libérer de toute culpabilité.

Je vais vous proposer, en aménageant vos comportements journaliers, de vous sentir enfin mieux dans votre peau et de vous libérer du pire ennemi de votre santé qu'est la culpabilité. Si moi j'y suis arrivé, pourquoi pas vous ? Oui, je vais remettre en cause certaines vérités qu'on vous a assénées et vous faire profiter de tout mon acquis scientifique et médical, mon expérience de plus de quarante-cinq années de pratique, pour vous aider le plus simplement du monde à vivre dix ans de plus avec vos petits travers. Ce n'est pas une promesse, c'est une certitude.

PARTIE 1

POURQUOI JE FUME,  
JE MANGE TROP, JE BOIS  
TROP ?



## « Tout est dans notre tête ! »

---

Qu'est-ce qui nous pousse à trop boire, à trop manger, à faire tant d'autres choses qui peuvent, pour certains d'entre nous, abîmer notre santé ? Derrière nos « péchés mignons », il se dissimule ce qu'il faut bien convenir d'appeler des « addictions ». Souvent, on les identifie par la consommation de drogues, telles que le cannabis, la cocaïne ou l'héroïne. Les utilisateurs de ces produits ne peuvent plus s'en passer et ont besoin, à n'importe quel prix, d'obtenir leur dose régulière. Mais voilà, il existe aussi d'autres formes d'addictions que nous ignorons, tout aussi sournoises. Voyons ensemble les conseils qui peuvent changer notre vie pour peu que nous en comprenions les mécanismes.

En réalité, même s'il s'agit de comportements moins violents, et moins dangereux, tout ce que notre environnement nous amène à consommer de façon compulsive et incontrôlable s'apparente à une addiction : la nicotine, l'alcool, le sucre, le sel, le Coca, les tablettes ou ordinateurs, les sites pornographiques gratuits, mais aussi, pour certains, le sport ou même le travail. Toutes ces addictions, lorsqu'elles sont intenses et récurrentes, peuvent s'avérer redoutables pour notre santé ou notre vie. Alors que nous avons bien conscience, d'une part, de leur

domination sur nos comportements et, d'autre part, de leur impact négatif sur notre corps, pourquoi la plupart d'entre nous - et, je le reconnais, cela me concerne aussi - acceptent de vivre avec ? Les raisons qui nous amènent à ces comportements addictifs sont bien sûr complexes et différentes pour chacun, mais on peut les identifier grâce à un mécanisme similaire.

## • **LES LIAISONS DANGEREUSES**

Comment fonctionne une addiction ? La clé est là ! Ce n'est pas le manque qui la caractérise, mais la façon dont elle s'installe et la raison pour laquelle elle s'installe.

Les addictions s'appuient sur une symphonie redoutable, conjuguant 3 éléments majeurs :

1. Le plaisir : une augmentation de la motivation à consommer, la récompense.
2. Le soulagement : la compensation d'un état émotionnel.
3. La dépendance : l'incapacité à maîtriser, la perte de contrôle.

## • **LE CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE**

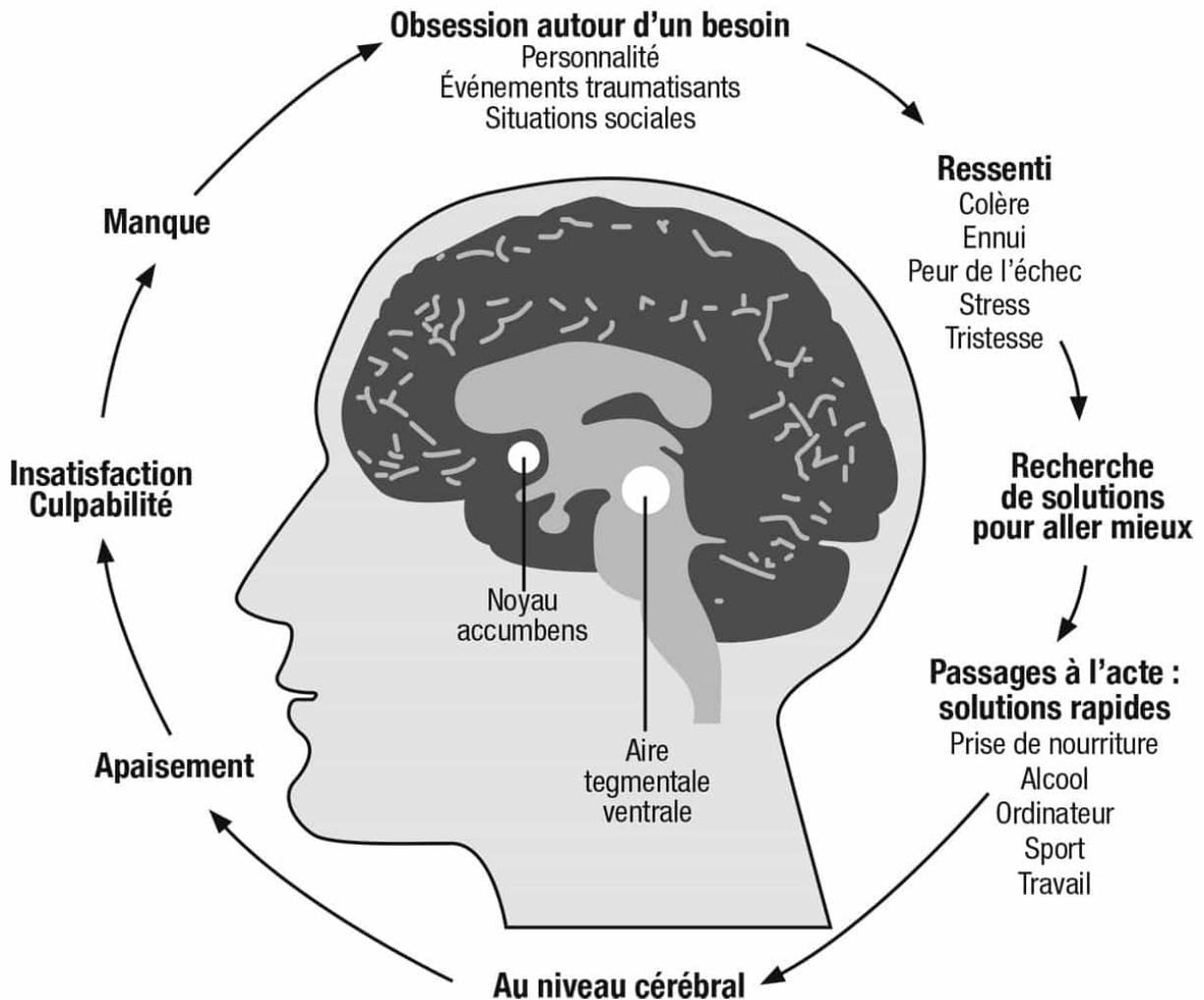
Le contact initial avec l'objet de la future addiction procure une forte sensation de plaisir. Cela peut venir très tôt dans la vie. On sait que le premier récepteur qui se développe dans la bouche du nouveau-né est celui de la

sensation de sucré. La sensibilité à l'amertume, au salé, à l'acidité arrivera plus tard et sera présente en moindre quantité sur nos muqueuses à l'âge adulte. Quand le nouveau-né goûte sa première gorgée de lait maternel, particulièrement sucrée, il ressent un plaisir qu'il va aussitôt associer à la sensation de satiété et à la présence réconfortante de sa mère près de lui. Double plaisir, double satisfaction. À partir de là, il ne pourra plus jamais se passer de sucre !

On sait parfaitement, aujourd'hui, comment cette expérience du plaisir se produit. Derrière l'os frontal, une partie du cerveau établit le contact entre l'élément addictif et le plaisir ressenti en libérant un neurotransmetteur, la fameuse dopamine, qu'on appelle aussi la « molécule du plaisir », et qui a pour effet de nous rendre euphoriques. Cette boucle - « contact-sécrétion de dopamine-plaisir » - correspond à ce que les neuropsychiatres appellent le « circuit de la récompense ». Chaque fois que le contact se produit, la récompense, sous forme de plaisir, survient.

## Cycle de la dépendance<sup>2</sup>

L'addiction, ou la dépendance, repose sur une envie répétée et irrésistible de **consommer** une substance (drogue, nourriture, etc.) ou de s'adonner à une conduite (jeux d'argent, etc.), et ce malgré une motivation importante et des efforts pour s'y soustraire.



Le système de récompense (ou de renforcement) se modifie et produit plus de dopamine, l'hormone du plaisir. Les circuits qui relient l'aire tegmentale ventrale et noyau accumbens semblent particulièrement impliqués. Le système, qui pousse habituellement à accomplir des gestes de survie (se nourrir, se reproduire...) en activant des sensations de plaisir, est détourné et devient générateur de modifications du comportement.

Certains scientifiques spécialistes des addictions, comme le professeur Pier Vincenzo Piazza, ont même montré que la

seule vision de l'élément désiré active le circuit de la récompense. C'est pour cette raison que lorsque nous voyons une tablette de chocolat, nous avons du mal à résister !

Le problème est que ce comportement devient addictif (bien sûr à différents degrés) quand l'individu ressent le vif besoin de trouver une récompense. Si ce besoin n'est pas assouvi, il va faire naître un manque et, par là même, une souffrance. Manque et souffrance sont indissociables. La stimulation répétée des récepteurs de dopamine ou de molécules antalgiques entraîne une diminution de la production naturelle d'endorphines. Ce qui veut dire qu'à force d'être stimulée, cette boucle de la récompense est de plus en plus difficile, voire impossible, à satisfaire. D'où une addiction de plus en plus forte. Dès lors, le plaisir n'est plus obtenu que par l'apport de la substance extérieure, ce qui génère un manque quand on cesse de la consommer. Cette règle est vraie pour les drogues illégales comme pour les produits légaux (alcool, tabac, chocolat, etc.). Tout cela n'est pas bien grave tant que nous arrivons à garder le contrôle de ce besoin, mais quand il devient compulsif, c'est-à-dire que nous n'arrivons plus à nous en passer, les problèmes surviennent. Rassurez-vous, vous allez découvrir comment il est possible de reprendre la main et de mettre un terme à cette mécanique de l'addiction.

- **GÉNÉTIQUE ET ADDICTIONS**



Logiquement, vous allez me demander pour quelle raison ce phénomène ne touche que certains d'entre nous ou encore pourquoi il concerne chez vous le tabac ou l'alcool, alors que chez d'autres, il se développe sous forme de troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie. La réponse tient au fait que certains d'entre nous sont plus sensibles, plus émotifs, plus vulnérables que d'autres. La couleur de nos émotions influe sur les typologies des addictions. Vous le savez bien, nous ne sommes pas tous égaux quant à notre manière de faire face à tout ce qui nous arrive. Et pour cause : notre capacité à réagir tient à la nature de notre patrimoine génétique, porté par notre fameux ADN dans nos chromosomes.

On sait aujourd'hui que parmi les près de 30 000 gènes qui constituent le patrimoine génétique de l'espèce humaine, entre 1 000 et 2 000 sont à l'origine de nos comportements addictifs, comme l'addiction à la nicotine, à l'alcool ou aux anxiolytiques. Or, de même que nous ne possédons pas tous les mêmes gènes - ce qui explique pourquoi nous sommes si différents les uns des autres -, nous n'adopterons pas tous le même comportement vis-à-vis des tendances addictives. Comment l'expliquer ?

En réalité, c'est fort simple. Il faut que vous compreniez un point capital. Je dirais même que c'est la clé de votre libération ! Si nous possédons tous un patrimoine génétique, nous ne l'utilisons pas de la même manière. Là est la différence. Une différence majeure. Le rôle des gènes est d'apprendre aux cellules de notre corps à synthétiser les protéines, permettant à nos organes d'assurer leur fonction, comme aux cellules du cœur de battre ou à celles des yeux

de voir. On sait que chacun de nos gènes peut être soit allumé, et conduire à la fabrication de la protéine, soit éteint, et rester silencieux. L'étude de cette dualité d'états (« allumé » ou « éteint ») correspond à une nouvelle science que l'on appelle l'« épigénétique ».

### **Des gènes qui s'allument et s'éteignent**

Prenons les gènes qui définissent la couleur de nos yeux. Chez moi, le gène contrôlant la production du pigment vert est allumé et tous les autres gènes correspondant aux autres couleurs sont éteints. Ainsi, j'ai les yeux verts. Chez vous, au contraire, le gène du bleu ou du marron sera allumé et tous les autres éteints : vous avez donc les yeux bleus ou marron. Bien sûr, il s'agit d'une explication très simplifiée, le processus de détermination de la couleur des yeux est sensiblement plus complexe. J'ai résumé la démonstration pour que vous la compreniez plus facilement.

Vous pourriez légitimement vous demander où est passée la raison dans tout cela ! Grâce au mental, nous pouvons dominer ces comportements. Alors qu'est-ce qui fait que certains vont allumer ou éteindre leurs gènes ? Beaucoup de paramètres entrent en jeu. D'abord, l'hérédité. Comme il existe des familles aux yeux bleus, ou aux cheveux blonds ou roux, tout cela en liaison avec la transmission de génération en génération de certains gènes actifs, il existe des familles où il peut y avoir une forme de vulnérabilité vis-à-vis de certaines addictions, qui serait ainsi transmise des parents aux enfants. Nous pouvons citer

le tabagisme ou l'attrait pour l'alcool ou le sucre. Eh oui, cela fait réfléchir : quand nous grillons notre première cigarette, nous devrions penser à ce que nous sommes en train de léguer à nos futures générations.

Prenons un autre exemple. L'addiction à l'alcool, qui concerne environ 10 % de la population adulte en France, est aussi liée au fait que certains d'entre nous possèdent dans leur patrimoine génétique une variante particulière d'un gène, le CYP2E1, très impliqué dans la métabolisation, c'est-à-dire l'élimination de l'alcool au niveau du cerveau. Il existe plusieurs variantes de ce gène et, selon celle qui est la vôtre, vous présenterez ou non une très nette tendance à devenir dépendant. Ainsi, chez certaines personnes possédant une variante de ce gène (10 à 20 % de la population générale), quelques verres suffisent pour créer l'ivresse, ce qui les incitera à ne pas boire et les protégera contre l'alcoolisme.

### ***L'hérédité est-elle une fatalité ?***

On pourrait penser qu'il existe une forme de fatalité dans le risque de devenir dépendant à certaines substances ou à certains comportements. Cela est faux, ou plutôt, pas entièrement vrai. Il serait un peu trop facile d'incriminer nos parents et notre hérédité pour expliquer pourquoi on mange trop, pourquoi on aime tant le sucre ou l'alcool.

En réalité, bien d'autres éléments interviennent pour modifier nos gènes. La génétique ne conditionne pas le devenir humain ! Ce fut la grande déception des chercheurs

qui s'étaient lancés dans le programme « Human Genome » et qui, une fois séquencé l'ADN de nos chromosomes, et nos 30 000 gènes parfaitement identifiés, se sont aperçus que, pour autant, n'y résidait pas la clé du mystère humain. Le génome n'est pas le livre où notre vie serait écrite à l'avance.

## **L'expérience des jumeaux**

Voyons l'incroyable expérience des jumeaux pour comprendre pourquoi certains activent ou non leurs gènes. L'étude concerne des jumeaux monozygotes, c'est-à-dire parfaitement identiques. Leur ADN est exactement le même à la naissance, au point que l'on ne peut en aucune manière différencier l'un de l'autre. Si vous faites vivre à ces jumeaux deux vies très différentes, ils n'auront pas le même destin ni les mêmes maladies ou les mêmes capacités. Voilà ce qui a été montré aux États-Unis, en avril 2019, à la NASA. De vrais jumeaux travaillaient sur le programme spatial. L'un des deux a passé plusieurs mois dans la station spatiale, avec des conditions de vie totalement différentes de son frère resté sur Terre. Quand il est redescendu, et que l'on a de nouveau étudié et comparé les génomes des frères jumeaux, on s'est aperçu que les gènes de celui qui avait vécu dans l'espace n'étaient plus tout à fait dans le même état que ceux de son frère resté sur Terre, même s'il est impossible, bien sûr, de dire que l'état d'un gène (allumé ou éteint) est mieux ou moins bien.

Ce domaine de recherche, l'épigénétique, est certainement le plus prometteur pour comprendre la vie et, au-delà, les causes de nos maladies et de notre vieillissement. Il rend ainsi possible la prévention de tout ce qui raccourcit ou endommage une vie.

Qu'en est-il de nos comportements addictifs ? Il nous faut maintenant répondre à une question essentielle : pourquoi, alors que nous savons parfaitement que manger trop provoque un surpoids, ou qu'allumer une cigarette augmente le risque de cancer du poumon, agissons-nous ainsi ? Pourquoi et comment notre dépendance domine-t-elle notre raison ?

## ***Les secrets de la dépendance***

La raison est simple : nous sommes programmés pour oublier le risque que nous prenons, au profit du plaisir et de la satisfaction immédiate que nous éprouvons. Ce mécanisme, associé à ces addictions, correspond à ce que l'on appelle la « dépendance ». Entendu, me direz-vous. Mais savons-nous comment la dépendance fonctionne ?

Prenons un rat de laboratoire, mettons-le dans une cage et commençons à le rendre accro à un stupéfiant ou à la nicotine. Au bout de quelques jours, installons une petite manette que le rat peut activer et qui, à chaque fois, lui procure sa dose. Très vite, le rat apprend à maîtriser le dispositif et à actionner lui-même la manette à chacun de ses manques. Petit à petit, son état général va s'altérer et il va commencer à dépérir. Toute son activité et son énergie seront consacrées à la recherche de sa drogue. Et pourtant, même à l'agonie, il continuera à appuyer sur la manette, jusqu'à en mourir...

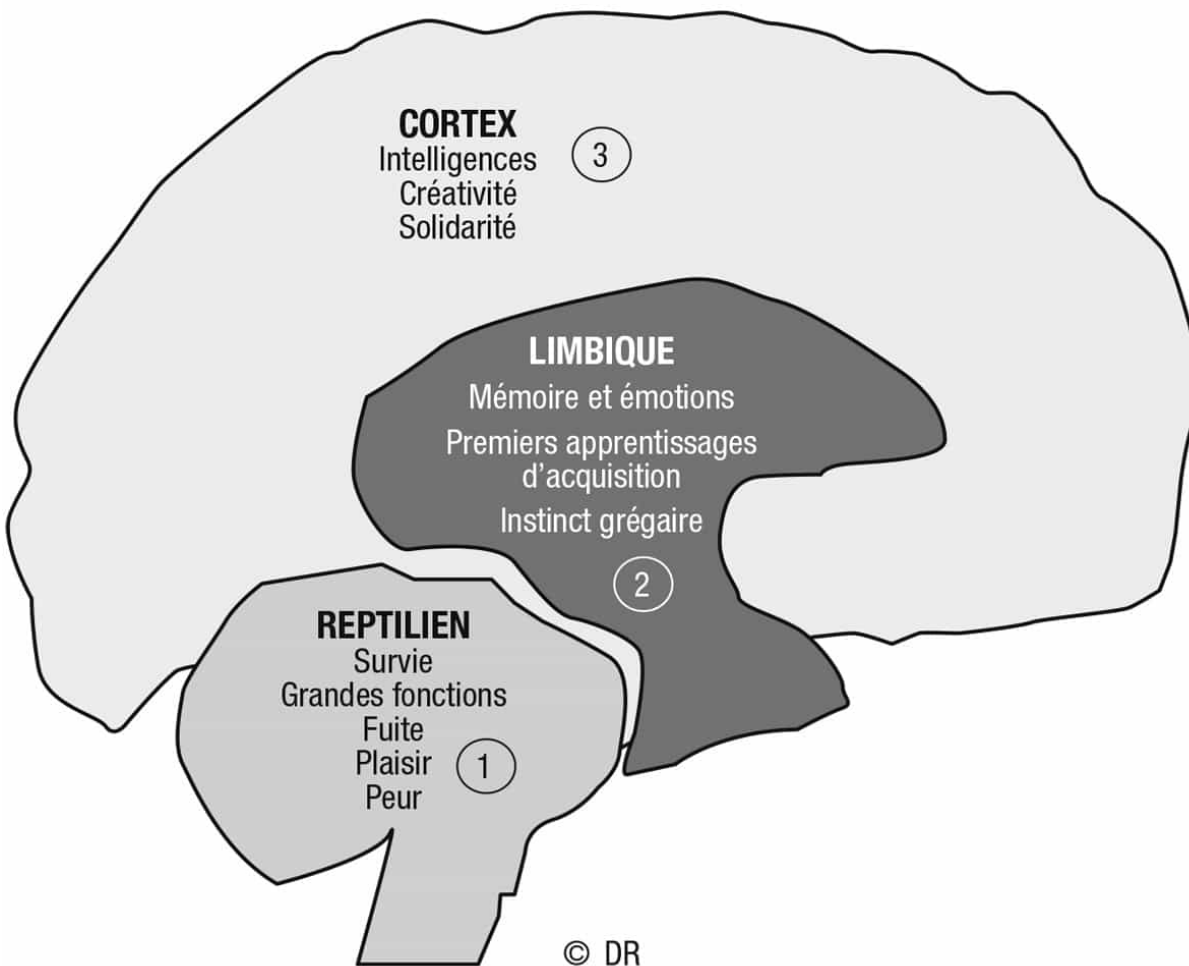
Quel que soit le prix à payer, et même si ce prix est la vie elle-même, nous sommes prêts à nous détruire pour

assouvir nos pulsions. D'où cela vient-il ? Comment expliquer que la pulsion du plaisir domine tout ?

- **NOTRE DIABOLIQUE CERVEAU**

Pour expliquer ce phénomène, il faut évoquer une théorie extrêmement intéressante qui aboutit à la conclusion que nos gènes sont... égoïstes ! Oui, égoïstes ! Notre cerveau a évolué depuis l'apparition des premières formes de vie sur Terre et il est finalement aujourd'hui constitué de trois parties.

## Nos 3 cerveaux



### 1. Le cerveau reptilien : le maître des pulsions

La première partie, située le plus profondément dans notre cerveau, est la forme la plus archaïque, la plus ancienne, la plus primitive : c'est le fameux cerveau reptilien. Il s'agit du premier type d'encéphale apparu sur Terre, notamment chez nos très lointains ancêtres, les reptiles. Ce cerveau primitif ne pense qu'à une seule chose :

survivre et se reproduire. Là naissent les pulsions qui vont permettre à un individu d'assurer ses exigences premières : la faim, le plaisir, le sexe par exemple. Ces mécanismes agissent comme des ordres donnés à un individu, être humain ou animal. Ces pulsions sont d'une autorité extrême, d'une force irrésistible, elles sont à la base même de toute forme de vie. Elles deviennent alors des besoins.

### **Pourquoi vivre et se reproduire ?**

Dans la fameuse théorie du gène « égoïste », décrite par le chercheur Richard Dawkins<sup>1</sup>, ce qui compte n'est pas tant la reproduction que la perpétuation dans le temps de notre patrimoine génétique à travers les générations. Nos gènes veulent continuer d'exister après nous, après notre mort, et, pour cette raison, ils nous obligent à rester en vie et à nous reproduire pour engendrer une descendance.

Voilà pourquoi ce cerveau primitif nous incite à produire certains actes, parfois même avec une extrême violence. Et il arrive que ce cerveau reptilien prédomine dangereusement, comme dans le cas des violeurs. Heureusement, nous avons développé au cours de l'évolution deux autres cerveaux, qui vont contribuer à contrôler ce cerveau de « pulsion » et nous éviter de nous conduire comme des prédateurs !

## **2. Le cerveau limbique : la mémoire et les émotions**



Le deuxième cerveau que l'on retrouve chez les mammifères, dans l'ordre d'apparition du développement des espèces, est appelé le « cerveau limbique ». Il gère essentiellement notre mémoire et nos émotions. Par exemple, quand le cerveau reptilien nous ordonne de boire de l'alcool, le cerveau limbique, lui, parce qu'il garde en mémoire ce qu'il s'est produit lorsque nous avons trop bu les fois précédentes, va influencer sur notre décision de boire ou non.

### **3. Le néocortex : la raison**

La troisième partie du cerveau, propre à l'homme et aux grands singes qui nous ont précédés dans l'évolution, est constituée du néocortex. Cette partie, très importante proportionnellement au volume global du cerveau, est l'organe de la raison. C'est là que l'éducation, le savoir, la réflexion, la sagesse peuvent en quelque sorte s'acquérir. C'est lui qui contrôle les pulsions du cerveau reptilien et rend nos actes conformes aux principes qui régissent notre mental, notre société et conservent notre capital santé. Notre néocortex est donc notre meilleur ami.

#### **• POURQUOI REVIENT-ON TOUJOURS À NOS PÉCHÉS MIGNONS ?**

Même si cette théorie des trois cerveaux n'est pas admise par tous – tant il est vrai qu'elle simplifie à l'extrême le module de commande de nos comportements –, elle a

l'avantage de me permettre d'expliquer - pour, je l'espère, vous en déculpabiliser - un certain nombre de nos actes qui, il nous faut bien l'admettre, peuvent porter à conséquence. Prenons l'exemple de la nourriture en excès. Le cerveau primitif nous dit de manger encore, le cerveau limbique y associe à la fois le souvenir du plaisir et en même temps nous rappelle que nous sommes en surpoids ou diabétiques. Quant au néocortex, il nous impose alors un contrôle et nous recommande d'être raisonnables, en stoppant notre prise calorique. Mais alors, si cela est si simple, pourquoi sommes-nous boulimiques, ou alcooliques, ou obsédés ? Et surtout pourquoi, alors que nous arrivons à nous contrôler pendant quelques semaines en pratiquant un de ces régimes miracles qui nous font perdre 10 kilos en un mois, rechutons-nous tous, ou presque tous, et reprenons-nous ces kilos et même généralement davantage ? En réalité, deux raisons principales expliquent le caractère inexorable de ce résultat.

## **Le réflexe des réserves**

La première raison est que l'homme a, depuis les grands singes, vécu sous la menace permanente de la famine et de la disette. Si l'on exclut les cinquante dernières années, où la menace s'est inversée avec la surconsommation et l'obésité qui en résulte, l'homme a toujours lutté pour assurer sa subsistance. Notre histoire est riche de périodes où nous n'avions plus rien à manger, à l'exception de quelques racines et glands. Citons aussi les famines liées aux guerres, puis les épidémies, les hivers trop rigoureux ou

encore les sécheresses dévastatrices. Autant de situations qui ont généré des carences importantes.

Du point de vue social, ces événements ont conduit nos civilisations à la sédentarité, à la culture et au stockage des denrées alimentaires. Du point de vue physiologique, ils ont favorisé le développement chez l'homme, au fil du temps, d'un système de sécrétions d'hormones, comme l'insuline, qui se met au repos quand il n'y a rien à manger, mais qui s'active à la vitesse grand V quand la moindre calorie pointe son nez dans l'intestin pour immédiatement la digérer et la mettre en réserve. C'est le fameux stockage !

### **Ne pas en perdre une miette !**

Lorsque vous essayez de faire un régime, votre pancréas, votre foie et tout votre système digestif patientent tranquillement en attendant que vous recommenciez à manger, pour que rien, absolument rien, de ce que vous allez avaler ne soit perdu. En effet, le travail du pancréas, qui sécrète à la fois des sucs digestifs pour digérer et de l'insuline pour stocker les calories, est proportionnel à la quantité d'aliments absorbés et à leur indice glycémique. Si vous mangez peu, vous sécrétez peu. Mais dès que vous recommencez à manger davantage, votre pancréas se réveille.

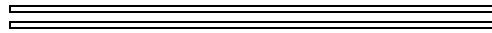
### **La bataille des cerveaux !**

La seconde raison qui nous pousse à revenir sans cesse à nos péchés mignons tient au fait que même si le néocortex, siège de la raison, est capable de contrôler les pulsions primitives du cerveau reptilien, cela ne dure jamais

longtemps. Notre cerveau moderne est en lutte permanente et, pendant un certain temps, la raison va effectivement l'emporter. Toutes les expériences, aussi bien chez l'homme que chez l'animal, montrent pourtant qu'à un moment, la pression devenant trop forte, la raison finit par céder. En définitive, le cerveau primitif l'emporte toujours ! Pour beaucoup d'entre nous, surtout ceux qui éprouvent une certaine vulnérabilité, l'envie se fait plus impérieuse, le souvenir de l'expérience du plaisir attisée par les parties profondes de notre cerveau se rappelle à nous et s'impose envers et contre tout. C'est la rechute... Et là s'enclenche le cercle vicieux qui alimente l'addiction, lequel va déclencher un autre processus : la culpabilité.

PARTIE 2

SE DÉCULPABILISER,  
C'EST LA CLÉ



# Réapprendre à profiter de la vie

---

Nous l'avons tous vécu, tous pensé un jour : « Je n'aurai pas dû. » À peine avons-nous cédé, que déjà nous culpabilisons. Il n'est pas nécessaire d'être un génie pour savoir que, lorsqu'on mange trop alors qu'on est en surpoids, qu'on recommence à boire le lendemain d'une soirée arrosée ou qu'on allume une cigarette avec son café du matin alors qu'on tousse déjà, on se sent coupable ! Coupable face aux règles d'hygiène et de santé de la sacrosainte moralisation de notre époque. Ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit ! Les progrès de ces quarante dernières années ont sensiblement amélioré notre quotidien et notre santé. Ce que je pointe ici, c'est une judiciarisation morale de ce qui est bon ou non pour notre santé par ceux qui n'ont ni les compétences ni la légitimité pour trancher. Résultat, on assiste à un grand n'importe quoi dont nous sommes tous les cobayes !

- **LA CULPABILITÉ, UNE SPIRALE INFERNALE**

Ce sentiment de culpabilité, que l'on va généralement très vite noyer dans le déni, entraîne néanmoins deux

sentiments qui, de façon parfois aussi importante que la transgression commise, sont pernicioeux. D'une part, le remords et, de l'autre, une mauvaise image de soi.

À force de se manifester régulièrement, le remords crée, à son tour, une frustration. C'est une souffrance qui, avec la dévalorisation de son image, comme les psychanalystes l'ont bien montré, engendre une perte de volonté et empêche toute reprise en main des fondamentaux de sa propre vie. En un mot, une forme de lassitude fait plonger l'individu, au lieu de l'aider à s'en sortir. Dans certains cas, elle mène jusqu'à l'autodestruction : manger encore plus, boire encore plus, parce que l'on se sent dépassé, submergé et que l'on devient spectateur de sa vie à défaut d'en être acteur.

- **LE STRESS DE « L'ÊTRE PARFAIT »**

Cette culpabilité puise sa source dans cette quête de « l'être parfait » que notre civilisation moderne nous impose comme le seul référent valable, le seul sens possible à nos vies. Celui qui n'arrive pas à le devenir est souvent considéré comme un « raté », un faible, quelqu'un qui gâche sa vie, alors que, comme on le lui répète à l'envi, il pourrait facilement se reprendre, refaire de sa vie et de son corps le modèle que tous les conseils santé ont défini pour lui - pour vous, pour moi, pour chacun d'entre nous - comme la seule voie à suivre.

Nous sommes entrés dans la globalisation d'une identité humaine. Pire, une globalisation de l'identité sanitaire. Comme s'il n'y avait qu'un modèle acceptable, reconnu, valable et qui devrait s'imposer à tout un chacun, sans jamais reconnaître que nous sommes tous différents et que, pour beaucoup, ce modèle n'est pas ce que nous recherchons. Cette quête obsessionnelle du « bonheur », du « bien-être », de la « bonne santé » génère un stress permanent et insidieux dont le bourreau est la culpabilité.

L'injonction est donnée de parvenir à des objectifs toujours plus inatteignables. Pour quels résultats ? Franchement, vous croyez que cette pression vous aide à maigrir, à arrêter de fumer, à faire du sport, etc. ? Les études scientifiques montrent que sur le long terme, rien ne tient. Alors plutôt que de laisser le stress et la frustration s'installer et impacter négativement votre santé, n'hésitez pas à les rejeter. Prenez de la distance, sortez de ces cycles pernicious. Reprenez les commandes. Acceptez d'être vous-même, avec vos défauts, vos qualités et vos petits excès. Et n'oubliez jamais : l'être parfait n'existe pas, il n'est qu'un mannequin dans les vitrines pour nous faire consommer. À force de se comparer aux autres, à force d'uniformiser le modèle humain, l'identité de chacun finit par disparaître.

- **VOS COMPLEXES NE MÉRITENT PAS VOTRE ATTENTION**



Toutes ces peurs et ces exigences ont fini par modifier notre perception de ce qui constitue la réalité, comme cela a été démontré avec les enquêtes du Credoc<sup>1</sup>. Cette distorsion, qui apparaît de plus en plus dans nos sociétés inondées de messages de toutes sortes, d'informations incomplètes et souvent contradictoires, de gens qui émettent sur les réseaux sociaux leurs avis comme s'ils devaient forcément compter pour tous, est à l'origine de ce mal-être, de ces complexes dont nous parlent les malades dans nos consultations.

Tous les jours, je constate dans mon cabinet ces effets délétères. Si les seins en poire ne sont plus à la mode, est-ce que pour autant vos seins ne sont pas beaux ? Est-ce que la seule alternative au complexe qui en résulte sera le recours à la chirurgie esthétique ? Faut-il que vous ayez les mêmes seins que telle actrice célèbre et pour se rapprocher d'une uniformisation mammaire que l'on observe sur les plages ? Au contraire, vous pouvez accepter vos seins tels qu'ils sont et refuser de les percevoir comme une différence esthétique handicapante dans votre féminité. L'absolue beauté n'existe pas, pas plus que la santé absolue. Bien sûr, des exemples identiques sont observables chez l'homme, qu'il s'agisse de la taille du pénis ou de l'abondance des cheveux. L'important n'est pas cet idéal que l'on cherche à nous inculquer, où les différences sont de moins en moins acceptées, comme en témoigne la discrimination des obèses dans le monde du travail décrite par Gabrielle Deydier<sup>2</sup>. Ces différences sont notre identité, nos atouts ! L'important n'est pas que vous arriviez coûte que coûte à entrer dans la norme, devenue une manne pour les

industriels pour proposer et vendre un produit unique bien plus rentable. Vous n'entrez pas dans certaines cases ? Vous n'êtes pas parfait ? Tant mieux ! Revendiquez-le ! Cessez de chercher à être un autre. Cultivez ce que vous êtes !

Si votre meilleure amie est devenue végétarienne et que vous continuez de manger de la viande, qui de vous deux a tort ? Faut-il que vous vous sentiez mal à l'aise, voire coupable, parce que vous êtes carnivore alors que tout le monde ne parle que de végétarisme, de flexitarisme ou de véganisme ? Qu'il s'agisse d'un verre de vin, d'un filet de bœuf ou d'une portion de frites, si cela vous tente et que vous n'en abusez pas tous les jours, faites-vous plaisir et profitez-en, sans ressentir sur vos épaules le regard accusateur de la société. Vous constaterez un bénéfice immédiat pour votre santé et votre bien-être.

Arrêtez de vous inquiéter ou, pire, de vous morfondre de remords parce que vous voulez ou parce que vous avez mangé une portion de frites. Cette portion de frites ne va pas vous tuer tel un poison violent. En revanche, la frustration de ne pas s'être autorisé à la manger, ou la culpabilité de l'avoir fait, vont vous torturer l'esprit pendant un bon moment et vous rendre malheureux.

L'autre problème qui se pose, c'est que nous voulons tout faire pour vivre plus longtemps, ne pas vieillir, ne pas être malades, faire reculer le jour de notre mort et disparaître notre souffrance. Quelle quête folle dans un monde devenu irrationnel ! On nous éduque à un chemin de vie qui nous renvoie à des culpabilités, lesquelles nous condamnent à l'échec, et nous voudrions vivre centenaires

avec l'image d'une jeunesse préservée ! Alors comment se repérer au milieu de toutes ces injonctions, de cette moralisation sanitaire et esthétique, et autres préconisations contradictoires, dont la plupart d'entre nous n'arrivent plus à distinguer le vrai du faux ?

## • **LA VÉRITÉ DU TOUT ET DE SON CONTRAIRE**

On entend souvent tout et son contraire sur tout. Il suffit de se rappeler la crise de la Covid-19 pour s'en convaincre. Autant d'avis que d'experts. Faut-il par exemple vraiment éviter le sucre, dont on raconte partout qu'il sert à nourrir les cellules cancéreuses ? S'agit-il seulement du sucre raffiné, comme on peut le lire sur Internet ? Et hop, une nouvelle culpabilité posée ! Alors démêlons ensemble le vrai du faux.

## **Le sucre : coupable ou non coupable ?**

Le sucre fournit l'énergie nécessaire à chacune des cellules de l'organisme (muscles, neurones...). Lui seul est capable de le faire et c'est pour cette raison que le corps est également en mesure de constituer des réserves d'énergie en l'emmagasinant pour l'utiliser plus tard sous forme de ce que l'on appelle le « glycogène ». Celui-ci se trouve dans les muscles et dans le foie. Si vous ne mangez plus de sucre, votre organisme va mobiliser ces réserves et fabriquer à nouveau du sucre (glycogénolyse). Quand ces réserves seront épuisées, votre corps fabriquera du sucre tout

d'abord à partir de la graisse, puis de vos muscles (néoglucogénèse). Et cela pour une raison simple : les cellules, qu'elles soient normales ou cancéreuses, ne savent « manger » que du sucre. Elles utilisent les sucres pour se développer et se multiplier, mais manger des aliments sucrés ne fait en aucun cas croître les cellules cancéreuses plus rapidement ! Il ne faut pas non plus se fier à la couleur du sucre : ce n'est pas parce qu'il est roux qu'il est meilleur pour la santé. Et je dirais même que c'est plutôt le contraire. La cassonade est un sucre blanc raffiné issu de la canne à sucre, qui a été coloré grâce à un procédé industriel (caramélisé). Le raffinage pose un problème, puisqu'il retire au sucre toutes ses vitamines et minéraux et n'apporte aucun élément nutritif. Je conseille de se tourner vers les sucres ayant subi le moins de transformations possible. Je pense au miel, au sucre de canne, au fructose ou encore au sirop d'érable.

Si le sucre ne booste pas les cellules cancéreuses, il est vrai, en revanche, que l'excès de sucre, comme de n'importe quel aliment, peut conduire indirectement au développement de certains cancers. Cet excès, générant le plus souvent un surpoids, voire une obésité, favorise certains cancers, comme celui du sein ou le cancer colorectal. À ce sujet, d'ailleurs, pouvons-nous affirmer que les édulcorants, tel l'aspartame, sont cancérigènes ? Pas du tout ! C'est là aussi une fausse rumeur liée à des concurrences économiques. Sauf que, et on le voit avec les sodas « light », ces produits artificiels lancent une fausse information au cerveau - « le sucre sans sucre » - qui le conduit, sans qu'on s'en rende compte, à exiger du sucre en

quantité quatre heures plus tard. Un cercle vicieux qui alimente sans alimenter...

## **Et le gras dans tout ça ?**

Qu'en est-il du gras ? Le gras, bien sûr, n'est pas bon, surtout les acides gras saturés (AGS)... Les acides gras saturés proviennent surtout du règne animal (beurre, crème, graisse de porc, d'oie, de bœuf ou de canard, etc.). On les trouve également dans certains produits végétaux (huile de coco, huile de palme). S'ils ont mauvaise réputation, leur place dans notre alimentation est néanmoins légitime : les acides gras saturés jouent un rôle important dans l'architecture de nos membranes cellulaires. Comme toujours, c'est leur consommation excessive qui les rend néfastes pour l'organisme car ils modifient notre perception du goût des aliments en l'amplifiant. Le gras est un exhausteur de goût. Ce qui augmente notre prise calorique et nous fait grossir. En trop grande quantité, les AGS augmentent également le taux de « mauvais » cholestérol (LDL). Mais au final, toutes les études récentes ont complètement battu en brèche cette assertion selon laquelle ils seraient nocifs et devraient être totalement éliminés.

Et l'huile de palme, alors, ce n'est pas bon pour la santé ou pour la planète ? Les deux ! Les acides gras trans et les huiles partiellement hydrogénées sont majoritairement issus d'un procédé industriel et entraînent des effets néfastes reconnus sur l'organisme. Ils font augmenter le taux sanguin de mauvais cholestérol tout en abaissant le taux de

bon cholestérol, ce qui accroît significativement le risque de troubles cardiovasculaires. Et cela, sans parler des forêts primaires qui sont souvent arrachées pour planter à leur place des palmiers à huile, avec le risque que l'on connaît de destruction de la biodiversité. Grâce à une mobilisation internationale, il existe maintenant une production « durable », c'est-à-dire préservant les forêts tropicales.

- **LA FOLIE DES INTERDITS !**

Si j'évite les sucres et les matières grasses, alors je vais piocher dans les protéines et les hydrates de carbone, c'est-à-dire essentiellement la viande, les fruits et les légumes. D'accord, mais on nous dit qu'il faut limiter sa consommation de viande à deux portions par semaine et que les légumes sont bourrés de résidus de pesticides qui seraient cancérigènes ! Sauf si ces légumes et cette viande proviennent de l'agriculture biologique, bien sûr, qui n'utilise aucun produit chimique de synthèse. Ah oui, mais elle a recours à des pesticides naturels comme le cuivre par exemple, inassimilable par l'organisme... En effet, le cuivre peut devenir pro-oxydant s'il est absorbé en trop grandes quantités. Il favorise alors l'oxydation et augmente donc le risque de cancer et de vieillissement.

**S'y retrouver parmi  
les pesticides**

Un pesticide est un composé, naturel ou chimique, dont le but est de détruire une ou plusieurs espèces vivantes (par exemple pour protéger les récoltes). L'usage des pesticides chimiques a depuis longtemps prouvé leur nocivité sur l'environnement (contamination des sols, destruction des espèces...) et sur l'homme (intoxications aiguës notamment en milieu agricole, cancers, malformations congénitales, infertilité masculine...). Mais, pour autant, les pesticides bio - naturels - ne sont pas exempts de danger. Une enquête réalisée par *60 millions de consommateurs* a étudié 74 pesticides « bio » et a relevé que 10 % d'entre eux contenaient des substances nocives. En plus des dérivés de cuivre dont je parlais plus haut - même si leur utilisation est réglementée dans l'agriculture bio -, on trouve par exemple le spinosad, très toxique pour les insectes. Néanmoins, l'enquête souligne globalement les bons résultats du bio par rapport aux pesticides chimiques<sup>3</sup>.

Continuons de dérouler la liste de nos interdits imposés ! Si je limite ma consommation de viande rouge, je vais limiter mon apport en fer. Certains vous diront alors de manger des épinards, également riches en fer. Sauf que ce fer-là, d'origine végétale, nous ne sommes pratiquement pas capables de le digérer et donc de l'absorber. Alors prenons des comprimés de fer... Et des comprimés de calcium aussi, tant que nous y sommes, avec de la vitamine D. En effet, l'exposition au soleil, qui permet la production de la vitamine D naturelle par les cellules de la peau, est susceptible de nous donner des cancers de la peau. Sans parler de la consommation de produits laitiers source de vitamine D, qui augmenterait quant à elle le risque de cancer de la prostate chez l'homme. Si l'on reprend l'exemple de la viande rouge, le rapport de 2015 de l'Organisation mondiale de la santé<sup>4</sup> dit qu'elle est probablement cancérigène et l'étude internationale sortie

en septembre 2019 affirme le contraire. Comment ne pas devenir fou ?

Vous voyez qu'entre les conseils contradictoires, les peurs infondées et exagérées, les perceptions qui n'ont rien à voir avec la réalité objective et le mauvais usage de certaines recommandations, gérer notre santé n'est pas aussi facile que ces nouveaux prédicateurs hygiénistes veulent bien nous le faire croire.

Pris en permanence comme nous le sommes entre la quête insensée du bien-être, de la santé, de la jeunesse et la perception des risques, de leur nature, de leur impact, on ne sait plus ce qu'il faut faire et on finit bel et bien par agir n'importe comment ! Et l'angoisse chaque jour creuse son sillon en nous faisant culpabiliser davantage. Stop à l'angoisse !

- **FAITES-VOUS DU BIEN !**

Sans doute ai-je développé cette philosophie en ayant accompagné tant de personnes sur les voies de la vie et de la mort. Ce chemin que je vous propose de partager est celui de l'hédonisme, de la joie, de la convivialité, de l'amour et de l'amitié. Les plaisirs de la vie. Des plus modestes, de ceux que nous avons souvent oubliés. C'est ce qui constitue la valeur et la saveur de la vie, et qui nous protège, autant que faire se peut, des maladies et de la souffrance. Le sel de la vie.

---



## La philosophie d'Épicure

Rappelons-nous ce que le philosophe Épicure (341-270 av. J.-C.) disait, dans sa *Lettre à Ménécée*, du plaisir :

« Parmi les désirs nécessaires, certains sont nécessaires au bonheur, d'autres à la tranquillité durable du corps, d'autres à la vie même. Or, une réflexion irréprochable à ce propos sait rapporter tout choix et tout rejet à la santé du corps et à la sérénité de l'âme, puisque tel est le but de la vie bienheureuse et que toutes nos actions ont pour but d'éviter à la fois la souffrance et l'angoisse. [...]

« Le plaisir est le principe et le but de la vie bienheureuse. C'est lui que nous avons reconnu le premier des biens naturels, c'est lui qui nous fait accepter ou fuir les choses, c'est à lui que nous aboutissons, en prenant la sensibilité comme critère du bien. [...]

« Quand nous parlons du plaisir comme d'un but essentiel, nous ne parlons pas des plaisirs des débauchés, ni des jouissances sensuelles, comme le prétendent quelques ignorants qui nous combattent et défigurent notre pensée. Nous parlons de l'absence de souffrance physique et de l'absence de trouble moral. Ce ne sont ni les beuveries et les banquets continuels, ni la jouissance que l'on tire de la fréquentation des jeunes garçons et des femmes, ni la joie que donnent les poissons et les viandes dont on charge les tables somptueuses, qui procurent une vie heureuse, mais des habitudes raisonnables et sobres, une raison cherchant sans cesse des causes légitimes de choix ou d'aversion, et rejetant les opinions susceptibles d'apporter à l'âme le plus grand trouble<sup>5</sup>. »

- **LA MÉTHODE DES PETITS PAS**

Attention, ne vous méprenez pas sur mes propos. Je ne dis pas que vous devriez chaque matin vous lever en vous répétant que vous êtes la plus belle ou le plus beau et que

vous n'avez rien à faire des conseils que l'on vous donne. S'accepter, c'est aimer tant ses défauts que ses qualités pour trouver un équilibre de vie. Sans cette acceptation il n'existe pas de bonheur possible. Voilà pourquoi penser à se faire du bien, c'est se réconcilier avec soi-même. Des petits riens qui changent tout : par exemple, sauter un repas quand nous en avons fait un trop important la veille, accepter de monter les marches de nos trois étages plutôt que de prendre l'ascenseur, pratiquer vingt minutes de méditation ou de relaxation, essayer une vapoteuse au lieu d'allumer notre énième cigarette, etc. À travers ces petites contreparties se construit l'acceptation de soi. Adopter cette posture tous les jours, non pas en corrigeant ou en supprimant ses excès mais en les équilibrant, renforce l'estime de soi en gommant la culpabilité. À quoi servirait cette vie si nous devons la vivre sans plaisir ? Accepter ces petits travers et refuser les moralisations sur notre façon de vivre est à la base de notre équilibre et de notre santé.

## **Ulysse, ou le bonheur d'être à sa juste place**

Rappelez-vous l'histoire d'Ulysse, échoué sur l'île de Calypso, cette merveilleuse déesse qui devint vite totalement amoureuse du mythique guerrier et le condamna à rester auprès d'elle sans qu'il puisse reprendre son voyage pour rentrer à Ithaque retrouver sa femme et son fils. Un jour, pour le convaincre de s'unir à elle, elle lui proposa la vie et la jeunesse éternelles en échange de son amour. N'est-ce pas ce qui nous fait tous rêver ? Mais, dans son immense sagesse, à la recherche de sa juste place dans le monde et d'une « vie bonne », Ulysse refusa. Il refusa d'échanger son bonheur contre

l'éternité et la jeunesse sans fin. Zeus finira par s'émouvoir du statut d'Ulysse et du chantage auquel il est soumis et fera en sorte qu'il puisse partir et rentrer enfin chez lui, c'est-à-dire à sa juste place. Celle qui pour nous correspond à accepter notre corps, nos défauts et nos qualités.

Vous l'aurez donc compris, notre véritable ennemi n'est pas l'excès, mais sa fréquence. Déculpabilisez-vous. Surtout après un dérapage ! C'est à ce moment précis que notre prise de conscience s'éclaire et que nous pouvons comprendre la régulation de nos excès. Cet équilibre constitue ma philosophie de vie, celle que nous venons de partager dans cette première étape d'acceptation de soi et de mise à distance des fausses « bonnes » recommandations. À vous, maintenant, de vous faire confiance ! Alors faut-il exclure toute forme de culpabilité quand on mange ou qu'on boit trop, qu'on fume ou qu'on s'expose longtemps au soleil ? Vous le savez déjà ! Tout est fonction de votre point d'équilibre, qui vous est unique et personnel. Ce que vous ne savez pas encore, c'est comment équilibrer vos excès. Voyons ensemble comment y parvenir.

- **NE VOUS PRENEZ PLUS LA TÊTE**

Si la culpabilité n'a pas lieu d'être quand il s'agit de nos petits péchés mignons du quotidien, ceux qui nous procurent ce plaisir reptilien, il faut toutefois veiller à ne pas se mentir à soi-même. Et ce n'est pas une mince affaire. Nous sommes tous nos meilleurs ennemis. Préserver sa

lucidité pour devenir son propre modérateur. Si je n'ai rien contre quelques tranches de saucisson accompagnées d'un petit verre de vin avec des amis, je me dois de conseiller médicalement à un homme de 50-60 ans, en surpoids, qui fume son paquet de cigarettes tous les jours, qui ne mange que peu de fruits et de légumes frais, qui se bourre de viande et de toutes sortes de plats cuisinés, qui ne pratique pas de sport, de corriger son comportement.

Je vous le concède, j'ai volontairement forcé le trait. Et votre première réaction a été : « Ah oui, forcément, là, c'est normal, mais moi, j'en suis loin ! » Vous voyez, votre néocortex s'est enclenché ! Votre culpabilité s'est soudain allégée en vous comparant à cet exemple caricaturé. Vous êtes déjà sur la bonne voie ! C'est justement ce sentiment de libération qu'il faut retrouver et réactiver.

Le 23 août 2018, *The Lancet*, l'un des plus importants journaux de médecine, a publié les résultats d'une étude soutenue par l'OMS et la Fondation Bill et Melinda Gates portant sur 28 millions de personnes (excusez du peu !) entre 1990 et 2016, à laquelle ont collaboré 18 900 chercheurs de 127 pays. L'idée était de déterminer si, dès le premier verre d'alcool (vin, alcool fort), le risque de développer et de mourir d'une maladie grave serait augmenté (cancer, pathologie cardiaque, etc.). En d'autres termes, existerait-il une dose à laquelle l'alcool serait inoffensif ? La conclusion rapportée en 2018 dans de nombreux médias est que, dès le premier verre, l'alcool serait néfaste à notre santé et augmenterait de 0,5 % le risque d'être gravement malade et de mourir. À la lecture de ce qui précède, vous pensez aussi que c'est sérieux et

que, pour éviter de gros pépins, il faudrait être totalement abstinent. Fini le petit verre de vin rouge avec nos repas !

Laissez-moi vous expliquer l'impact réel de ce premier verre, comme l'a fait un grand chercheur en statistiques, le docteur David Spiegelhalter, de l'université de Cambridge, dans un article publié quelques jours après celui du *Lancet*. Si l'on compare la consommation d'un verre de vin (10 grammes d'alcool pur) à une abstinence totale, il faudrait que 25 000 personnes boivent 10 grammes d'alcool par jour pendant un an pour qu'une personne de plus (une seule personne) présente une maladie grave par rapport à ces 25 000 personnes qui n'ont bu que de l'eau. Comme il le dit avec cet humour *so british*, ce total équivaldrait à 400 000 bouteilles de gin, ou 1,5 million de bouteilles de vin environ, bues par 25 000 personnes dans l'année pour qu'il y ait un malade de plus. Un seul !

Voilà comment on crée de toutes pièces une culpabilité à partir de rien. Ou, plus exactement, à partir d'une mauvaise lecture ! Ne pensez pas que vous allez forcément être « cette » personne qui sera malade à cause de ce petit verre de vin. La peur, voire la terreur que l'on veut faire naître, est le principal moteur de la culpabilité.

Selon vous, cela justifie-t-il que l'on nous fasse peur avec ce premier verre de vin ? Que cette information tourne en boucle sur tous les médias ? Que l'on cherche à nous culpabiliser parce qu'il arrive que nous buvions un peu d'alcool à l'occasion ? Ne s'agit-il pas ici de privilégier l'information spectacle au détriment de la prévention médicale ? Je le crains...

## **Le risque et le danger, ce n'est pas du tout pareil !**

On a tendance à systématiquement mélanger ces deux termes. Or, ils sont diamétralement opposés. Vous allez très bien comprendre avec cette métaphore.

Nous savons tous que les requins sont dangereux, d'accord ? Et dans la mer, il y a des requins. Toujours d'accord ? Ça, c'est le danger.

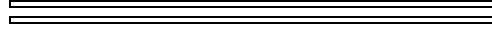
Le risque, c'est la possibilité d'être tué par un requin en se baignant. Un risque quasi nul, vous en conviendrez.

Selon l'International Shark Attack File (ISAF), il n'y a que quatre décès par an suite à une attaque de requin dans le monde. De la même manière, voler est dangereux. Les avions volent. Donc prendre l'avion est dangereux. Mais est-ce que prendre l'avion est vraiment risqué ? Pas du tout ! C'est même le mode de transport le plus sûr qui soit !

Retrouvons la liberté du plaisir pour que notre vie ne soit pas qu'un long chemin rébarbatif entre transports, travail et autres difficultés. Voilà ce que nous allons explorer ensemble à présent.

PARTIE 3

TOUT EST POSSIBLE !



# Petits péchés aux grandes vertus

---

Se libérer, déculpabiliser pour mieux vivre est l'objectif de cette partie. En finir avec les interdits et renouer avec le « tout est possible ». Pour y parvenir, j'ai classé pour vous les sept péchés mignons qui font de nos plaisirs des addictions. Nous allons les aborder un par un pour mieux connaître les pathologies qui peuvent leur être liées, les confronter aux facteurs de risque et, surtout, discuter des outils de prévention, des moyens d'éviter certains pièges et d'en atténuer les effets négatifs.

Certains risques sont liés à vos comportements - parfois abusifs - comme le tabac et l'alcool, d'autres à votre environnement, comme la pollution ou le stress. Mis à part les facteurs purement héréditaires, certains facteurs de risque sont présents dans votre quotidien. Ils doivent être pris en compte et maîtrisés. Ne confiez pas aux autres la responsabilité de gérer vos excès. C'est à vous et à vous seul d'agir. Et vous y arriverez quand vous aurez pris conscience qu'il est question de votre nouvelle liberté acquise. Votre liberté de santé. En un mot, votre réussite.

Nous n'allons pas nous mentir, vous engager dans cette « voie des petits pas » sera toujours moins facile, moins



confortable en tout cas au début, que de continuer à vous laisser glisser. Mais retenez bien que seuls les premiers pas seront difficiles. En moins de sept jours, vous ressentirez les premiers effets bénéfiques. Ensuite, vous observerez que le plaisir de cette première victoire sera le moteur de ceux qui restent à venir. Le succès sera assuré. C'est ce plaisir retrouvé de votre point d'équilibre personnel qui va éliminer toute culpabilité et nourrir votre capital confiance. Et, comme par magie, vous constaterez que les recommandations et les moralisations n'auront plus de prise sur vous ! Passons maintenant en revue nos chers péchés mignons !

## • **NOS 7 PÉCHÉS MIGNONS**

### ***1. LA SÉDENTARITÉ***

52 % des Français n'ont pas d'activité physique<sup>1</sup>. Lutter contre la sédentarité consiste avant tout à combattre ce que l'OMS classe comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde, responsable de 6 % des morts, cause principale de 20 à 25 % des cancers du sein et du côlon, et de près d'un tiers des diabètes et des maladies cardiaques.

La sédentarité correspond à l'absence d'activité physique durant la journée, l'individu passant l'essentiel de son temps assis ou couché, avec une dépense énergétique proche de celle qu'il a au repos. La sédentarité tient le plus souvent à nos déplacements en voiture ou en bus, au travail assis au bureau, au temps toujours plus important passé

devant nos écrans et maintenant, pour ceux qui habitent les grandes villes, à nos livraisons de repas et de nos courses par Internet. Bien sûr, nous ne sommes pas responsables de notre inactivité : beaucoup d'entre nous n'ont pas vraiment le choix du temps passé dans les transports ou du travail chronophage !

Mais soyons honnêtes, nous pouvons toujours nous ménager quelques pauses actives dans la journée. Il peut s'agir d'interruptions très courtes et toutes simples, de deux fois dix minutes au moins par jour. Si vous vous levez de votre fauteuil et allez marcher cinq minutes au lieu d'une pause cigarette, votre patron, j'en suis sûr, ne dira rien ! L'important est de prendre conscience du niveau de notre sédentarité.

Il existe, de façon communément admise, 3 niveaux de sédentarité :

1. Faible : moins de trois heures par jour passées assis ou couché.
2. Modéré : absence d'activité physique entre trois et sept heures par jour.
3. Élevé : plus de sept heures par jour sans bouger son corps, ni dépenser de l'énergie par l'utilisation de nos muscles.

Selon notre niveau de sédentarité, les risques pour la santé sont différents. C'est la même chose si nous fumons une cigarette par jour ou deux paquets, ou si nous nous limitons à deux verres de vin par jour au lieu de deux bouteilles. Tout est une question de mesure.

## INTOX

*Il vaut mieux une activité sportive de trois heures une fois par semaine plutôt que de marcher trente minutes tous les jours.*

### **Faux !**

→ L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet positif sur la santé comme pour la réduction des risques en matière de cancer (sein, prostate, côlon), d'affections cardiovasculaires ou de diabète.

*On est sédentaire parce qu'on ne fait pas de sport.*

### **Faux !**

→ L'activité physique et le sport ne sont pas la même chose. Mais pour lutter contre la sédentarité, c'est l'activité physique qui prime.

## INFO

*L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps dans la vie quotidienne.*

### **Vrai !**

→ Elle peut prendre des formes multiples, incluant la marche, la montée des escaliers, les activités domestiques, même certains loisirs (nager, se promener, jouer avec les enfants...).

*Les enfants et les adolescents ont un seuil d'activité minimum plus important que l'adulte.*

### **Vrai !**


→ Par exemple, il est recommandé d'avoir soixante minutes d'activité physique quotidienne, en privilégiant les déplacements à pied pour aller en cours, les jeux en plein air et la pratique hebdomadaire d'un sport.

## Risques


Le maintien de la position assise de façon ininterrompue, prolongée et le manque d'activité physique sont des facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension artérielle ou l'infarctus du myocarde. Cette sédentarité augmente aussi le risque de diabète, le niveau de cholestérol dans le sang et donc le risque d'athérosclérose, c'est-à-dire d'artères bouchées. Lorsque l'athérosclérose touche une artère du cerveau, cela peut provoquer un accident vasculaire cérébral, un AVC, qui concerne, vous ne le savez peut-être pas, autant les hommes que les femmes. Bien sûr, l'absence d'activité physique est aussi l'une des causes principales d'obésité.

## Vos possibilités

Comment mettre toutes les chances de votre côté, surtout si votre vie, votre travail ou vos temps de transport ne jouent pas *a priori* en votre faveur ? N'allons pas chercher des choses compliquées ou difficiles à instaurer ; souvent, ce qu'il convient de mettre en place est à portée de main :

 **La marche active.** La marche quotidienne d'environ 6 à 7 kilomètres, ou 10 000 pas, comme beaucoup le recommandent, n'est pas toujours possible si vous avez déjà deux heures de transport par jour et huit heures de travail. Dans ce cas, il suffit de marcher trente minutes avant de rentrer chez vous. Descendez une station avant votre destination et poursuivez à pied. Des applications

permettent de compter les pas. Fixez-vous un objectif qui ira en augmentant progressivement dans le temps. Commencez par 2 000 pas par jour, c'est-à-dire à peu près 1,5 kilomètre. Puis tous les mois, augmentez de 1 000 pas supplémentaires jusqu'à arriver à vos 10 000 pas quotidiens. Vous verrez, ce sera très gratifiant. Vous serez fier de vous et vous aurez, mine de rien, réduit d'au moins 20 à 30 % votre risque de mortalité, ou, du moins, vous aurez mis de votre côté un certain nombre de « crédits » qui compenseront certains abus que vous pourrez vous permettre par ailleurs.

 **Monter un étage de plus.** Au début, cela semble difficile car les muscles de nos cuisses et de nos mollets, qui servent à monter les marches, ne sont plus habitués à l'effort. Cet exercice, qui mobilise davantage les muscles que la simple marche, sera d'autant plus ardu si vous êtes en surpoids. J'avoue personnellement avoir mis des mois avant de m'habituer et d'y arriver sans être essoufflé ni avoir mal aux jambes. Au début, je montais une partie des étages à pied et l'autre en ascenseur. Puis, petit à petit, j'ai fini par y arriver, et sans douleur ! Alors commencez doucement, ne serait-ce qu'un seul étage, les autres viendront au fur et à mesure.

## **Comment brûler des calories**

Être actif, voilà l'important. Toutes les activités sont bonnes à prendre : cuisine, tâches ménagères<sup>2</sup>, courses, services,

jardinage, etc.

Savez-vous combien de calories vous brûlez au cours d'une journée ?

- 20 calories pour dix minutes de vaisselle.
- 130 calories pour trente minutes d'aspirateur.
- 50 calories lorsque vous passez une heure à cuisiner.
- 160 calories lorsque vous lavez vos vitres pendant trente minutes.
- 200 calories lorsque vous nettoyez votre salle de bains pendant trente minutes.
- 200 calories lorsque vous faites une heure de rangement.
- 240 calories lorsque vous passez la serpillière pendant une heure.
- 450 calories lorsque vous déblayez la neige pendant une heure.




**Se tenir debout.** Vous ne le savez peut-être pas, mais se tenir en station debout correspond à une activité physique. Cette posture fait travailler des dizaines de muscles. Tenir sur ses deux jambes n'est pas aussi naturel qu'il y paraît. Prenez l'habitude de téléphoner debout, et renouvelez l'exercice au moins cinq fois par jour. Avec une moyenne de dix minutes de conversation, vous enregistrez cinquante minutes de station debout et, sans vous en rendre compte, vous aurez monté l'équivalent de quatre étages !

## **Adopter une bonne posture !**

Il existe de nombreux mouvements qui permettent de mobiliser nos muscles profonds et d'adopter une bonne posture. Voici quelques exercices pour renforcer votre silhouette :

- Placez-vous debout une minute, les pieds enfoncés dans le sol, genoux légèrement fléchis et bras le long du corps, épaules vers le bas. Puis faites basculer le poids de votre corps d'abord sur les orteils, puis sur les talons, jusqu'à trouver votre point d'équilibre.

- Tenez-vous bien droit, en rentrant votre ventre, inspirez profondément et expirez en rentrant votre nombril le plus loin possible. Recommencez dix fois.
- Si vous êtes debout dans les transports en commun, amusez-vous à lâcher la barre pendant vingt secondes, puis recommencez. Vous activerez de nombreux muscles pour rester en place et renforcerez ainsi votre équilibre.

 **Limiter les écrans.** Ne nous le cachons pas : voir des films ou des séries, discuter avec ses amis sur les réseaux sociaux, regarder des vidéos sur YouTube sont des activités relaxantes. Mais le point noir, c'est qu'ainsi nous sommes immobiles. Cette immobilité cultive notre paresse. Adoptez le réflexe de contrôler le temps passé devant les écrans. Et quand vous observez qu'il est de deux à trois fois supérieur à celui de votre activité, c'est le moment de bouger. Si vous êtes au bureau, vous pouvez aller voir directement un collègue au lieu de lui envoyer un mail. Cela vous dégourdira les jambes et vous détournera de votre sacro-saint écran d'ordinateur.

## **Quinze secondes par jour « T'as de beaux yeux, tu sais »**

Savez-vous que vos yeux ont aussi des muscles ? Ces muscles moteurs servent à la mobilité du globe oculaire. Les écrans sont une double peine pour nos yeux : d'une part nos muscles ne sont pas sollicités parce que nous regardons toujours dans la même direction, de l'autre nous ne clignons pas des yeux, ce qui entraîne, pour certains, une migraine, une fatigue ou une sécheresse oculaire, des brûlures, voire une baisse de la vision.

Je pratique tous les jours un yoga des yeux : trois fois dans la journée, pendant quinze secondes, j'effectue un huit avec mes yeux, allant à droite, en haut à droite, en haut à gauche, en bas à gauche, et ainsi de suite. Vous pouvez aussi placer votre doigt à 40 centimètres de vous et l'approcher progressivement de vos yeux. Vous vous mettrez alors à loucher car cet exercice entraîne un phénomène de convergence. Ces exercices ont pour but de relâcher la tension oculaire, de réduire la sécheresse, de provoquer une détente et surtout de renforcer votre musculature.

## **2. L'EXPOSITION AU SOLEIL**

Né en Tunisie, ayant vécu de mes 4 à 24 ans dans la belle ville de Nice, je suis intimement lié à la Méditerranée et il me serait bien difficile de cacher combien j'aime le soleil, la plage, et la douceur de vivre au bord de l'eau. Alors ne comptez pas trop sur moi pour diaboliser l'exposition au soleil ! Mais, dans le même temps, j'ai été considéré pendant toute une partie de ma carrière de cancérologue comme un spécialiste du mélanome malin. Il s'agit d'un terrible cancer de la peau dû au soleil, dont la fréquence dans le monde n'a cessé d'augmenter, passant, aux États-Unis, d'un cas pour 1 500 habitants en 1935 à un cas pour 75 habitants en 2000 !

Le soleil émet des rayonnements qui ont à la fois des effets bénéfiques sur la santé et des conséquences délétères. Le principal avantage est la production de vitamine D par nos cellules cutanées. Or la vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et du phosphore, deux éléments nécessaires à la solidité et la croissance osseuses et à la force de notre musculature. Malheureusement, la baisse de la consommation de produits



laitiers fait que beaucoup de Français manquent aujourd'hui de calcium. Cela est désormais prouvé, la vitamine D prévient des maladies cardiovasculaires, des maladies dites auto-immunes et de certains cancers. C'est une vitamine capitale, dont la plus grande partie de la production découle de notre peau, et ce grâce à l'action du soleil. Une autre partie provient de notre alimentation (harengs, maquereaux, thon, chocolat noir...) mais, sous nos latitudes, la proportion la plus importante vient de l'exposition au soleil.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux expositions solaires. Avec l'âge, notre organisme est moins performant pour fabriquer la vitamine D, et les personnes obèses connaissent également ce déficit de production. Il est prouvé qu'une hausse de 10 % de l'indice de masse corporel (IMC) fait baisser de 4 % le taux de vitamine D dans le corps. À l'inverse, pour ce qui est de l'absorption de la vitamine D par notre tube digestif, en provenance de notre alimentation, le phénomène est moins significatif chez les personnes vivant dans le Sud. Logique, puisqu'au cours de l'évolution, les hommes des régions du Nord, disposant de moins de soleil, ont compensé par une performance plus grande de leur tube digestif à absorber la vitamine D.

## **INTOX**

*J'ai une peau bronzée, j'ai peu besoin de me protéger.*

**Faux !**

→ Le bronzage ne diminue pas le risque de mélanome malin.

*Les cabines UV préparent la peau au soleil.*

**Faux !**

→ Archi-faux ! Au contraire, elles augmentent le risque de cancer de la peau.

*Les nuages stoppent les rayons UV.*

**Faux !**

→ Ils ne freinent en aucun cas le passage des UV mais peuvent faire penser à tort qu'on est protégé des rayons du soleil.

*Les gélules autobronzantes ont une action préventive.*

**Faux !**

→ Elles ne préviennent pas du tout des cancers de la peau. Elles donnent une coloration artificielle du derme.

## **INFO**

*L'environnement influence l'intensité de la réverbération du soleil (la mer, la neige, le sable par exemple).*

**Vrai !**

*L'exposition brutale et excessive pendant l'enfance peut entraîner un cancer de la peau à l'âge adulte, notamment le mélanome malin.*

**Vrai !**

*Les nouveau-nés ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.*

**Vrai !**

→ Avant 1 an, leur peau ne peut même pas être enduite de crème car elle est trop mince, trop sensible et leur degré de tolérance quasi absent. En grandissant, assurez-vous que votre enfant est protégé de la tête aux pieds, surtout aux heures les plus chaudes (de midi à 16 heures).

## Risques

Outre l'impact sur les yeux, accélérant la cataracte, les effets négatifs du soleil tiennent de l'émission de ses rayons ultraviolets, principal facteur de risque des cancers de la peau. Et l'un d'entre eux, le plus agressif, est le mélanome malin, qui ressemble souvent à un grain de beauté. C'est la raison pour laquelle il est recommandé d'aller régulièrement faire vérifier ses grains de beauté par un dermatologue, notamment quand de nouveaux grains apparaissent ou qu'ils changent d'apparence (voir p. 77 l'encadré « Surveillez vos grains de beauté ! »). Le mécanisme de cancérisation est lié à ces rayonnements, très chargés en énergie (c'est pour ça qu'ils sont capables de réchauffer tout ce qui est exposé au soleil, et notamment la peau), qui vont pénétrer les couches superficielles de la peau au moment de l'exposition. L'exposition touche certaines cellules se trouvant dans la couche profonde de l'épiderme, que l'on appelle les « mélanocytes », responsables de la sécrétion d'un pigment, la mélanine, qui colore notre peau et nous donne ce joli bronzage que nous aimons tant. Le seul hic, c'est qu'en touchant les mélanocytes, ces UV vont percuter les filaments d'ADN qui constituent les chromosomes présents à l'intérieur des mélanocytes, provoquant alors des mutations dans l'ADN<sup>3</sup>. On le sait aujourd'hui, certaines de ces mutations conduisent à la transformation d'un mélanocyte normal en mélanocyte cancéreux et provoquent alors sa multiplication incontrôlée qui aboutira à un cancer. Ce phénomène, bien connu des scientifiques, est comme toujours d'autant plus probable

que la dose ou la durée d'exposition sont importantes et que la peau est fragile.

Nous le savons tous, nous ne sommes pas égaux face aux UV. Il faut bien évidemment se protéger quand l'exposition est maximale, c'est-à-dire quand le soleil est au zénith (à midi heure solaire, 14 heures heure légale), et surtout s'il s'agit d'un enfant dont la peau, encore insuffisamment mature, est fragile. Mais même si l'on excepte les enfants, il existe des différences de sensibilité : certains d'entre nous pourront rester des heures au soleil avec un risque très faible, alors que d'autres subiront dans les mêmes conditions un risque élevé.

<b>Les UV et vous<sup>4</sup></b>		
<b>Indice UV</b>	<b>Niveau de risque</b>	<b>Que faire ?</b>
1 à 2	Bas	Vous pouvez sortir sans protection.
3 à 5	Modéré	Restez à l'ombre pendant les heures les plus chaudes, de midi à 16 heures. Portez un chapeau, un T-shirt et mettez de la crème solaire.
6 à 7	Élevé	Restez à l'ombre pendant les heures les plus chaudes, de midi à 16 heures. Portez un chapeau, un T-shirt et enduisez-vous de crème solaire.
8 à 11	Très élevé	Restez chez vous pendant les heures les plus chaudes, de midi à 16 heures. Portez un chapeau et un T-shirt. La crème solaire est une nécessité absolue.
12 à 16	Extrême	Restez chez vous le plus possible, ou à l'ombre dans tous les cas.

## Votre indice UV personnel

Il existe une opération simple pour calculer le nombre de minutes pendant lesquelles vous pouvez rester au soleil sans danger : chaque phototype (voir encadré ci-dessous) possède un chiffre spécifique qu'il faut retenir. Il vous suffit ensuite de diviser ce chiffre par le niveau de l'indice UV.

Exemple : vous êtes du type II, votre chiffre d'indice UV est donc 100. Si l'indice UV dehors est de 6, vous divisez 100 par 6. Vous pouvez donc lézarder pendant seize minutes environ<sup>5</sup>.

### Les phototypes

La sensibilité ou susceptibilité plus ou moins grande que nous éprouvons face au soleil dépend de ce que l'on appelle le « phototype ». Celui-ci se définit en fonction de la couleur des cheveux, des yeux et de la réaction de la peau au soleil. Il existe six phototypes, tels que définis depuis 1975 par le professeur Fitzpatrick :

- **Le phototype I** : peau très blanche, yeux bleus ou verts, cheveux blonds ou roux, ne bronze jamais au soleil mais attrape systématiquement des coups de soleil. La peau comporte souvent des taches de rousseur.
- **Le phototype II** : peau très claire, cheveux blonds ou châains, yeux clairs, apparition de taches de rousseur au soleil, bronze difficilement, attrape souvent des coups de soleil.
- **Le phototype III** : peau claire, cheveux blonds ou châains, bronze progressivement, attrape parfois des coups de soleil.
- **Le phototype IV** : peau mate, cheveux châains, bruns ou noirs, yeux foncés, bronze rapidement, attrape peu de coups de soleil.
- **Le phototype V** : peau foncée, yeux foncés, cheveux foncés, bronze rapidement, attrape rarement des coups de soleil.
- **Le phototype VI** : peau noire, cheveux noirs, yeux noirs, n'a jamais de coup de soleil.

<b>Phototype</b>	<b>Temps au soleil sans protection</b>	<b>Risque de brûlures</b>	<b>Historique de bronzage</b>	<b>Temps maximal au soleil</b>
I	5 à 10 min	La peau brûle très rapidement.	Ne bronze pas.	<b>67</b> min / indice UV
II	10 à 20 min	La peau brûle rapidement.	Bronze lentement.	<b>100</b> min / indice UV
III	20 à 30 min	La peau brûle assez vite.	Bronze facilement.	<b>200</b> min / indice UV
IV	30 à 45 min	La peau brûle parfois.	Bronze très facilement.	<b>300</b> min / indice UV
V	La peau brûle rarement.		Bronze intensément.	<b>400</b> min / indice UV
VI	La peau ne brûle jamais.			<b>500</b> min / Indice UV

Pour que nous puissions continuer de bronzer sur la plage, on nous conseille de nous enduire de crèmes solaires. Et là, deux problèmes se posent. Le premier est que, pour obtenir l'indice de protection indiqué sur le tube ou le spray, peu d'entre nous le savent, il faut appliquer une quantité faramineuse de crème. En effet, quand le laboratoire réalise des essais sur des volontaires pour déterminer l'indice de protection qu'il peut revendiquer ensuite, il badigeonne les sujets avec 2 mg de crème par centimètre carré de peau. En ayant conscience qu'un adulte présente en général entre 1,6 et 2 m<sup>2</sup> de surface cutanée et que la protection doit être renouvelée toutes les deux heures (en fonction de l'environnement), on en déduit que le laboratoire utilise un

demi-tube de crème solaire par personne et par jour ! Évidemment, personne ne met autant de crème et c'est la raison pour laquelle nous avons la fausse impression d'être protégés et par conséquent de pouvoir nous exposer sans danger. C'est faux. Notre protection réelle ne correspond généralement pas à ce qui est indiqué. Plusieurs études semblent montrer que ce sont ceux qui utilisent le plus les écrans solaires qui développent le plus de cancers de la peau ! C'est ainsi que certaines personnes, se croyant parfaitement protégées, s'exposent en toute confiance au soleil et finalement augmentent leur risque de cancer. Le second problème est que cette crème ne reste pas sur notre peau. Nous allons la déposer sur une serviette de bain, dans l'eau, sur le sable... Il faudra donc en remettre toutes les deux heures pour être réellement protégé. Ce qui n'est pas le cas dans la pratique.

D'autres facteurs de risque jouent un rôle :

- **L'heure.** Plus le soleil est haut dans le ciel, plus ses rayons arriveront rapidement sur nous.
- **La latitude.** Plus on est proche de l'équateur, plus la distance entre la Terre et le soleil est courte. Les rayons sont donc d'autant plus puissants que l'on se trouve proche de l'équateur. Il en est de même pour l'altitude.
- **Le nombre de grains de beauté** que nous avons sur le corps et leur aspect plus ou moins régulier. Plus on compte de grains de beauté, plus le risque est grand de développer un mélanome.

- **Le risque génétique.** Certaines familles présentent une fréquence de mélanome telle qu'elle ne peut être due au hasard, et c'est ainsi que l'on a découvert certains gènes responsables du développement de ce cancer de la peau. Dans ce cas, il faut être encore plus vigilant et effectuer au moins un contrôle annuel.

### **Surveillez vos grains de beauté !**

Il existe une règle simple pour distinguer un simple grain de beauté d'un mélanome malin, la règle ABCDE :

- A comme « asymétrique ».
- B comme « bords irréguliers ».
- C comme « couleur non uniforme ».
- D comme « dimension de plus de 5 mm de diamètre ».
- E comme « évolution », c'est-à-dire changement de l'une des lettres précédentes. Le grain de beauté devient asymétrique, ses bords sont irréguliers, sa couleur change, il grandit.

La présence de l'un de ces éléments doit vous conduire à consulter votre dermatologue.

- **Les cabines de bronzage.** Elles sont extrêmement dangereuses et devraient être interdites, ce qui est déjà le cas dans de nombreux pays. Leur utilisation augmente indiscutablement le risque de cancer de la peau. Une étude australienne a récemment montré que l'interdiction en Amérique du Nord et en Europe des cabines de bronzage permettrait d'éviter 10 millions de cancers de la peau - dont 450 000 mélanomes - et ferait




économiser 5 milliards d'euros de dépenses de santé ! Il convient de préférer les autobronzants, si vraiment vous êtes adepte du bronzage à l'année. Aujourd'hui, les laboratoires proposent des formules révolutionnaires qui offrent les mêmes résultats esthétiques qu'en cabine.

Il existe une autre forme de cancer de la peau, les cancers « basocellulaires ». Ceux-là sont beaucoup plus fréquents mais ne sont absolument pas mortels, heureusement. Si les mélanomes sont plutôt liés aux coups de soleil – surtout dans l'enfance –, les basocellulaires, qui surviennent plus tardivement, sont provoqués par des expositions intenses et répétées au cours de la vie. C'est pour cela qu'ils surviennent sur les parties découvertes de votre corps (visage, mains, etc.)


Enfin, il faut bien garder en mémoire que le soleil est le premier responsable du vieillissement de la peau. Ainsi, à trop vouloir être bronzé, on finit par vieillir avec une peau carbonée, ridée et flétrie... Et ce, quel que soit l'âge.


## **Vos possibilités**


Profitez du soleil et mettez pour autant toutes les chances de votre côté afin d'éviter d'abîmer votre peau. Oui, c'est possible :

 **Identifier votre phototype.** Ne rêvez pas trop. Si vous avez un phototype I ou II, vous êtes un sujet à risque, que vous le vouliez ou non. Et si votre ami, qui est, lui, d'un phototype III ou IV, peut rester des heures à

lézarder au soleil, soyez raisonnable et ne calquez pas votre temps d'exposition sur le sien. Exposez-vous le matin et en fin de journée et profitez des heures chaudes pour faire des activités à l'ombre. Vous gagnerez en tonus ! Pour ne pas vous priver des joies de l'exposition, portez un T-shirt et un chapeau et couvrez-vous la peau avec des écrans solaires à fort indice de protection (50) en renouvelant cet écran toutes les deux heures ou après le bain, surtout si votre phototype est bas. Sans oublier les oreilles et les pieds, qui sont des zones fragiles trop souvent négligées.

 **Bien choisir sa crème solaire.** Avant d'aller à la plage, à la mer, à la montagne ou à la terrasse d'un café, informez-vous de la météo et adaptez votre crème solaire. N'hésitez pas à renouveler l'application toutes les deux heures selon l'environnement et l'activité.

 **L'été, éviter l'exposition entre midi et 16 heures.** Nous l'avons vu, c'est à ce moment-là que les rayons du soleil frappent le plus fort. Alors privilégiez l'apéritif à l'ombre avec vos amis ! Et délectez-vous des rayons le matin et à l'heure du goûter, jusqu'au coucher du soleil.

 **Le dépistage.** Profitez du soleil l'esprit serein et consultez un dermatologue avant vos vacances. Un dépistage de tout votre corps est préconisé, notamment pour les parties que vous ne voyez pas facilement seul. Il est recommandé de prendre rendez-vous au moins une fois tous les deux ans.

👍 **La vitamine D.** Faites une cure de vitamine D une fois par an, de préférence en hiver, en comprimés ou en ampoules, elle réduit le risque de cancer.

👍 **Ne tentez pas le diable et faites une pause après un coup de soleil.** Deux à trois jours peuvent suffire selon votre phototype. Profitez de ce temps de récupération pour commencer de nouvelles activités ou faire des découvertes.

👍 **Oubliez le jus d'orange en période estivale.** Une étude portant sur le suivi de 60 000 infirmières aux États-Unis a clairement montré que la consommation importante de jus d'orange n'est pas compatible avec l'exposition au soleil<sup>6</sup>. Elle augmente le risque de mélanome malin du fait de la présence dans le jus d'orange d'une molécule, le psoralène, qui devient cancérigène quand elle est exposée à la lumière. En revanche, vous pouvez boire des jus de carotte car les pigments caroténoïdes protègent des rayons du soleil.

### **3. L'ALCOOL**

Je vous le dis tout de go, je ne diaboliserai pas ici la consommation d'alcool ! Je pense qu'il faut savoir distinguer ce qui constitue un usage modéré de l'alcool et l'alcoolisme, qui est une pathologie, voire un fléau.

Si vous ne buvez pas, si vous n'aimez pas le vin ou le goût de l'alcool en général, c'est fort bien, continuez ainsi. Même si le vin rouge contient des antioxydants intéressants

comme le resvératrol, la boisson alcoolisée n'a en effet clairement aucun bénéfice direct sur la santé.

## INTOX

*L'alcool réchauffe quand il fait froid.*

**Faux !**

→ C'est une impression transitoire. Au contraire, après cette brève sensation de chaleur due à la dilatation des vaisseaux sanguins, l'alcool vous rend plus fragile au froid en vous faisant courir un risque d'hypothermie car vous négligez alors de vous couvrir suffisamment. *In fine*, l'alcool induit systématiquement une chute de la température corporelle. Les spécialistes estiment même que notre température baisse d'environ un demi-degré tous les 50 grammes d'alcool (ce qui équivaut à cinq verres de vin) !

*L'alcool donne des forces.*

**Faux !**

→ Les calories apportées ne sont pas utilisables pour l'effort. L'alcool éthylique peut donc être considéré comme une source de calorie « vide » en matière d'énergie.

*La bière est adaptée à la récupération de l'effort.*

**Faux !**

→ Contrairement à l'idée reçue, la bière n'est pas adaptée à la récupération après l'effort, encore moins aux sportifs. D'ailleurs, elle majore le phénomène de déshydratation des actifs, le volume uriné étant plus important que le volume absorbé.

## INFO

*Un verre de temps en temps ne rend pas alcoolique.*

**Vrai !**

*L'alcool déshydrate*

**Vrai !**

→ L'effet diurétique de l'alcool favorise l'élimination de l'urine par les reins, puis la vessie. Il s'ensuit des sorties plus importantes que les entrées, d'où la déshydratation. C'est d'ailleurs ce qui nous pousse à boire des litres d'eau au lendemain d'une soirée trop arrosée.

*L'alcool fait grossir.*

**Vrai !**

→ Il faut savoir qu'un verre de vin - ou de champagne - correspond à 80 ou 100 calories. Attention, les alcools forts (whisky, cognac, eau-de-vie) sont les champions en matière d'apports caloriques (autour de 280 kcal) !

C'est bien connu, c'est la dose qui fait le poison ! Mais si vous appréciez le bon vin ou un autre breuvage, arrêtez de culpabiliser. Il est peu vraisemblable que votre consommation modérée soit mauvaise pour votre santé (rappelez-vous l'exemple que je vous ai donné dans le chapitre précédent). Si vous éliminez radicalement ce petit plaisir - qui doit rester un plaisir et non devenir une habitude -, votre frustration sera pire et votre cerveau reptilien ne manquera pas de vous le rappeler en vous faisant déborder. Alors accordez-vous de temps à autre votre apéro favori ou votre vin préféré lors d'un bon dîner. Savourez, sans en faire un rendez-vous quotidien.

<b>Qui est le plus calorique ?</b>	
<b>Alcool</b>	<b>Calories pour 100 ml <sup>7</sup></b>
Suze	39

Bière	43
Cidre	49
Prosecco	66
Champagne	75
Vin	83
Sangria	96
Tequila	110
Porto	158
Scotch whisky	222
Rhum	231
Vodka	231
Cognac	235
Whisky	250
Pastis	323

Connaissez-vous le *French paradox* ? Une étude a démontré que les Français, avec une alimentation plus riche en graisses et en vin que dans d'autres pays, présentaient un peu moins de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus du myocarde. Aussi incroyable que cela puisse être, il existe une explication fort logique. L'alcool participe au bénéfice démontré du célèbre régime dit « crétois », dont on sait qu'il est source de longévité. Ce régime est composé de fruits, légumes, légumineuses, céréales et huile d'olive, avec une consommation modérée de produits laitiers, d'œufs, de vin, de poissons et une faible quantité de viande. Boire un verre de vin contribue surtout à la convivialité de

nos repas, à une forme de bien-être psychologique. Il permet, après des journées particulièrement chargées en tensions de toutes sortes, de se détendre de façon beaucoup plus naturelle qu'avec des anxiolytiques, des antidépresseurs et toutes sortes de médicaments neuroleptiques, qui occasionnent de grands dégâts dans l'organisme, notamment le cerveau. Le tout étant de ne jamais en abuser. Voilà pourquoi les Français seraient moins affectés que les habitants d'autres pays, tant leur art de vivre leur procurerait du bien-être !

## **Risques**

En revanche, consommé de façon excessive, l'alcool a des répercussions graves sur la santé. Nous entrons alors dans la maladie alcoolique, qui peut aboutir à des pathologies du foie, comme la cirrhose, et à une augmentation du risque de certains cancers, notamment de la bouche, du foie ou de l'œsophage. Cette consommation excessive conduit à une dépendance qui mène aussi à de sérieux problèmes sociaux, telle la violence, surtout conjugale, ou à des accidents de la route. Il existe des individus chez qui cette consommation incontrôlée et dangereuse constitue une véritable pathologie. Ceux qui en souffrent doivent être considérés comme des malades. Non, nous ne sommes pas tous égaux face aux risques encourus. Ni face à la dépendance. Quand l'alcool devient un besoin avant d'être un plaisir, il faut consulter. Quand on développe une tolérance alcoolique de plus en plus importante - que résume fort bien la fameuse expression populaire « Il tient


bien l'alcool » –, là aussi, il ne faut pas hésiter à en parler autour de soi ou à son médecin.

### **Les risques provoquant une dépendance à l'alcool**

- Il y a trois fois plus d'alcooliques parmi les hommes que parmi les femmes.
- Plus on a consommé de l'alcool jeune, plus le risque est grand d'une addiction à l'âge adulte.
- La conjugaison avec d'autres addictions comme le tabac, les drogues ou les médicaments démultiplie le risque d'alcoolisme.
- Comme nous l'avons vu avec l'épigénétique, le risque de la dépendance à l'alcool peut être considérablement atténué en fonction de l'environnement, de l'éducation, des conditions de vie.
- L'anxiété, la dépression, les troubles bipolaires ou la schizophrénie augmentent le goût pour l'alcool.

### **Vos possibilités**

Alors, si toute la différence entre le plaisir et le besoin (alcoolisme) tient à une notion de quantité consommée, quels sont les repères de consommation ?

 **Trois verres par jour maximum.** Pour les adultes, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) recommande de ne pas consommer plus de trois verres de boisson alcoolisée par jour pour un homme et deux pour une femme. Savez-vous qu'un verre de boisson alcoolisée équivaut à 10 grammes d'alcool pur ? C'est pour cette




raison qu'un verre de bière est plus grand qu'un verre de vin, qui est lui-même plus grand qu'un verre de whisky.

 **Dix verres standards par semaine.**

 **Se garder des jours sans alcool dans la semaine.**

Vous devez boire uniquement par plaisir et non pour combler un manque. Quand le vin est bon et vous fait voyager, quand vous êtes entre amis ou assis à table avec une personne dont vous êtes amoureux, quand ce verre contribue à apporter un peu de joie, de réconfort, alors cette parenthèse peut être exquise... Ne buvez jamais par manque, par habitude ou parce que vous ne pouvez plus vous en passer. Ça, c'est l'alcoolisme, une véritable maladie qu'il faut soigner avant qu'elle ne vous détruise !

 **Ne buvez pas pour oublier.** Un verre ne remonte pas le moral et vous le savez fort bien.

#### **4. LE TABAC**

Bien évidemment, je ne vais pas vous dire que respirer la fumée issue de la combustion du tabac est bon pour la santé... Non, car le tabac est la première cause de mortalité évitable en France et constitue l'un des principaux facteurs de risque de cancers, de maladies cardiovasculaires et de maladies respiratoires.

## INTOX

*Il y a longtemps que je fume, m'arrêter maintenant ne sert à rien.*

**Faux !**

→ En moyenne, quinze ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient quasiment identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

*Si j'arrête de fumer, je vais prendre 10 kilos.*

**Faux !**

→ Il faut savoir qu'un tiers des fumeurs ne prennent pas de poids, et 5 % vont même un peu maigrir après avoir arrêté de fumer. La prise moyenne de poids est, selon les études, de 2 à 5 kilos.

## INFO

*Fumer une cigarette par jour ou vingt ne provoque pas le même risque de cancer du poumon.*

**Vrai !**

→ Plus on fume, aussi bien en quantité que dans la durée, plus on augmente le risque de cancer.

*Les cigarettes light ou parfumées ne sont pas moins cancérigènes que les autres.*

**Vrai !**

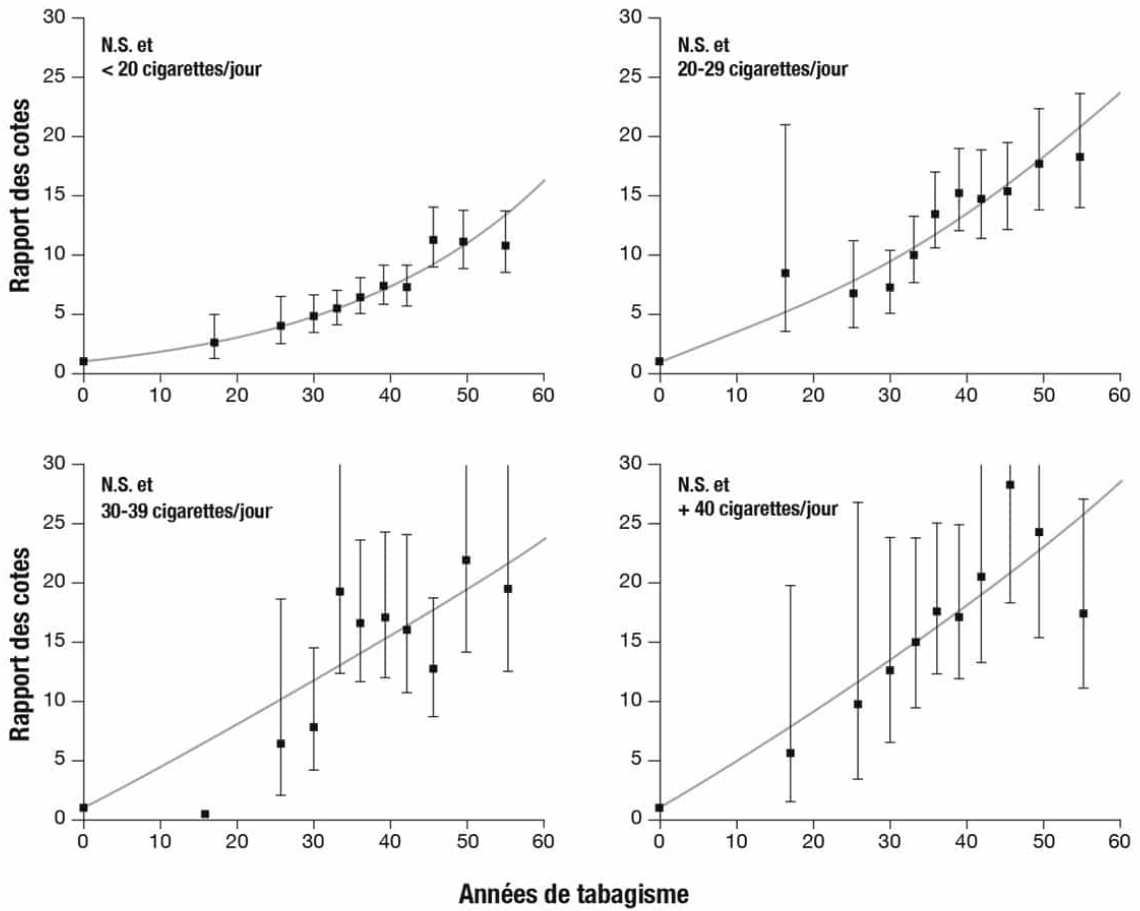
→ C'est totalement vrai. Elles sont aussi dangereuses que les cigarettes normales. Ce qui est cancérigène, c'est la combustion du tabac.

## Risques

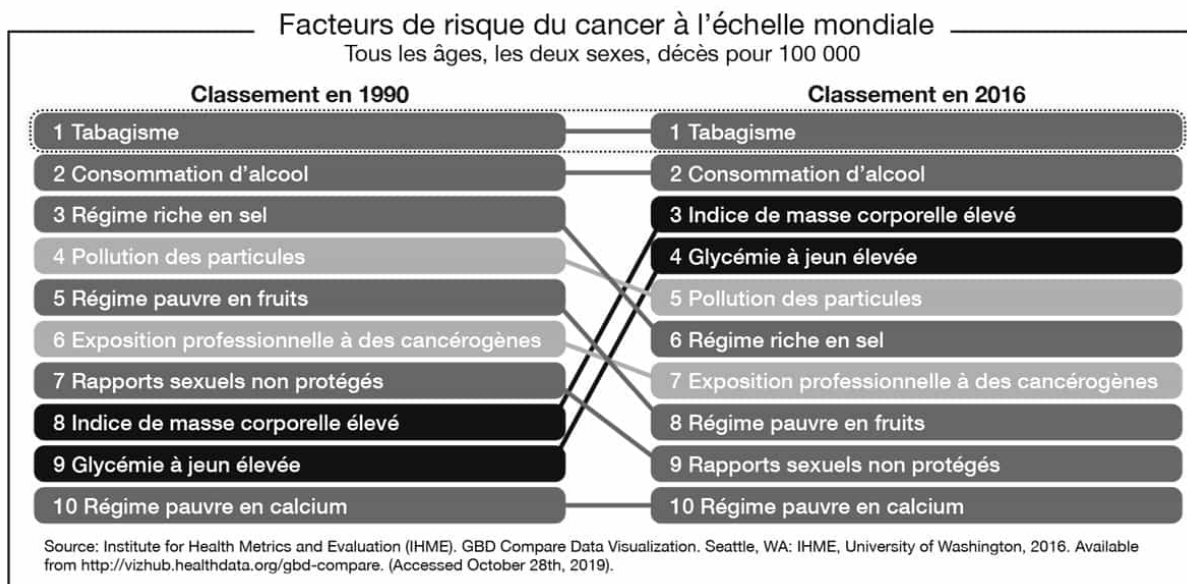
Le tabagisme est associé à 80-90 % des cas de cancers du poumon, particulièrement redoutables. D'autres cancers sont aussi dus au tabac, comme les cancers ORL, de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, de la vessie ou du rein. On estime que le tabac tue en France environ 70 000 personnes chaque année. C'est énorme !

Tous les fumeurs savent que fumer nuit à leur santé et pourtant ils continuent. En France, un peu plus de 30 % des adultes fument de manière régulière. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'il y a environ 1 milliard de fumeurs dans le monde, le même chiffre qu'il y a dix ans. Mais, me direz-vous, il y a beaucoup plus d'êtres humains aujourd'hui. C'est vrai, mais regardons les causes de mortalité à l'échelle mondiale et comparons-les entre 1990 et 2016, soit sur près de trente ans : si l'obésité, la surconsommation de sel, le sida ont changé de place dans le classement, le tabagisme, lui, reste de façon indiscutable la première cause de mortalité. Cela démontre un échec total de toutes les politiques mises en place depuis trois décennies pour lutter contre ce fléau.

Tabagisme : cancer du poumon



Cigarette Smoking and Lung Cancer: Modeling Total Exposure and Intensity; Jay H. Lubin and Neil E. Caporaso; Cancer Epidemiol Biomarkers Prev March 1 2006 (15) (3) 517-523; DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-05-0863



Quand j'étais conseiller de Jacques Chirac, de 2002 à 2006 - l'un des présidents de la République les plus engagés contre le tabagisme en France -, nous avons fait passer le prix du paquet de cigarettes de 3 à 4 euros, puis de 4 à 5 euros en moins de deux ans. J'ai bataillé pour l'interdiction de fumer dans les lieux publics et de vendre des cigarettes aux mineurs. Grâce à ces mesures, nous avons obtenu 1,8 million de fumeurs en moins et les ventes ont été réduites de 80 milliards à 55 milliards de cigarettes par an, au grand dam des fabricants ! Mais voilà, au bout de deux ou trois ans, des milliers de fumeurs ont recommencé à fumer... C'est pourquoi nous devons repenser notre action auprès de ceux qui ne peuvent se passer de leur « pause clope ». Interdire n'est pas forcément probant.

Savez-vous que 60 % à 80 % des personnes à qui l'on diagnostique un cancer du poumon s'obstinent à fumer jusqu'à leur mort<sup>8</sup> ? Comment cela est-il possible ? Pourquoi nos stratégies, basées sur l'augmentation du prix, sur

l'interdiction de la publicité, sur le libre accès gratuit aux substituts nicotiniques (les patchs et les gommes à mâcher), sont-elles des échecs ?

J'ai la conviction aujourd'hui que l'addiction au tabac est une véritable maladie. Peu le savent, mais c'est la nicotine qui crée la dépendance et elle n'est en aucune manière associée au risque de cancer. C'est pourquoi les cigarettes électroniques, qui ne contiennent absolument pas de tabac, sont pratiquement inoffensives, comparées aux cigarettes traditionnelles.

Pendant toutes ces années, les seules stratégies antitabac se sont résumées à une série d'interdictions et de recommandations basées sur la peur et l'accès gratuit aux patchs. Avec, comme seul credo : « Arrêtez de fumer sinon vous allez mourir. » Ce que les Anglo-Saxons, avec leur sens incroyable du résumé, ont défini par « *quit or die* » (« arrête ou meurs »). Mais quelle valeur ce slogan peut-il avoir face à des consommateurs prisonniers de leur addiction ?

Peut-être êtes-vous l'un de ces accros à la cigarette ? Vous n'arrivez pas à arrêter, ou simplement vous convaincre d'arrêter. Cela fait-il pour autant de vous un faible, un imbécile ou un suicidaire ? Absolument pas !

## **La toxicité des composés chimiques**

La combustion du tabac provoque l'apparition de près de 6 000 composés chimiques et des particules fines, qui sont les seuls responsables des maladies graves liées au tabac. Aux États-Unis, la FDA (Food and Drug Administration) estime que parmi ces

6 000 molécules, 93 sont véritablement cancérigènes. Mais, à côté de ces 93 molécules, il en existe des centaines d'autres qui s'avèrent toxiques pour le système cardiovasculaire, qui vont augmenter le cholestérol, ou, avec les particules fines, entraîner des bronchites chroniques et des insuffisances respiratoires, et bien d'autres maladies. Répétons-le encore une fois : fumer est mauvais. Savez-vous que les molécules toxiques comme le benzo[a]pyrène, l'acroléine, les amines aromatiques n'apparaissent qu'à partir du moment où la combustion des feuilles de tabac atteint ou dépasse 350 °C ? À partir de cette température, ces molécules dangereuses se forment, ainsi que les particules, et la fumée devient noire. Soit dit en passant, ce noir est le même que celui que vous retrouvez sur les légumes grillés à l'italienne ou sur les grillades au barbecue. Cette fumée qui se dépose sur les aliments est aussi cancérigène pour votre estomac que celle de la combustion du tabac pour vos poumons.

Il est très difficile d'arrêter de fumer, et pour cause : la nicotine est une drogue lourde. Toutes les études sur l'efficacité des substituts à la nicotine, comme les gommes ou les patchs, montrent que, bien évidemment, si l'on regarde les résultats au bout de quatre à six semaines, on atteint 60 % d'efficacité<sup>9</sup>. La réalité (que vous constatez autour de vous), c'est qu'au bout d'un an, seuls quelques petits pour cent de ceux qui ont essayé sont restés non fumeurs.

## **Vos possibilités**

Pour autant, il y a des solutions. Des solutions qui résultent d'innovations développées avec l'idée qu'à côté du choix binaire (fumer/ne pas fumer, ou encore ne pas fumer/mourir), il existe des stratégies intermédiaires qu'on appelle « à risque réduit ». Ce qui m'intéresse, en tant que

cancérologue ayant vu des centaines de patients mourir de cancers effroyables liés à leur tabagisme, n'est pas d'éradiquer le tabagisme, mais les décès liés au tabagisme. Si on trouve une alternative moins dangereuse, je suis preneur, ce sera toujours mieux pour ceux qui ne réussissent pas à décrocher.


Dans bien d'autres domaines où il existe des comportements dangereux, la science et la recherche ont apporté des outils pour réduire les risques. Ainsi, les limitations de vitesse, les radars, les ABS, les airbags et les ceintures de sécurité ont réussi à réduire le nombre d'accidents mortels sur les routes, bien que l'on ait compté encore 3 239 morts en 2019 en France métropolitaine. Nous roulons toujours de façon aussi imparfaite mais, grâce à ces innovations, les décès sont en baisse. Les personnes qui ont du cholestérol, dont on sait qu'il est dangereux pour le système cardiovasculaire, sont aussi un exemple de progrès scientifiques. On a beau conseiller de suivre un régime, même après une alerte cardiaque, certains continuent leurs excès. Voilà pourquoi la science propose les statines et l'aspirine, qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

Alors, pour la cigarette, qu'en est-il ? Il faut savoir qu'en cancérologie, il existe toujours un lien entre la quantité de substance cancérogène avec laquelle un individu est en contact (par la dose ou par la durée) et son risque de développer un cancer. En d'autres termes, si vous vous exposez au soleil cinq minutes par jour ou huit heures d'affilée, vous n'aurez pas le même risque de présenter un




cancer de la peau. *Idem* pour la charcuterie : manger 50 grammes ou 250 grammes par semaine n'expose pas au même risque de développer un cancer du côlon. Autre exemple, recevoir une irradiation minime à l'occasion d'un scanner ou se trouver à Tchernobyl ou à Fukushima au moment de ces catastrophes module les potentialités d'avoir une leucémie ou un cancer de la thyroïde. Donc, si vous fumez une cigarette par jour ou un paquet, vous n'aurez pas le même risque de cancer du poumon.

Aussi, si l'on peut diminuer la quantité de substances cancérigènes contenues dans le tabac – et qui apparaissent lorsque celui-ci brûle à haute température –, on devrait arriver à réduire le risque de cancer. Ayez en tête que la nicotine n'est jamais mise en cause lorsqu'un cancer se manifeste. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe deux innovations importantes. Aujourd'hui, la diminution du risque est possible.

 **La cigarette électronique.** Tous les spécialistes de la lutte contre le tabagisme se sont opposés à son développement commercial au tout début, avant de comprendre et d'admettre qu'elle constitue un excellent substitut à la cigarette classique.

**La cigarette électronique est-elle dangereuse ?**

En 2019, une alerte a été lancée quand plusieurs centaines d'Américains vapoteurs ont subitement présenté de graves maladies respiratoires, une quarantaine d'entre eux en décédant. Les « anti-cigarettes électroniques » sont montés au créneau sans se demander pourquoi, alors que l'usage de la cigarette électronique était mondial, seuls des Américains étaient touchés par ces maladies. Une enquête conjointe de la FDA et du CDC (Center for Disease Control) a montré par la suite que dans plus de 80 % des cas, ces affections étaient dues au fait que ces malades avaient mis de l'huile de cannabis dans le réservoir de leur cigarette électronique, qui n'aurait dû contenir que de la nicotine liquide. Or cette huile, ajoutée au THC du cannabis pour en augmenter l'effet, contenait de la vitamine E, extrêmement toxique pour les poumons. Et dans les quelques pour cent restants, les vapoteurs avaient acheté leurs réservoirs de nicotine sur le marché noir, sans aucune garantie sur la qualité de ce qu'ils contenaient. À ce jour, aucune étude portant sur des centaines de milliers de vapoteurs, suivis pendant dix à quinze ans, n'a pour l'instant démontré scientifiquement un lien avec des maladies sérieuses. Mais le fait que les cigarettes électroniques ne contiennent (en tout cas en France) aucun cancérigène issu de la combustion du tabac nous laisse logiquement penser qu'elles sont beaucoup moins dangereuses que la cigarette classique.

 **Le tabac chauffé et non brûlé.** Il est démontré que les cancérigènes contenus dans la fumée du tabac proviennent de la combustion des feuilles de tabac à haute température (supérieure à 350 °C). L'exposition à des substances cancérigènes de l'utilisateur qui fume du tabac chauffé serait bien moindre, comparée à ce qui se passe avec une cigarette classique. Il vaut donc mieux donner une chance à toutes ces personnes dépendantes de fumer quelque chose de moins cancérigène, plutôt que de leur refuser un tabagisme à risque réduit. D'ailleurs, le seul fait que la FDA ait autorisé la vente de

ces dispositifs confirme que, sur la base de ses propres études indépendantes, elle a estimé que ces dispositifs à tabac chauffé représenteraient un risque moindre que les cigarettes classiques à combustion.

## **5. LA GOURMANDISE**

Ici, nous touchons un point sensible ! Il suffit de voir les « marronniers » des magazines dès le printemps et leur nombre incroyable de régimes et de détox proposés, à base d'ananas, de papaye, de soupe aux choux, de jeûnes plus ou moins prolongés... Sans parler du succès des centres spécialisés en Allemagne, en Italie ou en Espagne, où le prix de la semaine est inversement proportionnel au nombre de calories ingérées. Le hic, c'est que nous avons fait subir à notre corps tellement de restrictions, suivant les modes, que notre cerveau a mémorisé ces frustrations qui se jouent de nous.

### **INTOX**

*Boire de l'eau pendant les repas fait grossir.*

**Faux !**

→ L'eau bue pendant ou entre les repas ne fait jamais grossir. Elle ne ralentit pas la digestion.

*Il existe des aliments qui brûlent les graisses.*

**Faux !**

→ Ni la papaye, ni l'ananas, ni le thé vert ne font maigrir ! Ni aucun aliment d'ailleurs.

*Les féculents font grossir.*

**Faux !**

→ Au contraire, leurs sucres lents se libèrent progressivement dans l'organisme et permettent une sensation de satiété qui nous évite de grignoter entre les repas. Ce sont les quantités qui comptent, ainsi que les modes de cuisson. Si vous mangez vos pâtes *al dente*, elles libéreront des sucres lents et digestes. Au contraire, si elles sont très cuites, elles délivreront des sucres rapides, qui partiront directement dans le foie et contribueront au stockage des graisses.

**INFO**

*Manger quand on a faim ne fait pas grossir.*

**Vrai !**

→ Si vous avez faim, c'est en général que votre organisme a besoin d'un apport énergétique. Satisfaire votre corps ne vous fera pas grossir. C'est manger sans avoir faim ou au-delà de sa faim qui fait grossir.

*On peut mincir sans perdre de poids.*

**Vrai !**

→ Si vous pratiquez un sport intensément, vous allez transformer votre masse grasseuse en masse maigre ou musculaire et comme le muscle pèse plus lourd que la graisse, la balance ne verra pas forcément le changement... mais votre miroir, oui !

*Perdre du poids améliore l'humeur.*

**Vrai !**

→ C'est vrai chez les gens dépressifs et en grand surpoids ou obèses, comme une étude publiée en 2009 l'a montré<sup>10</sup>. Mais j'insiste : un régime trop strict et/ou avec des objectifs inatteignables peut générer de la frustration et, par conséquent, l'effet contraire.

*Perdre du poids aide à mieux dormir.*

**Vrai !**

→ L'obésité entraîne souvent une apnée du sommeil, avec un arrêt prolongé de la respiration qui abaissera la quantité d'oxygène dans le sang alimentant le cœur et le cerveau. Il a été démontré que la perte de poids en réduit la fréquence. Il a également été prouvé que les personnes ayant perdu 5 % de leur poids avaient gagné, en six mois et en moyenne, 21,6 minutes de sommeil par nuit, contre seulement 1,2 minute pour ceux qui ont perdu moins de 5 % de leur poids.

*Perdre du poids diminue le risque de cancer.*

**Vrai !**

→ Cela concerne notamment le cancer du sein, qu'il s'agisse du risque d'en développer un, comme du risque de rechute.

*Manger lentement, en prenant le temps de mastiquer, joue sur la perte de poids.*

**Vrai !**

*Servir ses repas dans des petites assiettes aide également à maigrir.*

**Vrai !**

→ C'est logique puisque l'on réduit mathématiquement la quantité de nourriture.

En France, on compte 37 % d'adultes en surpoids, dont 15 % de personnes obèses. Ces chiffres sont pires aux États-Unis, où l'obésité touche 39 % des adultes et 18,5 % des enfants. Ces pourcentages peuvent inquiéter et il y a de quoi. Mais avant tout, savez-vous ce qu'est l'obésité ou le surpoids ?

L'obésité se définit comme un excès de graisse dans le corps, ce surplus étant dangereux. Cet excès résulte d'un déséquilibre entre les calories ingérées et les calories dépensées. Les premières viennent de notre alimentation, et les secondes, de notre activité physique. Ce déséquilibre

est toujours lié à des facteurs psychologiques, génétiques, culturels ou à des maladies chroniques.

L'obésité est une maladie chronique qui constitue un problème de santé publique majeur dans nos sociétés d'hyperconsommation. Bien sûr, si je vous parle ici de surpoids et d'obésité, ce n'est pas uniquement pour des critères esthétiques, mais avant tout pour que vous veilliez à votre capital santé.

Trop de charlatans, trop d'offres commerciales, trop de médias exploitent ce marché juteux des régimes en édictant une norme esthétique sociétale au détriment d'une prise de conscience sanitaire.

## **Comment savoir si l'on est en excès de poids ?**

Comme souvent en médecine, il existe un système mondialement reconnu qui permet d'évaluer notre corpulence. C'est l'indice de masse corporelle ou IMC (en anglais, BMI). Il se calcule en divisant le poids par la taille au carré :  $IMC = P/T^2$ . C'est très simple à calculer, je vous invite à le faire !

Prenons l'exemple d'une personne pesant 62 kilos et mesurant 1,65 m.

$$IMC = 62/1,65^2$$

$$\text{soit } IMC = 62/(1,65 \times 1,65)$$

$$\text{soit } IMC = 22,77$$

Ensuite, on classe les IMC en quatre catégories :

- IMC inférieur à 18,5 : insuffisance pondérale, trop maigre.
- IMC entre 18,5 et 25 : corpulence normale. Vous êtes conforme à ce que la norme voudrait que vous soyez.
- IMC entre 25 et 30 : vous avez, selon cette définition, un excès de poids.
- IMC au-dessus de 30 : là, c'est carrément l'obésité.

---

Je me souviens d'un phénomène similaire qui, dans les années 1970, nous imposait l'idée qu'il fallait être bronzé pour être en bonne santé, y compris les enfants. Cette mode a incité nos parents à nous jeter au soleil dès notre plus jeune âge, sans prendre assez de précautions, et a abouti à une augmentation considérable du nombre de cancers de la peau, à laquelle nous sommes aujourd'hui confrontés.

Si l'obésité est une sérieuse pathologie qui décuple le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers, de diabètes, de problèmes ostéo-articulaires, le surpoids, lorsqu'il est raisonnable, est parfaitement acceptable pour la plupart d'entre nous qui ne présentons pas d'autres facteurs de risque. C'est mon cas, je dois le dire, et je me porte parfaitement bien avec 5 kilos de trop.

## **Risques**

Attention avec les régimes. Il faut éviter de faire le yo-yo avec des régimes amaigrissants brutaux qui conduisent à reprendre dans les deux ans un poids supérieur à celui de départ. D'ailleurs, une étude danoise a démontré qu'un IMC de 27 - donc signalant un léger surpoids - serait associé à une moindre mortalité<sup>11</sup>. Cette étude - publiée dans la grande revue médicale *JAMA* à la mi-mai 2016 - a suivi 120 000 personnes sur trente ans, de 1976 à 2013, et a regardé quelle était la mortalité (toutes causes confondues) des personnes en surpoids. Il s'avère que l'IMC optimal associé à une moindre mortalité a augmenté au cours de

cette période d'observation, passant de 23,7 en 1976 à 27 en 2013.

Les insomnies sont aussi un risque à prendre en compte. Les personnes qui dorment moins de cinq heures par nuit présentent un IMC plus élevé de 3,6 % en moyenne que celles qui dorment huit heures<sup>12</sup>. Elles risquent deux fois plus de devenir obèses. Gardez en tête que la prise de nos trois repas quotidiens à heures régulières programme notre horloge de sommeil interne.

## **Vos possibilités**

Si vous présentez un léger excès de poids, restez en accord avec vous-même et cessez de vous battre dans une lutte sans fin (et souvent sans espoir à terme !) contre des kilos que la société juge inesthétiques. Le problème, bien sûr, est différent si vous êtes un vrai obèse. Là, il faut réagir... mais sans brutalité et en vous faisant aider par un nutritionniste ou un diététicien. Prenez rendez-vous avec votre généraliste pour une visite médicale régulière. Effectuez un bilan sanguin annuel en surveillant votre bilan lipidique, glycémique ainsi que votre fonction rénale.

Pour les personnes en fort surpoids et qui sont vraiment handicapées, pour celles qui présentent d'autres facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, le diabète, ou qui fument, vous pouvez comprendre les mécanismes qui contribuent à cette prise de poids et sur lesquels on peut intervenir.





## **Notre véritable ami : l'indice glycémique.**

Connaître l'indice glycémique des aliments, et non leur valeur calorique, est le point de départ. Pourquoi ? Parce que l'indice glycémique nous renseigne sur la capacité d'un aliment à faire sécréter de l'insuline par notre pancréas. Or l'insuline est cette hormone qui va provoquer la mise en réserve des calories. Si l'indice glycémique d'un aliment est élevé, il va stimuler la sécrétion d'insuline, celle-ci induisant une sensation de faim qui va nous faire entrer dans un cercle vicieux. Les régimes alimentaires basés sur la connaissance des indices glycémiques sont très efficaces car ils ne sont absolument pas déséquilibrés et permettent d'obtenir une sensation de satiété immédiate.

### **Positiver son poids**


On classe les aliments en quatre groupes en fonction de leur indice glycémique :


**1. Aliments à faible indice glycémique, inférieur à 20 :** ce groupe contient la plupart des légumes (y compris la macédoine de légumes en conserve, la ratatouille maison bio, le cassis ou la rhubarbe), la plupart des poissons et des crustacés (y compris les sardines à l'huile, le saumon, le thon, dont le naturel en boîte), la plupart des viandes (y compris l'agneau, le bœuf, les volailles, les gibiers, le jambon cuit, le veau), les œufs, le beurre, l'huile, les épices, le café et le thé, les aromates, le camembert ou les fromages de chèvre, le gruyère et beaucoup d'autres fromages, les yaourts nature, les fruits secs comme les noix ou les amandes, pistaches, noisettes, le soja, le son de blé ou d'avoine. Vous voyez, ce groupe est très varié - sauf en fruits - et autorise de bons repas, qui, parce qu'ils ne provoqueront pas de sécrétion importante d'insuline, n'auront pas tendance à vous faire prendre du poids.

**2. Aliments à indice moyen, entre 20 et 55 :** c'est là que se situent la plupart des fruits, des compotes, des jus, des légumineuses, c'est-à-dire haricots, lentilles, petits pois, pois chiches ou pois cassés. On y trouve les chips, les produits à base de blé, les céréales, mais pas celles du petit déjeuner bien sûr, trop riches en sucres !


**3. Aliments à indice élevé, entre 55 et 70 :** ce troisième groupe commence à devenir délétère. Il contient certains fruits comme les bananes, l'ananas, les abricots, les cerises, le melon. On y trouve les pommes de terre vapeur, les pâtes bien cuites, les carottes cuites, le pain complet, les croissants, la bière, la semoule de blé, le jus d'orange, le miel et de nombreux produits laitiers.


**4. Aliments à indice très élevé, supérieur à 70 :** ce quatrième groupe est à éviter au maximum. Il contient la purée, les frites, la farine blanche, le riz, le pain blanc (y compris sans gluten), les céréales du petit déjeuner, mais aussi les barres de céréales, le sucre blanc, les pâtisseries, les confiseries.

 « **J'ai faim** ». Comme nous l'avons vu, l'insuline sécrétée par le pancréas, après absorption d'un aliment à fort indice glycémique, diminue la glycémie dans le sang, ce qui provoque la sensation de faim. En contrôlant cette sécrétion d'insuline par le choix d'un aliment à faible indice glycémique (citons par exemple l'avocat, les fruits oléagineux, l'aubergine, la betterave crue, les lentilles, les pommes, les pâtes complètes ou le riz basmati complet), nous maîtriserons d'autant mieux notre envie de manger et donc notre poids.


 « **Bougez** ». N'oublions pas que notre corpulence est liée à l'équilibre entre ce qui rentre et ce qui sort. Si nous n'évacuons pas nos calories, cet équilibre est rompu et toutes les calories ingérées seront excédentaires. Voilà


pourquoi l'activité est notre alliée ! Pour autant, rappelons-le, l'activité physique n'est pas synonyme de sport ! Marcher, faire le ménage, les courses, se promener, permet aussi de faire travailler ses muscles.

 **Ne pas grossir avec l'arrêt du tabac.** Même si cela ne concerne pas tous les ex-fumeurs, le tabac contribue à prendre quelques kilos à l'arrêt de sa consommation. C'est pourquoi les nouvelles façons de fumer, comme la cigarette électronique ou le tabac chauffé, sont selon moi des aides assez efficaces pour se sevrer du tabac sans prendre de poids. Cette prise de poids est d'ailleurs souvent une cause de renoncement au sevrage et de la reprise du tabac. Même si l'expérience montre que, dans la plupart des cas, reprendre la cigarette ne va pas nous faire revenir à notre poids d'avant !

 **Le rituel des repas.** C'est prouvé, les origines socioéconomiques influent sur la prise de poids. C'est malheureusement dans les populations défavorisées que l'on trouve la plus grande proportion de personnes en surpoids et d'enfants obèses. La disparition des repas familiaux pris à table, l'utilisation d'aliments transformés, l'augmentation de la taille des portions, la plus grande densité énergétique (c'est-à-dire d'aliments trop caloriques), la disponibilité de l'alimentation (on peut acheter des snacks partout et tout le temps), l'évolution à la baisse des prix alimentaires pour des produits souvent médiocres, l'influence de la publicité des industries agroalimentaires, les écrans, tout concourt à

déséquilibrer le rituel de l'alimentation. Les repas nécessitent d'être pris à table, et durer une vingtaine de minutes au moins. Halte aux sandwiches pris debout dans sa cuisine ! Il conviendra également de bien mastiquer les aliments, pour une meilleure digestion. Prendre le temps de se nourrir, c'est donner à son cerveau le temps d'enregistrer et donc d'assurer votre satiété. Le meilleur anti-kilos au monde !

 **Adopter la dose du « nez ».** Comme toujours, le trop est l'ennemi du bien, mais toute la question est de savoir quantifier ce « trop » ! La bonne quantité est celle qu'on a décidée intuitivement et immédiatement : douze amandes pour quelqu'un ; une part de gâteau pour un autre ; deux clémentines pour le dernier. Et laquelle pour vous ? Il ne faut jamais aller plus loin que le premier geste. Écoutez-vous ! Jamais plus que sa propre mesure. Pour que ne commence pas la démesure. On ne se ressert pas !

 **Aimez-vous !** Et si vous faisiez enfin la paix avec votre corps ? Je sais qu'il est difficile de s'accepter tant notre esprit est pollué par des fantasmes esthétiques qui nous sont régulièrement proposés. Mais n'oubliez jamais que ces modèles esthétiques sont souvent liés à des lobbies économiques. Arrêtez de penser que vos kilos sont horribles. La beauté est avant tout une histoire de charme. Et non de stéréotypes physiques. Ce qui est bien plus terrible, c'est de passer sa vie à suivre des régimes basés sur des promesses mensongères qui, à terme,

vous font plus de mal que de bien. Au-delà de la reprise du poids dans les trois années qui suivent, c'est l'estime de soi qui est perdue. Mieux vaut quelques kilos de trop et se sentir bien dans sa peau !

### **Ma méthode « j'ai changé de regard sur moi »**

J'ai mis des années à accepter ma corpulence, jusqu'au jour où j'ai compris que je pouvais en faire un atout. Il fallait me résoudre : je ne serais jamais mince ou svelte. Je fais partie de ce que la société moralisatrice pointe comme un « gros ». Jusqu'au jour où cette dictature du physique m'a fait réagir. Ma santé n'était pas en danger, au contraire. Ce jour-là, j'ai compris que ma masse corporelle, certes imposante, pouvait être un atout si je la musclais. Et c'est ce que j'ai fait. Alors que je n'ai pas perdu un seul kilo - j'ai simplement transformé mon corps -, le regard des autres a changé.

Quand je fais un bon repas, généralement copieux, je m'astreins à deux conduites : premièrement, j'assume le plaisir qu'il m'a procuré ; deuxièmement, je reste en diète hydrique pendant douze à seize heures après le banquet, c'est-à-dire que je ne prends que des liquides (eau, tisanes, café...). Grâce à cela, j'équilibre mon apport calorique sur les vingt-quatre heures tout en ne me refusant pas le plaisir de manger comme je le souhaite de temps en temps !

## **6. LES ÉCRANS**

Le développement fulgurant de l'informatique et, d'une façon plus générale, des technologies ces trente dernières années, a bouleversé nos modes de vie. Nous avons commencé par nos téléviseurs, puis sont apparus les ordinateurs, les consoles de jeux, les portables, les

smartphones, les tablettes et, aujourd'hui, le casque de réalité virtuelle. S'il est évident que ces outils développent l'activité sociale et constituent une alternative à la solitude, ils représentent surtout un incroyable outil de connaissance, de distraction et d'ouverture sur le monde. Raison pour laquelle ils se sont répandus à une vitesse aussi vertigineuse : 97 % des foyers français sont équipés de smartphones et 90 % des adolescents en possèdent un ! Ces chiffres donnent le vertige : alors qu'en 2006, 53 % des adultes déclaraient regarder 221 fois leur téléphone et passer trois heures ou plus devant un écran chaque jour en dehors de toute activité professionnelle, ils étaient 80 % en 2015. 36 % des parents l'utilisent pendant les repas, 28 % quand ils jouent avec les enfants<sup>13</sup>. Alors passer du temps à téléphoner ou à naviguer sur une tablette est-il dangereux pour notre santé ?

## INTOX

*Il faut se méfier des écrans en milieu scolaire.*

**Faux !**

→ Cela n'a aucun sens, ils sont partout ! Et nous avons pu observer leur utilité en période de confinement.

*La télévision peut rester allumée (même si l'enfant ne la regarde pas).*

**Faux !**

→ Il est préférable de l'éteindre quand on ne la regarde pas. Le silence a aussi du bon !

*Les écrans coupent leur utilisateur de la vraie vie.*

**Faux !**

→ Si on sait s'en servir avec parcimonie, les réseaux sociaux peuvent être source de découvertes et de rencontres. Tout est une question de mesure.

## INFO

*Trouver des moments sans écran est préférable pour ne pas devenir accro.*

### **Vrai !**

→ Cela permet aussi de prendre de la distance avec l'objet.

*Il ne faut pas donner un écran à un enfant simplement pour le calmer.*

### **Vrai !**

→ Cela risque d'entraîner un cercle de dépendance qu'il sera difficile de réguler par la suite. L'enfant ne dispose pas encore de la notion de limite. Regardez un enfant sur un manège : à l'écouter, il y passerait sa journée. Après le second tour, vous y mettez fin. Le laisseriez-vous tourner sur son cheval de bois indéfiniment ?

*Nous devons faire attention à ce que l'on publie sur Internet et sur les réseaux sociaux.*

### **Vrai !**

→ Des mots écrits à la va-vite, dans la précipitation, par réaction épidermique, peuvent entraîner un fort sentiment de culpabilité et une souffrance psychique. Les mots s'en vont, les écrits restent...

## Risques

Pendant longtemps, et d'ailleurs encore aujourd'hui, la rumeur s'est propagée selon laquelle l'usage du téléphone portable serait responsable d'une augmentation des tumeurs cérébrales, les glioblastomes. Combien de fois, lors

de conférences publiques ou de dîners, m'a-t-on posé la question avec un air entendu, comme si, bien sûr, j'étais forcément d'accord avec cette affirmation ?

Au risque d'en étonner certains, cette association entre téléphone portable et cancer du cerveau est fausse. Dans l'un de mes précédents livres, *Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous*, j'ai fait le point sur toutes ces données : même si la durée moyenne par jour d'utilisation d'un portable est de 2,3 heures - ce qui équivaut à 81 heures par mois en 2019, soit une augmentation de 27 % depuis 2017 -, aucune étude sérieuse n'a pu démontrer que l'utilisation du portable augmentait le risque de cancer.

Si les ondes de nos téléphones étaient cancérigènes, on devrait aussi voir logiquement augmenter le nombre de cancers des organes à proximité de l'oreille : la peau de l'oreille, les glandes salivaires, la parotide, l'os de la mandibule, l'intérieur de la bouche, les amygdales. Or là, rien. Aucune étude n'a pu démontrer quoi que ce soit. Les cellules « gliales » du cerveau, qui sont à l'origine des tumeurs cérébrales, seraient-elles plus sensibles que les cellules de notre peau autour de l'oreille ou celles de nos glandes salivaires situées à proximité ? Pas du tout !


Un usage habituel de votre smartphone n'augmentera en rien votre risque de développer un cancer du cerveau. Dernièrement, une étude scandinave a montré qu'il n'y avait pas plus de tumeurs cérébrales en Scandinavie avant l'apparition des téléphones portables et aujourd'hui, où ceux-ci équipent 100 % des foyers. Alors, de ce point de vue, soyez rassuré<sup>14</sup>.



Pour autant, il existe de vrais effets toxiques des téléphones portables et des écrans, surtout chez les jeunes. (Il faut préciser d'ailleurs que les études dont j'ai parlé sur le risque de tumeurs ne concernent que l'adulte et qu'en aucun cas, on ne peut s'autoriser à transposer sans preuve ces résultats aux enfants.) Les effets sont de nature psychologique ou sociale. L'usage excessif des écrans comporte bel et bien un risque de désinhibition de la communication. Nous pouvons tous l'observer sur les réseaux sociaux. On note des conséquences sérieuses voire graves de harcèlement en tout genre, d'accès à la violence, de culture pornographique.

Oui, les écrans peuvent entraîner des troubles du sommeil, des difficultés de l'apprentissage avec des problèmes de suivi de l'attention à l'école, des phénomènes d'addiction comportementale, une sédentarité accrue et, en cas d'utilisation pendant les repas, une augmentation des quantités d'aliments ingérés. Tout cela, encore une fois, est d'autant plus dangereux qu'il s'agit de jeunes enfants.

## **Vos possibilités**

 **De 3 à 8 ans, fixer un temps ritualisé dédié aux écrans « ludo-éducatifs »** et préférer les écrans partagés. Il faut parler avec votre enfant de ce qu'il voit, de ce qu'il perçoit, d'autant plus quand il regarde son écran. Une limite de trente à quarante minutes par jour maximum est recommandée. Évitez les écrans le soir avant le coucher et proposez plutôt de lire ou d'écouter une histoire.


👍 **Après 8 ans, maintenir un dialogue sur l'utilité des écrans.** Il faut demeurer attentif aux symptômes de fatigue, de troubles du sommeil, aux signes d'isolement, au fléchissement des résultats scolaires... Une durée d'une heure maximum par jour est conseillée.


👍 **Faire un diagnostic du temps d'utilisation des écrans.** Il existe désormais dans les paramètres des téléphones un onglet (« Temps d'écran » pour Apple, « Équilibre Digital » pour Huawei ou encore « Bien-être numérique » pour Samsung) qui permet de visualiser le temps d'écran par jour. Si cet onglet n'est pas disponible, des applications comme « ActionDash » proposent un suivi de votre utilisation. Réaliser cet exercice est une bonne solution pour mesurer notre temps dédié au téléphone.


👍 **Limiter et « tracker » l'utilisation.** Dans les paramètres précédemment cités, il est possible aussi de limiter son temps d'utilisation globale du téléphone et de certaines applications. On reçoit ainsi une notification quand ce temps est écoulé. Il peut être judicieux d'ajuster vos paramétrages et de tracker son utilisation réelle dans le but de diminuer (si besoin) le temps passé avec son smartphone.

👍 **Sortir les écrans de la chambre.** Pour les adultes comme pour les enfants, il est vivement conseillé d'éviter les écrans dans la chambre. Côté adultes, l'absence d'écrans (télévision et smartphone) préserve

une relation intime et d'échange au sein du couple ou tout simplement un espace calme et apaisé dans lequel on aime se retrouver le temps d'une vraie pause. Vous pouvez par exemple réinstaller un radio-réveil et laisser votre téléphone dans le salon.

 **Ritualiser une soirée par semaine sans écran.** En famille, entre amis ou en solo, offrez-vous une fois par semaine une soirée sans écran : vous privilégiez des activités comme la lecture, les jeux de société, la cuisine, les discussions ou un moment pour prendre soin de vous (bain, massages...).

 **Réduisez le *binge watching*.** Le *binge watching* est le fait de regarder des séries ou des films en grande quantité, activité qui est facilitée par les plateformes de streaming. Si vous êtes, comme moi, très souvent tenté d'enchaîner les épisodes d'une série, vous pouvez désactiver les lectures automatiques des applications de streaming vidéo.

 **Adopter les bons gestes au travail.** Lorsqu'on travaille toute la journée sur les écrans, il est difficile de limiter son temps d'utilisation. Certains gestes vont cependant vous aider à préserver votre santé. Pensez aux filtres anti-lumière bleue sur vos lunettes ou directement sur l'écran de votre ordinateur. N'oubliez pas de positionner votre poste de travail correctement pour éviter les problèmes de dos. Redressez son dos (évitez le dos rond et les épaules affaissées) et orientez

l'ordinateur face à vos yeux pour garder la tête droite. Faites des pauses régulières, en vous levant pour vous dégourdir les jambes deux ou trois minutes.

## **7. LE SEL**

Le sel est l'un des condiments les plus abondants de notre planète, notamment grâce à l'immensité du stock dans nos océans. Le sel dont l'homme a besoin provient de deux sources : le sel marin, riche en iode ; et le sel fossile, ramassé dans les mines de sel - on l'appelle alors le « sel gemme ».

Le sel aide à la conservation des aliments. Le salage a donc été, pendant des siècles, le mode le plus répandu de stockage de la nourriture. Nous continuons d'ailleurs de l'utiliser avec ce que nous appelons les « salaisons ». Il est aussi un exhausteur de goût qui rend notre nourriture plus savoureuse, et c'est pour cette raison que les régimes sans sel sont si difficiles à respecter.

Mais en réalité, le sel que nous ajoutons dans nos assiettes ne représente qu'une minorité - environ 20 % - du sel absorbé dans notre alimentation. C'est la partie visible. Si saler ou non nos plats est une action qui ne dépend que de nous et que nous pouvons donc facilement contrôler, la majorité du sel absorbé est « cachée » ! Je parle ici du sel présent à l'état naturel dans les aliments ou ajouté lors de leur fabrication. On le trouve dans de nombreux produits courants, comme le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, câpres, bouillon), les sauces, ou encore dans des préparations du type plats cuisinés,

soupes, jus de légumes, pizzas, sandwiches, biscuits, viennoiseries... Ce sel représente 80 % de notre apport quotidien !

Imaginez qu'une baguette contient 4,7 grammes de sel quand notre apport quotidien est recommandé à 5 grammes par jour. Mais détendez-vous, vous ne mangez jamais une baguette entière quotidiennement !

## INTOX

*Le sel ne serait pas indispensable à notre organisme.*

**Faux !**

→ Sans sel, nous ne pourrions pas conserver l'eau dans notre corps et nous serions déshydratés. Le sel permet aussi aux cellules de communiquer entre elles. Les sels minéraux sont vitaux pour notre organisme. Attention au sodium dont l'excès est néfaste. Il ne faut pas confondre les deux !

*Le sel est calorique.*

**Faux !**

→ Le sel n'a pas de valeur calorique. Ce sont les aliments auxquels il est associé qui font grossir.

## INFO

*Le sel est naturellement présent en petite quantité dans la viande, le poisson, les œufs.*

**Vrai !**

*Il existe des sels moins riches en sodium, et donc meilleurs pour la santé.*

**Vrai !**

→ Comme le sel de mer, la fleur de sel ou encore le sel de l'Himalaya originaire du Pakistan.

*Les eaux minérales gazeuses sont susceptibles d'être particulièrement riches en sodium.*

**Vrai !**

→ Regardez bien les étiquettes et privilégiez les eaux les plus faiblement salées, comme la Perrier ou la San Pellegrino.

Le sel, au nom scientifique de « chlorure de sodium », est composé à 60 % de chlorure et à 40 % de sodium. Le sodium est donc l'un des minéraux constituant du sel. Il joue un rôle important dans notre organisme, notamment dans le bon fonctionnement du système nerveux, en ouvrant les canaux dans lesquels passent les signaux électriques émis par les neurones. Le sodium influence également sur les cellules musculaires puisqu'il permet de déclencher la contraction des muscles, y compris du cœur.

EAUX GAZEUSES										
Composition (en mg/l)	SAN PELLEGRINO	PERRIER	VALVERT	BADOIT	CHÂTELDON	SALVETAT	QUÉZAC	ROZANA	VICHY CÉLESTINS	SAINT-YORRE
Calcium	164	150	67,6	153	340	160	165	301	103	90
Magnésium	49,5	3,9	2	80	49	7,5	69	160	10	11
<b>Sodium</b>	<b>33,3</b>	<b>9,6</b>	<b>1,9</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>110</b>	<b>493</b>	<b>1 172</b>	<b>1 708</b>
Potassium	2,2	< 1	0,2	11	41	2		52	66	110
Silice	7,1			27		55		97		
Bicarbonates	242	420	204	1 250	2 075	530	1 000	1 837	2 989	4 368
Sulfates	396	25,3	1,8	35	20	20		230	138	174
Chlorures	49,4	19,5	4	54	7	5		649	235	322
Nitrates	2,9	7,3	3,5	1,2			< limite de détection	1		
Fluor	0,5	< 0,2	0		2		2,3		0,5	< 1,5
Teneurs totales en sels minéraux à 180 °C	847	456	201	1 100	1 882	520	980	3 022	3 325	4 774

© Évidence Santé

Le sodium régule aussi l'équilibre hydrique de l'organisme, en faisant fonctionner les reins qui filtrent l'eau du corps et participent à sa répartition. Il permet de retenir l'eau à l'intérieur du corps et ne pas l'éliminer totalement par les urines. Il aide enfin à réguler le volume sanguin et la pression artérielle.

Une consommation de 5 grammes de sel par jour suffit pour combler les besoins d'un adulte. Les sportifs peuvent avoir un besoin supérieur. Comme ils transpirent lors de l'effort, ils perdent ainsi de l'eau et du sodium par les tissus de la peau. Une carence en sodium engendre souvent des crampes après l'effort et un certain épuisement. Quand on est dans l'incapacité de bien se réhydrater, on observe une diminution des performances. C'est fréquent en cas d'effort

de longue durée (supérieur à quatre heures) et de fortes transpirations ! Surtout s'il n'y a pas une compensation en sodium par une boisson adaptée ou s'il y a un excès d'hydratation à base d'eau seule. D'où l'hydratation des sportifs par des boissons riches en sels minéraux.

## **Risques**

L'excès de sodium peut s'avérer dangereux. Consommé en trop grande quantité, il est susceptible d'avoir un certain nombre de conséquences sur notre santé. Il a été clairement démontré que sa quantité dans notre alimentation actuelle joue un rôle essentiel dans notre risque de développer une hypertension artérielle, une ostéoporose, une rétention d'eau, comme, d'ailleurs, un risque d'accident vasculaire cérébral. Sa consommation associée à des aliments salés augmente probablement le risque de cancer de l'estomac. Une forte concentration en sel agit telle une substance mordante qui attaque la muqueuse stomacale. Ajoutons que les aliments très salés restent plus longtemps dans l'estomac, ce qui prolonge l'exposition de celui-ci au sel. Sa paroi devient donc plus vulnérable aux autres substances cancérigènes éventuellement présentes dans l'alimentation ou encore à la bactérie *Helicobacter pylori* qui cause des ulcères de l'estomac. Le grand public l'ignore souvent, mais le cancer de l'estomac est l'un des dix cancers les plus répandus dans le monde. En outre, la surconsommation de sel favorise la perte de notre sensibilité aux autres goûts !



Sous l'impulsion du gouvernement, la plupart des industriels ont commencé à réduire la teneur en sel de leurs aliments. De nombreuses marques proposent un jambon cuit avec 25 % de sel en moins. Cette démarche vertueuse est maintenant suivie par l'ensemble du monde de l'industrie agroalimentaire pour d'autres produits. C'est important car nous ingérons trop de sel caché !

## Quelle dose de sel consommer ?

En France, les hommes consomment en moyenne environ 9 grammes de sel par jour et les femmes 7 grammes<sup>15</sup>, alors qu'il faudrait viser respectivement 8 grammes (- 12 %) et 6,5 grammes (- 8 %). La réduction de l'apport en sel constitue un objectif phare du Programme national nutrition santé (lancé en 2001) pour atteindre un objectif de réduction de la consommation de sel de 30 % d'ici à 2025.

À titre d'exemple, on retrouve environ 1 gramme de sel, soit l'équivalent d'une pincée, dans :

- une poignée de biscuits apéritifs,
- le tiers d'un sandwich,
- un bol de soupe,
- quatre tranches de pain,
- une part de pizza.


## Vos possibilités





### **Comparer les étiquettes sur les emballages.**

Dans une même catégorie d'aliments, on choisira les produits les moins salés pour diminuer les quantités de sel ajouté. Pourquoi se priver quand l'industrie

agroalimentaire propose du jambon bien moins chargé en sodium ?

 **Ne salons plus par réflexe mais par goût, y compris dans l'eau de cuisson des pâtes.** Vous verrez, nos goûts évoluent en fonction de nos habitudes de consommation ! À table, goûtez toujours avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.

 **Pensez aux épices** pour relever vos plats et leur donner du goût (une pincée de curry, du paprika), aux condiments, aux aromates (ail, oignon...) et aux herbes fraîches, déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre...).

 **En cas d'hypertension artérielle**, pensez à utiliser du sel de potassium plutôt que du sel de sodium, tout aussi bon et efficace.

## • **NOS 5 PRÉCIEUX ANGES GARDIENS**

Nous n'y prêtons pas toujours attention, mais nous pouvons compter au quotidien sur plusieurs « alliés » pour nous aider à nous maintenir en bonne santé. Le sommeil, les émotions, le microbiote ou encore la sexualité influent ainsi grandement sur notre bien-être.

### **1. LE RIRE**

Le rire est un précieux gardien de notre santé. Qu'il s'agisse d'un rire en société, quand il se passe quelque chose de drôle ou que l'on vous raconte une bonne blague, ou, plus simplement, d'un moment où l'on rit seul, au souvenir d'une situation plaisante, ou même parfois d'arriver à rire de soi, le rire est tout à la fois un exercice physique avec la mise en jeu de multiples muscles du visage, du thorax, de la paroi abdominale et du diaphragme, mais aussi une activité métabolique riche en sécrétion d'hormones du plaisir - comme les endorphines ou la dopamine - que nous avons déjà évoquées.

Voyez des comédies, écoutez les blagues de vos humoristes préférés, cherchez la compagnie de vos amis les plus drôles. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Apprenez à rire même pour des raisons futiles. Laissez s'exprimer la part d'enfant qui est en vous car, sachez-le, en devenant adulte, vous vous êtes mis à rire près de quinze fois moins que lorsque vous étiez petit.

Selon de récentes études scientifiques, dont celles de l'université du Maryland, les bienfaits du rire sont multiples : il améliore la respiration et l'énergie, il renforce la mémoire et les fonctions cognitives, réduit la glycémie dans le sang, améliore le sommeil et la digestion tout en fortifiant le cœur. Le rire aide même à rajeunir puisqu'il est un excellent antioxydant ! Mes confrères recommandent de rire au moins quinze minutes par jour.

## **2. LE SOMMEIL**

Qu'il est bon de dormir, de rêver et de prendre de la distance avec nos soucis ! Nous aimerions tous dormir d'un

sommeil continu et réparateur, pour nous lever en pleine forme le lendemain, mais ce n'est pas toujours évident. Un bon tiers des Français présentent des troubles du sommeil et, quand on les interroge, les personnes de 25 à 45 ans considèrent - pour 45 % d'entre elles - qu'elles dorment moins que ce dont elles ont besoin<sup>16</sup>. Raison pour laquelle 10 à 15 % de la population française est touchée par des phénomènes de somnolence au cours de la journée. Quand on ne dort pas ou pas assez, on n'arrive pas à récupérer ni sur le plan physique ni sur le plan mental. C'est aussi en partie à cause de cela que les Français consomment tant d'anxiolytiques et de somnifères.

Le sommeil est caractérisé par une perte de vigilance, une baisse de tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive. Bien dormir favorise la concentration, l'apprentissage, la mémorisation et l'orientation des individus. Chez l'enfant, dormir est un besoin fondamental, non seulement pour mémoriser tout ce qu'il a appris à l'école, mais aussi parce que le sommeil joue un rôle capital dans la maturation cérébrale (et le développement physique), ce qui explique pourquoi un nouveau-né a besoin de dormir deux fois plus qu'un adulte.

Le rythme circadien est l'ange gardien de notre sommeil. Il contrôle la température corporelle, le comportement alimentaire, la sécrétion de cortisol et de mélatonine. C'est la mélatonine, une hormone naturelle, qui régule nos cycles jour-nuit.

En plus de tout ce que nous avons évoqué, le manque de sommeil peut entraîner toute une série d'effets délétères qui vous sont peut-être familiers si vous êtes insomniaque :

irritabilité, dépression, hypertension artérielle... Citons aussi la prise de poids, en raison du dérèglement de l'horloge biologique hormonale, qui favorise souvent le développement d'un diabète de type II. Enfin, le manque prolongé de sommeil diminue nos défenses immunitaires et augmente notre risque d'infections, virales notamment.

## INTOX

*Se coucher tard et se lever tard équivaut à se coucher tôt et se lever tôt.*

**Faux !**

→ Le sommeil doit coïncider avec le rythme circadien de l'alternance jour-nuit. C'est-à-dire l'alternance entre l'état de la veille et la période durant laquelle on dort.

*Si j'ai des problèmes d'endormissement, il suffit que je prenne des somnifères.*

**Faux !**

→ Ces médicaments n'interviennent que très indirectement sur le sommeil et provoquent de véritables dépendances qui font qu'un jour, vous ne pourrez plus vous en passer ! La plupart du temps, ce sont des anxiolytiques qui sont prescrits pour dormir, comme le Témesta (lorazépam), le Lexomil (bromazépam) ou le Xanax (alprazolam). Les vrais somnifères sont rares (prescrits par votre médecin, bien sûr) : il s'agit essentiellement de l'Imovane (zopiclone) et du Stilnox (zolpidem).

*L'alcool fait dormir.*

**Faux !**

→ L'alcool raccourcit le temps d'endormissement. Nous l'avons tous expérimenté un jour. Mais ses effets sont néfastes sur la qualité du sommeil et toxiques pour notre cerveau. À éviter si on veut échapper à l'insomnie sur le long terme.

## INFO

*La mélatonine peut aider à bien dormir.*

**Vrai !**

→ L'efficacité de cette hormone, disponible en pharmacie, n'est pas entièrement démontrée mais, à doses faibles, il est probable qu'elle n'entraîne pas d'effets secondaires gênants. En revanche, à doses plus élevées, elle peut donner des maux de tête, des vertiges, des cauchemars, des tremblements, des nausées et même des vomissements. À ces doses-là, elle nécessite une prescription médicale.

*Le besoin en sommeil varie au cours de la vie.*

**Vrai !**

→ Plus on est jeune, plus on a besoin de sommeil. À l'inverse, après 70 ans, on met plus de temps à s'endormir et on dort moins la nuit. La sieste est donc plus fréquente.

*Certains aliments peuvent aider à dormir.*

**Vrai !**

→ Notamment ceux qui contiennent de l'amidon, comme les pâtes et le riz, certaines tisanes ou le lait chaud.

Le sommeil est parfois mis à rude épreuve sans qu'on y puisse grand-chose, comme c'est le cas pour le travail nocturne par exemple. L'Organisation mondiale de la santé estime que le travail nocturne est un facteur cancérigène démontré<sup>17</sup>, au même titre que le tabac, d'où le fait que l'on observe plus de cancers chez les travailleurs de nuit. Je pense notamment à tous ceux qui ont, en raison de leur métier, des systèmes de sommeil très irréguliers, comme les pilotes et les hôtesses de l'air. Le poids des décalages horaires incessants, avec en plus des vols de nuit

ou très tôt le matin, n'aide pas à un sommeil de qualité et réparateur. Or ce sommeil réparateur est fondamental. Nous sommes censés passer un tiers de notre vie à dormir ! Ne l'oublions pas !

N'hésitez pas à consulter en cas de réveils précoces et/ou nocturnes, de sensations désagréables dans les jambes, d'une fatigue importante le matin et de somnolences dans la journée. Ces symptômes peuvent indiquer que vous faites ce que l'on appelle de l'« apnée du sommeil », problème d'autant plus fréquent que vous êtes en surpoids ou que vous fumez. Il s'agit d'un basculement de la langue à l'arrière de la bouche, ce qui ferme momentanément les voies respiratoires et entraîne des moments d'apnée. Ces apnées provoquent rapidement un manque d'oxygène dans le sang puisque la respiration cesse. Ce manque d'oxygène fait souffrir un certain nombre d'organes, comme le cœur ou le cerveau. Raison pour laquelle il a été démontré que ces apnées du sommeil augmentent le risque de mort subite et d'accidents vasculaires. Pour savoir si vous souffrez d'apnée et si cela explique que votre sommeil ne soit pas réparateur, il faut simplement que votre médecin procède à un enregistrement de votre respiration pendant la nuit. Si le diagnostic est posé, le traitement consiste généralement à dormir avec un petit masque sur le visage qui va, pendant que vous dormez, envoyer de l'air sous pression dans les voies respiratoires et éviter ainsi que votre sang ne s'appauvrisse en oxygène. Là aussi, un petit régime peut aider si vous présentez un embonpoint.

## Êtes-vous un gros ou un petit dormeur ?

Sachez qu'il existe, du fait des différences génétiques, des gros et des petits dormeurs. Nous ne sommes pas tous égaux face au besoin de sommeil, même si *grosso modo* nous avons tous besoin de 49 heures de sommeil par semaine. Alors ne faites pas comme beaucoup de petits dormeurs, ne vous acharnez pas à vouloir dormir plus et à dépenser votre argent en pilules et en élixir de toutes sortes qui sont autant d'arnaques. Si vous êtes un petit dormeur et que vous vous levez tôt, ne cherchez pas à vous rendormir à toute force. Vous allez vous énerver et vous n'y arriverez pas. Profitez-en plutôt pour lire, écrire, faire un peu de gymnastique et accordez-vous d'autres périodes de récupération.

### Utilisez vos atouts !

De nombreux paramètres interfèrent avec notre capacité à bien dormir, et c'est sur ces éléments que vous allez jouer pour améliorer votre sommeil.

- **Se dépenser.** L'activité physique joue un rôle considérable pour mieux dormir. De préférence, choisissez une activité d'endurance (vélo, natation, marche à pied, course...), d'intensité modérée et d'allure régulière, pratiquée si possible à l'extérieur pour bénéficier de la lumière du jour et avant 19 heures. Consacrez-y quinze minutes par jour régulièrement et vous observerez de grands effets !



- **Adopter des habitudes.** Privilégier la régularité, c'est respecter son rythme. Inutile, par exemple, d'essayer de vous mettre subitement au lit à 22 heures alors que d'habitude, vous ne dormez jamais avant minuit. Si des changements d'horaires s'imposent, installez-les le plus progressivement possible. Au lieu de minuit, couchez-vous un quart d'heure plus tôt pendant un mois. Puis gagnez un quart d'heure le mois suivant... Offrez-vous des habitudes, des petits rituels qui joueront le rôle de marchand de sable pour votre cerveau. Chacun son rituel. Moi par exemple, trente minutes avant de me coucher, je bois un verre d'eau et je coupe tous les écrans. J'indique à mon cerveau la marche à suivre.
- **Surveillez l'alimentation au dîner.** Le soir, en dehors bien sûr des moments de fête, essayez de manger léger. Évitez les sauces, la crème et d'une façon générale les protéines (viandes, poissons, œufs). Mieux vaut s'accorder ces petits plaisirs le midi. Privilégiez plutôt les légumes pour le repas du soir, que vous pouvez associer à quelques féculents pour être rassasié. Ne consommez pas d'excitants à partir de 16 heures. Nous parlons là du café par exemple, ou du Coca-Cola - même si il existe toutefois du Coca qui ne contient pas de caféine. Pour revenir au café, sachez que la caféine qu'il contient entraînera, chez beaucoup d'entre vous, une insomnie six heures après avoir bu votre boisson. Nous sommes nombreux à croire que le café ou le thé n'ont aucun effet sur la qualité de notre sommeil. La meilleure preuve du

contraire, c'est d'en faire l'expérience ! Essayez et vous allez vous surprendre.

- **Stimuler son appétit.** Les scientifiques distinguent la ghréline, qui stimule l'appétit, et la leptine, responsable de la satiété. Lorsqu'on manque de sommeil, la ghréline est créée en excès, alors que la leptine est moins produite. On mangerait donc plus puisque la sensation de faim est moins contrôlée. D'après ces études, notre système se dérègle très vite : deux jours de réveil précoce ou d'endormissement tardif suffisent.

## **Trucs et astuces pour favoriser l'endormissement**

Veillons à créer un environnement favorable à l'endormissement :

- Le bruit : investissez éventuellement dans du double vitrage ou des boules Quies®.
- La température : maîtrisez la température de la pièce et ne chauffez pas en excès. On dort mieux à 18-19 °C qu'à 21-22 °C. Toutes les études l'ont démontré.
- La lumière : certains appareils de luminothérapie créent des ambiances favorables à l'endormissement. Vous pouvez aussi éteindre les appareils (télé, portable...) que vous laissez habituellement en veille.
- Le lit : si votre matelas et votre sommier ont un creux dans lequel vous vous affaissez toutes les nuits, il est temps d'en changer. Même s'il est vrai qu'un bon lit coûte cher, il vaut mieux investir dans une literie de qualité qui assurera un sommeil optimal. Les scientifiques affirment qu'une bonne literie fait gagner une heure de sommeil par nuit !

### **3. LE MICROBIOTE**

On l'appelle notre « deuxième cerveau ». Il travaille même quand le premier se repose. Il n'arrête jamais. Il veille sur nous comme nous veillons sur lui. Il contrôle toutes les portes d'entrée de notre corps. Il est ainsi présent sur la peau, dans la bouche, dans les bronches, dans le tube digestif et dans les organes génitaux. C'est en quelque sorte le videur de boîte de nuit, qui dit qui peut entrer et qui n'entrera pas.

#### **INTOX**

*Il faut tout stériliser en permanence.*

**Faux !**

→ La plupart des germes que l'on rencontre tout au long de sa vie ne sont pas pathogènes. Ils nous aident au contraire à développer et renforcer notre système immunitaire.

*Les microbiotes peuvent être similaires d'un individu à l'autre.*

**Faux !**

→ Chaque microbiote est propre à un individu et il n'existe probablement pas deux microbiotes identiques.

#### **INFO**

*Certaines bactéries modulent le stress ressenti.*

**Vrai !**

*Selon notre microbiote, nous ne sommes pas égaux face aux événements de la vie.*

**Vrai !**

*On ne peut vivre ni même survivre sans bactéries.*

**Vrai !**

*Le microbiote joue un rôle capital dans notre système de défense immunitaire.*

**Vrai !**

*L'alimentation est un des facteurs qui conditionne notre microbiote.*

**Vrai !**

Mais au fait, c'est quoi, ce microbiote ? Il s'agit d'une communauté de micro-organismes (bactéries, levures, virus...) que nous hébergeons un peu partout dans notre corps et qui vivent en symbiose à la fois entre eux et surtout avec nous. Rien que dans le microbiote intestinal par exemple, on trouve 1 000 milliards de bactéries par gramme de contenu intestinal. Au total, tous nos microbiotes pèsent environ 2 kilos !

Le microbiote est composé de plus de 1 000 espèces de micro-organismes différents. En fait, il y a plus de micro-organismes dans notre microbiote que de cellules humaines dans notre corps. Ces micro-organismes, dotés d'une véritable intelligence adaptative liée à leur capacité de communiquer, apparaissent aujourd'hui d'une importance fondamentale dans le maintien de notre santé, et, le cas échéant, dans le déclenchement de certaines maladies. En réalité, on sait que toutes ces cellules, qu'elles soient humaines ou bactériennes, communiquent en permanence, afin de régler leurs actions, leurs comportements, leurs objectifs. Elles se parlent et s'entraident. Elles constituent

de ce fait un véritable organe, que pendant trop longtemps les anatomistes ont négligé. Cet organe est strictement propre à l'individu et à son environnement (alimentation, stress, pathologies...).

## **Le rôle protecteur du microbiote**

Le microbiote joue un rôle essentiel dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique. Il permet par exemple :

- la fermentation des résidus alimentaires non digestibles ;
  - l'assimilation des aliments ;
  - l'hydrolyse de l'amidon, de la cellulose ;
  - la synthèse de certaines vitamines (vitamine K, B8, B12...) ;
  - l'absorption du calcium, des acides gras, du magnésium ;
  - la lutte contre la colonisation du tube digestif ou des organes génitaux par des espèces pathogènes ;
- le développement de notre système immunitaire.

Il arrive parfois malheureusement que cet organe présente des dysfonctionnements. On appelle cela une « dysbiose ». Elle correspond à une rupture de l'équilibre ô combien précaire et complexe entre les milliers de micro-organismes différents qui constituent ce microbiote, pouvant aboutir à un certain nombre de maladies, parfois graves, et qui contribuent de façon nette à réduire notre longévité.

Il peut s'agir :

- de maladies inflammatoires intestinales comme la maladie de Crohn ou la rectocolite ulcéro-hémorragique ;
- d'infections vaginales avec risque de stérilité ;

- de problèmes buccodentaires, de mauvaise haleine, de développement d'une sinusite chronique ;
- de diabète et d'obésité ;
- de l'apparition de certains cancers, même si cela reste discuté ;
- de la sensibilité ou de la résistance à certains types de traitements anticancéreux, comme l'immunothérapie.

À chaque fois, le mécanisme impliqué est lié à des phénomènes inflammatoires engendrés par le microbiote et qui vont en même temps accentuer la dysbiose.

En plus de toutes ces pathologies, il apparaît de plus en plus probable que le microbiote joue un rôle important dans le développement de maladies neuropsychiatriques, tels l'autisme, la schizophrénie, l'anxiété, la dépression ou les troubles bipolaires, mais aussi de maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, ou même Parkinson.

Plusieurs facteurs interviennent dans la qualité du microbiote d'un individu et dans son fonctionnement. Parmi eux, la génétique tient une place centrale, qui explique pourquoi tous nos microbiotes sont différents mais aussi pourquoi il existe, pour la plupart des maladies citées, des déterminants génétiques. Mais l'hérédité n'est pas tout. Heureusement, sinon nous ne pourrions pas imaginer agir sur notre nature ou son fonctionnement. À côté des facteurs génétiques, on connaît le rôle essentiel que vont jouer notre environnement, nos comportements, notre alimentation, notre stress et bien d'autres phénomènes liés à l'acquis et non à l'inné. La prise répétée d'antibiotiques pour le microbiote en général et d'antiseptiques locaux pour le

microbiote vaginal - par excès d'hygiène - contribue largement à l'apparition d'une dysbiose.

## **Utilisez vos atouts !**

- **Vigilance avec les antibiotiques.** Ne prenez pas des antibiotiques pour un oui ou pour un non. Ils détruisent la précieuse flore intestinale et dérèglent l'organisme. Sans compter que d'en absorber de façon automatique entraîne une résistance de certaines bactéries.
- **Laver fruits et légumes.** Si, pour enlever les résidus de pesticides qui ne sont généralement absolument pas solubles dans l'eau, il faut utiliser de l'eau savonneuse, en revanche, pour éliminer les micro-organismes, on choisira le vinaigre, comme le faisaient nos grands-mères.
- **Se laver les mains régulièrement.** Nos mains ne cessent de toucher tout et n'importe quoi, à longueur de journée. Les laver avec du savon ou une solution hydroalcoolique est à la base de toute hygiène sérieuse. On effectuera ce geste le plus souvent possible : avant et après un repas, après être passé aux toilettes, en sortant des transports en commun, en entrant et en sortant d'un magasin, etc.
- **Choisir ses aliments.** Les prébiotiques sont des fibres végétales qu'on trouve dans les fruits et les légumes. Ils ne sont pas assimilés par l'organisme et contribuent

donc à nourrir le microbiote intestinal. Les probiotiques, quant à eux, sont des micro-organismes dont les effets sur la santé intestinale sont démontrés. Privilégiez les aliments probiotiques, généralement issus de bactéries vivantes, comme les lactobacilles, les bifidobactéries et les levures, organismes que l'on trouve dans les produits laitiers et les légumes fermentés (chou, par exemple). N'oubliez pas les aliments prébiotiques qui favorisent la croissance et l'activité des bonnes bactéries plutôt que celles des bactéries pathogènes : les fibres alimentaires et notamment le poireau, l'asperge, l'ail, l'oignon, l'endive, le salsifis, le topinambour, l'artichaut et l'amidon « résistant » (amidon refroidi après cuisson), l'inuline... Le contrôle de votre microbiote par l'apport de symbiotiques adaptés (combinant pro- et prébiotiques) que vous trouverez en pharmacie permet une prévention efficace.

#### **4. LES ÉMOTIONS**

Les émotions ont, entre autres, la capacité de nous faire sentir vivants. Grâce à elles, nous percevons, ressentons, aimons et éprouvons des sentiments pour les autres. Le psychologue américain Paul Ekman, en analysant les émotions faciales issues de différentes cultures, en a déduit au début des années 1970 que six émotions primaires, ressenties partout dans le monde, caractérisaient le genre humain : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise. Nous avons tous le sentiment qu'il existe intuitivement un lien entre les émotions que nous éprouvons et notre santé, mais identifier ce lien et en expliquer les mécanismes n'est pas si



simple. Les émotions peuvent entraîner un stress plus ou moins important qui, à son tour, peut influencer sur l'apparition de maladies. J'ai développé en profondeur ces liens entre stress et cancer dans mon précédent livre, *L'Enquête vérité*.

Pourquoi le stress agit-il ainsi sur notre santé ? Pour l'expliquer, il nous faut revenir loin en arrière. L'homme, depuis le début de l'humanité - y compris à l'époque des grands singes -, a constitué une proie pour les bêtes sauvages ou pour les autres hommes plus violents. Il a également été victime de toutes sortes de cataclysmes naturels : ouragans, tempêtes, tremblements de terre... Pour arriver à survivre tout au long de ses milliers d'années d'évolution, il a développé un mécanisme très simple de sauvegarde. Les Anglo-Saxons l'ont appelé « *fight or flight* », expression que l'on pourrait traduire par « bats-toi ou enfuis-toi ». Si un lion s'apprête à bondir sur vous, vous n'avez en réalité que deux solutions : soit vous battre, soit vous enfuir. Ce choix est totalement instantané car votre vie en dépend. Tant que vous aurez la possibilité d'agir dans l'une de ces deux voies, votre organisme survivra au stress. Mais si aucune de ces deux solutions n'apparaît possible, alors votre organisme, non adapté à ce cas de figure, en pâtira.

Je vais vous raconter une expérience réalisée il y a une cinquantaine d'années par un chercheur français, le professeur Henri Laborit. Dans un premier temps, Laborit place un rat seul dans une cage en laboratoire. Cette cage communique avec une deuxième cage par l'intermédiaire d'une passerelle. Chaque fois que le scientifique déclenche

une décharge électrique (stress) sur le plancher de la première cage, le rat file dans la seconde. Quand il déclenche une décharge sur le sol de la seconde, le rat s'enfuit dans la première. Et ainsi de suite. À la fin de l'expérience, les rats sont fatigués mais n'ont aucune maladie grave. Dans un deuxième temps, Laborit va mettre deux rats ensemble dans la même cage, sans passerelle. Chaque fois qu'il provoque la décharge électrique sur le sol, les rats se battent entre eux. À la fin de l'expérience, ces rats n'ont toujours pas développé de maladies graves. Dans la dernière partie de son étude, Laborit observe un rat seul dans une cage sans passerelle. Chaque fois que la décharge se produit, le rat ne peut ni s'enfuir ni se battre. Résultat : le rat impliqué pourra développer une maladie grave, y compris un cancer.

## INTOX

*Le stress est repérable.*

**Faux !**

→ On ne le dit pas assez, mais on ne reconnaît pas toujours son propre stress. Il n'est pas forcément visible, telles la colère ou la tristesse. Il peut être invisible et agir comme un « infiltré » dans notre organisme.

*N'importe quel type de stress augmente notre risque de développer une maladie grave, comme le cancer.*

**Faux !**

→ Seul le stress que nous n'arrivons pas à gérer et qui nous fait souffrir durablement représente un risque pour notre santé.

*Seuls les sujets « faibles » risquent d'être malades à cause du stress.*

**Faux !**

→ Le fait d'être faible ou fort ne joue aucun rôle dès lors que le stress que nous vivons nous dépasse.

## **INFO**

*C'est le stress associé à d'autres facteurs qui représente un danger.*

### **Vrai !**

→ Le stress + la sédentarité, le stress + l'obésité, le stress + l'hypertension, le stress + l'alcool, etc.

*Partager sa souffrance avec un proche ou un psychologue aide considérablement à gérer notre stress ou nos émotions.*

### **Vrai !**

→ Et cela aide à préserver notre santé.

*La méditation, la cohérence cardiaque ou le yoga contrecarrent l'effet néfaste du stress.*

### **Vrai !**

Pour appréhender les risques du stress, il est essentiel de bien comprendre comment il agit sur notre organisme. La première question à se poser est : de quel stress et de quelles émotions parlons-nous ? Bien sûr, s'il s'agissait de n'importe quel stress, de n'importe quelle émotion négative, nous développerions tous des cancers ou autres maladies graves. Toutes les études ont bien montré qu'en réalité, pour que le stress augmente ce risque, il faudrait qu'il soit d'une telle force, aussi bien dans l'intensité que dans la durée, que nous aurions l'impression de ne jamais pouvoir nous en sortir ! Comme la tristesse, qui ne jouera sur l'apparition de maladies que si elle se transforme en

désespoir, parce que nous ne parvenons plus à la partager ni à en porter le poids. En un mot, le stress devient dangereux quand nous ne voyons plus le bout du tunnel...

La deuxième question que se poseront certains est de savoir si le lien entre stress et maladie grave est scientifiquement prouvé. Voilà sans aucun doute le problème le plus difficile à résoudre. Pourquoi ? Parce que, pour prouver quelque chose scientifiquement, il faut le démontrer en utilisant ce que nous, chercheurs, appelons la « méthode scientifique ». Cette méthode, définie par le grand physiologiste français Claude Bernard, au XIX<sup>e</sup> siècle, stipule que pour qu'un lien soit prouvé, il faut montrer qu'à une cause correspond un effet, qu'à cet effet correspond une cause et que le lien entre la cause et l'effet soit parfaitement reproductible. Mais quand il s'agit du lien entre stress et cancer, comment faire ? Peut-on, délibérément, provoquer un stress majeur et prolongé à des êtres humains, les suivre pendant des années, et voir si ce stress a engendré davantage de cancers chez ces cobayes ? Bien sûr que non. Alors il faut bien admettre qu'en science aussi, la vérité de certains éléments ne pourra être qu'approchée et jamais démontrée.

La troisième question qui peut venir à l'esprit concerne les mécanismes par lesquels une émotion ou un stress insoutenable peuvent déclencher l'apparition, ou en tout cas accélérer le développement, d'un cancer, d'un infarctus ou d'un diabète. Les processus en jeu sont multiples. Il est par exemple bien connu que le stress peut entraîner l'apparition d'un bouton de fièvre sur la lèvre, résurgence d'une infection labiale à un virus *Herpes*. Cela est lié au fait

que le stress affaiblit le système immunitaire, qui nous défend vingt-quatre heures sur vingt-quatre contre tout ce qui nous menace (infections, virus, cancers...) Cet affaiblissement du système immunitaire résulte de la stimulation par des émotions négatives de la sécrétion d'un certain nombre d'hormones qu'on appelle les « hormones du stress », comme le cortisol ou l'adrénaline. Ces hormones, censées nous préparer à faire face, entraînent parallèlement une baisse de l'activité des globules blancs - qui deviennent moins performants pour nous défendre - et fabriquent en même temps de moins en moins d'anticorps protecteurs. Ces mêmes hormones ont tendance à abîmer notre système cardiovasculaire, avec pour résultat un cœur moins bien irrigué, ce qui peut conduire à l'infarctus. Elles peuvent aussi influencer sur le bon fonctionnement du pancréas, qui engendre un diabète.

Le stress débordant agit sur notre cerveau, c'est aujourd'hui une certitude. Les systèmes de contrôle et de réparation de notre ADN ne seraient alors plus assez efficaces. Cela conduit à augmenter le nombre de cellules anormales dans notre corps, mettant en danger notre santé. Ce stress débordant va modifier l'état d'activation ou, au contraire, d'inactivation d'un certain nombre de nos gènes, modifiant le bon fonctionnement de nos enzymes, qui sont les protéines que nous fabriquons pour respirer, digérer, voir, bouger. En un mot, assurer nos fonctions vitales. Heureusement, nous avons tous les moyens de freiner ce trouble-fête !

## **Utilisez vos atouts !**

Si vous n'avez pas les moyens ou l'envie de consulter un psychothérapeute, essayez, chaque fois que vous le pouvez, de développer une psychologie positive. Lorsqu'un événement désagréable se présente à vous dans votre quotidien, exercez-vous à en extraire la part la plus intéressante, ce que vous en comprenez. Même la plus infime partie. L'important est d'en tirer une lumière. Faites valser le négatif. C'est assez difficile et cela réclame un certain temps pour y parvenir. Nous sommes d'accord sur ce point. Mais croyez-moi, si vous tentez l'expérience, vous obtiendrez petit à petit de sacrés résultats. Pourquoi continuer à se laisser gâcher la vie ? Première étape, cessez de culpabiliser. Personne n'est parfait. Nos échecs, nos abandons sont aussi nécessaires pour rebondir.

### **Inversez la tendance ! Faites-vous du bien trente secondes par jour !**

*Je n'ai pas réussi à faire ce que l'on attendait de moi.*

→ Ce n'est pas plus mal, cette situation n'était vraiment pas pour moi.

*Il ne me rappelle pas, je ne vauz rien pour lui.*

→ Il ne me rappelle pas, il est occupé ou il ne me mérite pas.

## Ma petite méthode contre le stress

J'ai appris ces pratiques dans l'école Akasha, auprès de deux professeures de yoga et de méditation qui ont su m'initier en douceur, alors même que j'étais un des hommes les plus stressés au monde. Soigner depuis quarante-cinq ans, tous les jours, des malades atteints de cancers, la plupart extrêmement graves, les accompagner et les aider à supporter leur peur, leur angoisse, à partager leur tristesse et celle de leurs proches génère un stress débordant. Mettre en place le Plan cancer, créer et diriger l'Institut national du cancer, gérer l'un des plus grands services de cancérologie français à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, rien de tout cela n'a été facile ! Jusqu'au jour où j'ai commencé à pratiquer la cohérence cardiaque. Trois fois par jour, cinq à huit petites minutes, chez moi, au bureau, dans ma voiture. Pour y arriver, je ralentis ma respiration à six fois par minute (au lieu de seize normalement) en faisant des inspirations et des expirations de cinq secondes également. Cela va ralentir mon rythme cardiaque. Les rythmes biologiques entrent alors en résonance les uns avec les autres et cette synchronisation fait un bien fou ! Je pratique aussi trois ou quatre fois par semaine la méditation en me levant un quart d'heure plus tôt.

- **Faites respirer votre cœur.** Cet exercice de cinq à dix minutes consiste à apprendre à respirer pour ralentir le cœur. L'idée sous-jacente est que nous naissons avec un nombre de battements cardiaques prédéterminés. Plus nous ralentissons notre rythme cardiaque, plus nous vivrons longtemps.
- **Faites glisser vos pensées.** Il existe différents types de méditation. L'une des plus courantes consiste à

écouter un mantra indien dix à quinze minutes (une phrase en fait incompréhensible), chanté de façon douce et répétitive par un yogi. On peut en même temps lire ou écouter un texte sur la compassion, l'amour, le rêve, etc. Cette activité permet une introspection et une réflexion très gratifiantes. On sort de ce moment dans un état de grande relaxation. Attention, contrairement aux idées reçues, méditer ne nécessite en rien de vider son esprit. Ce serait impossible, bien sûr. Nous avons entre 50 000 à 60 000 pensées par jour. Imaginez le travail ! On ne peut pas ne penser à rien. Simplement, méditer, c'est apprendre à laisser nos idées traverser notre esprit, sans nous arrêter sur l'une d'entre elles. Pratiquer la méditation avec une application gratuite est un jeu d'enfant grâce à notre smartphone.

- **Je vois, je me détends.** Sur une musique douce et envoûtante, pensez à différentes parties de votre corps, éventuellement en leur associant des couleurs particulières. Cette démarche, qui impose à notre esprit des images précises, simples, reproductibles, va provoquer au bout d'un moment une forme d'auto-hypnose qui va réduire le stress et augmenter le bien-être. Cette approche est un peu plus longue que la méditation, de vingt à trente minutes. Elle est plus efficace si un professeur vous aide pendant que vous vous relaxez. Je pratique cette activité une fois par semaine, souvent accompagné du son de bols tibétains qui émettent, à qui sait les faire chanter, une vibration incroyablement réconfortante.



## **5. LE SEXE**

La sexualité est un aspect central de la personne humaine, tout au long de sa vie. Elle comprend le sexe biologique, l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. Nous la vivons sous la forme de pensées, de désirs, de croyances, de pratiques, de rôles et de relations. Elle est à l'évidence influencée par de nombreux facteurs, psychologiques, sociaux, culturels, religieux...

Bien sûr, l'activité sexuelle est bonne pour la santé, entraînant un effet relaxant, « antidépresseur » et « antidouleur » grâce à la sécrétion d'hormones du plaisir, comme la sérotonine, la dopamine et les endorphines. Faire l'amour est une forme indiscutable d'activité physique qui augmente le rythme cardiaque, muscle le cœur et active la circulation sanguine. Enfin, au-delà même de l'acte sexuel, avoir une relation sexuelle renforce une relation affective dont on sait qu'elle est un facteur de longévité.

### **INTOX**

*S'il n'y a pas d'éjaculation, il n'y a pas de risque de contracter une maladie sexuellement transmissible (MST).*

**Faux !**

→ C'est totalement faux. Les deux n'ont rien à voir. C'est le contact entre les muqueuses vaginale et pénienne qui entraîne l'infection. Pour le sida, en revanche, le sperme peut être porteur du virus (cela dépend de la charge virale) et l'homme peut, à l'occasion d'une éjaculation non protégée, contaminer sa ou son partenaire.

*Faire l'amour implique des préliminaires, une pénétration et un orgasme.*

**Faux !**

→ En matière de sexualité, il n'y a pas de règles ! Vous pouvez très bien commencer par une pénétration si vous êtes très excité, puis passer aux caresses ensuite. De la même façon, on peut très bien connaître un intense moment de complicité amoureuse sans obtenir d'orgasme, ou sans pénétration. En matière de sexualité, tout est possible.

## INFO

*On peut attraper une MST sans pénétration vaginale.*

**Vrai !**

→ On peut attraper une MST par la bouche lors d'un rapport orosexuel ou par sodomie.

*Selon une étude, la durée du rapport sexuel est « adéquate » entre 3 à 7 minutes, et « optimale » entre 7 et 13 minutes (en dehors des préliminaires)<sup>18</sup>.*

**Vrai !**

→ Là encore, il n'existe évidemment pas de standards mais il est important que les deux partenaires jugent le rapport ni trop court ni trop long.

*Vingt-et-une éjaculations par mois réduisent de 30 à 40 % le risque de cancer de la prostate.*

**Vrai !**

→ Cela s'explique grâce à l'élimination, dans le sperme, de substances potentiellement cancérigènes comme la putrescine.

Pourvoyeuse de grand bonheur, l'activité sexuelle peut aussi produire des effets néfastes. Ils sont bien connus de tous : le risque de contamination par une MST, comme la

syphilis, la gonorrhée, ou, plus fréquentes encore et le plus souvent silencieuses, l'infection par *Chlamydia*, source de stérilité chez la femme, ou l'infection par HPV (*Papilloma virus*) à l'origine des cancers du col de l'utérus, du pénis, de l'anus et de la bouche. Si le nombre de nouveaux cas de séropositivité commence timidement à diminuer, surtout en cas de rapports masculins homosexuels, les infections par HPV ou *Chlamydia* sont quant à elles de plus en plus fréquentes, surtout dans les cas de rapports hétérosexuels. Ces infections à *Chlamydia* expliquent, en partie, certaines nouvelles demandes de PMA (procréation médicalement assistée).

Pour l'HPV, il faut savoir que, contrairement aux autres agents pathogènes, le préservatif ne suffit pas à vous en protéger. Le virus se trouve aussi sur la peau des testicules (le scrotum). Par contact avec la vulve, il se transmet alors à l'occasion d'un rapport. Le seul moyen de l'éviter est la vaccination, qui ne peut se concevoir qu'avant le premier rapport sexuel. Enfin, bien sûr, le virus du sida (HIV) peut être transmis en cas de relation non protégée. Dans ce cas, au moindre doute, n'hésitez pas à prendre un traitement préventif post-rapport sexuel, extrêmement efficace, à base d'antirétroviraux, que votre médecin vous prescrira.

En dehors de ces points infectieux, l'activité sexuelle peut entraîner d'autres troubles, psychologiques ou sociaux. La violence par exemple : près de 20 % des femmes et 6 % des hommes de 18 à 69 ans déclarent avoir déjà été confrontés à des rapports forcés ou à des tentatives de rapports forcés<sup>19</sup>. Des discriminations, parfois violentes, sont également une véritable calamité dans nos sociétés,

un bon tiers des hommes homosexuels rapportant avoir subi des injures ou des agressions homophobes. Des grossesses non désirées sont également parfois à déplorer, à la suite d'un viol ou à cause d'une sexualité mal suivie. N'hésitez pas à prendre la « pilule du lendemain » en cas de doute, même si, bien sûr, elle ne saurait remplacer les contraceptifs classiques (pilule, stérilet, implant, patch, etc.).

Aujourd'hui, une autre forme de trouble se développe, dont il faut parler. Il s'agit de l'addiction sexuelle, arrivant parfois très tôt dans la vie, liée aux images pornographiques en libre accès. Cet accès – on vous demande seulement de déclarer que vous avez plus de 18 ans ! – illimité et gratuit à ces sites conduit nombre de jeunes à développer une vision extrêmement violente de la sexualité. La violence sexuelle de ces vidéos alimente des pratiques essentiellement masturbatoires, qui écartent l'individu des relations amoureuses.

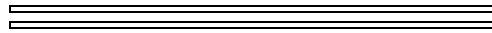
## **Utilisez vos atouts !**

- **Le préservatif.** Utilisez-le tant que vous n'êtes pas sûr(e) de votre partenaire (il existe, pour le HIV, des tests d'orientation qui vous informent en moins d'une heure si votre partenaire est séropositif).
- **Consultez votre gynécologue si vous êtes une femme**, ou votre médecin si vous êtes un homme, une fois par an, pour dépister d'éventuelles MST. La prévention est un atout essentiel.

- **Le jeûne de la sexualité virtuelle.** De véritables stratégies de désintoxication voient le jour un peu partout. Vous les trouverez aisément sur Internet. Tout ce phénomène d'addictions est pesant. Un peu comme la virtualité des « amis » sur Facebook, la pornographie à outrance finit par isoler. Si c'est votre cas, essayez progressivement de revenir à une sexualité « normale », avec de vrais partenaires, et n'hésitez pas à vous faire aider par un sexologue si vous n'y parvenez pas. La sexualité est un plaisir avant tout et non un besoin. Quand le besoin devient une dépendance, le plaisir n'existe plus.

PARTIE 4

VOTRE CONSULTATION  
PERSONNELLE



# Découvrez votre baromètre santé !

---

À la lecture de ce qui précède, vous avez compris à quel point tous ces interdits dont on nous abreuve matin, midi et soir sont inadaptés. Pire, cela affecte notre santé ! Toutes ces recettes miracles ne prennent pas en compte les identités de chacun. Au fond de nous, une petite voix nous souffle que tout cela est bidon. Nous connaissons tous un grand-père qui a fumé toute sa vie et qui est décédé à 90 ans de sa belle mort naturelle, ou une amie sportive, mince, qui ne fume ni ne boit et qui nous annonce un jour qu'elle a un cancer du sein ou du côlon. Les exemples ne manquent pas. Et pourtant, tous ces messages préventifs occupent notre esprit. Une autre petite voix intérieure nous rappelle à l'ordre. Résultat, nous sommes largués ! Un jour nous sommes pleins de bonnes résolutions, le lendemain nous jetons l'éponge. À ce jeu du va-et-vient, notre confiance, notre détermination, notre volonté s'épuisent et nous épuisent. Alors que faire ?

- **NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX FACE  
AUX RISQUES**

C'est une évidence. Il y a autant d'humains sur Terre que de profils différents. Et forcément, aucun d'entre nous ne réagit à l'identique face à son capital santé.

Prenons deux exemples éloquentes. Savez-vous que si 80 % à 90 % des cancers du poumon surviennent chez les fumeurs, seuls 8 % d'entre eux développeront cette maladie ? Autrement dit, 92 % des fumeurs n'auront pas de cancer du poumon. Attention, pas de malentendu ! Fumer reste dangereux. Mon propos, ici, est de démontrer qu'à trop vouloir simplifier, à trop globaliser, les préventions perdent en crédibilité et donc en efficacité. Exemple : la limitation de vitesse à 80 kilomètres par heure sur les routes nationales. Soit. Est-il judicieux de fixer cette même limite à une personne âgée de plus de 80 ans, dont la vue et les réflexes sont évidemment plus diminués que ceux d'une personne de 40 ans ? Vous n'avez pas besoin d'être cancérologue ou accidentologue pour me répondre. Encore un exemple : quand on cherche à vous effrayer en vous disant que manger 50 grammes de jambon par semaine - soit environ deux tranches - augmente de près de 20 % votre risque de cancer du côlon et que, comme la plupart des enfants, vous avez été élevé avec votre jambon-purée ou votre jambon-coquillettes que vous préparait votre maman, ou que vous, comme vos collègues de bureau, mangez vos deux, trois sandwichs jambon-beurre par semaine, finalement vous n'y croyez pas. Prendre en compte les particularités de chacun relève du bon sens.

**Tout est bon dans le cochon !**



Développons un peu cette histoire du risque de cancer du côlon lié à la consommation de charcuterie. Cette idée repose sur un rapport de l'IARC d'octobre 2015<sup>1</sup>. Les experts ont étudié l'effet de cinq charcuteries : les lanières de bœuf séché, le bacon frit du matin, le corned-beef, le jambon et les saucisses. Pensez-vous vraiment que les trois premières concernent les charcuteries que nous mangeons en France ?

Pour le jambon, parlons-nous tous de la même chose ? Dans un de mes précédents livres, *Le Vrai Régime anticancer*, j'ai expliqué la différence de composition entre une tranche de jambon français achetée au supermarché et la même achetée aux États-Unis. Rien à voir ! Aux États-Unis, le jambon est bourré d'additifs, de conservateurs, de produits chimiques. Or, la plupart des études qui ont servi de base à ce rapport étaient justement anglo-saxonnes !

Enfin, on ne vous dit pas que la consommation de 50 grammes de charcuterie par semaine entraîne un risque de 18 % de développer un cancer du côlon (ce que tout le monde a compris) mais augmente votre risque de 18 %, tout en sachant que le risque de développer un cancer du côlon en France est de 2 à 3 %. Si vous mangez 50 grammes de charcuterie en plus (si tant est, encore une fois, que les charcuteries françaises soient vraiment cancérigènes), votre risque passera de 2 à 3 % à 2,4 à 3,6 %. C'est-à-dire au total un risque pas vraiment différent de votre risque de base. Par conséquent, ne vous privez pas ! En fait, si, du point de vue strictement biologique, on peut penser que certains aliments sont dangereux, l'important est que vous compreniez que leur consommation ne comporte en général pratiquement aucun risque (comme dans l'exemple des requins ou de l'avion page 55).

Alors comment trier, hiérarchiser, sélectionner ce qui correspond à chacun ou ce qui finalement ne nous concerne pas ? Et si nous cessions d'appliquer des recettes, des recommandations trop générales pour revenir à l'essentiel, à savoir le cas par cas ? Le temps est venu de prendre les rênes de notre vie, de nous familiariser avec nos propres

ressources, notre histoire, au lieu d'appliquer une méthode générale. Essayons, chacun personnellement, d'améliorer ce qui peut l'être dans notre mode de vie.

Pour préserver notre santé et vivre plus longtemps, il faudrait commencer par personnaliser l'analyse de nos propres risques. Proposer de bons conseils aux bonnes personnes. Par exemple, éviter d'interdire la charcuterie à tout le monde et plutôt identifier ceux chez qui cette charcuterie serait susceptible de favoriser le développement d'un cancer du côlon. De même, il nous faudrait trouver un moyen de savoir qui sont ces 8 % de fumeurs qui développeront un cancer du poumon. Et cela, pour tous les individus, pour tous les risques, pour toutes les maladies ! Hélas, c'est absolument impossible.

Pour autant, entre l'idée de faire de nous des personnes toutes identiques et être capable de singulariser chacun, il y a forcément un juste milieu. La médecine prédictive offre ce potentiel. Développons une typologie à partir d'un certain nombre de critères, dans laquelle nous pourrions enfin nous reconnaître. Pour cela, décidons de la nature des critères les plus pertinents qui vont définir ces groupes d'individus à risque.

Après de nombreuses années de réflexions et de discussions avec des experts (nutritionnistes, sociologues, psychologues), j'ai identifié trois éléments qui pourraient nous aider à reconnaître les différentes populations : la perception du risque, les comportements, les facteurs de risque. Il est évident qu'il existe sans doute d'autres paramètres également intéressants. Mais, encore une fois, à vouloir être trop généralistes, nous risquons de tomber vers

une simplification à l'extrême. Dans cette partie, j'ai voulu mettre en place votre consultation personnelle pour vous offrir les éléments nécessaires à une auto-prévention.

## **1. VOTRE PERCEPTION DU RISQUE**

Réfléchissons à la perception que nous avons de nous-mêmes et aux risques que nous prenons. Ce n'est pas tant la nature de nos comportements, leur réalité, ou l'influence de leurs risques qui constitue ici un problème mais la perception que nous en avons. Vous pouvez très bien penser que ce que vous faites est parfaitement bon pour vous, alors qu'en réalité, votre comportement s'avère dangereux ou l'inverse. Même si votre connaissance de ce qui est bon et de ce qui ne l'est pas pour votre santé est juste, votre perception peut être différente, voire erronée.

La perception que nous avons de nous dépend en grande partie de notre environnement (éducation, médias, milieu socioculturel...). À partir de quel poids quelqu'un va-t-il se trouver en surpoids ? À partir de combien de cigarettes quelqu'un va-t-il penser qu'il fume en excès ? Ou qu'il est en train d'abuser du soleil, de manger trop gras ou trop salé, de prendre un risque en faisant l'amour sans protection avec un partenaire ? Tout cela est extrêmement variable d'un individu à l'autre. Quand, naguère, les magazines féminins affichaient des mannequins anorexiques, la plupart des femmes se pensaient beaucoup trop grosses. Quand on parle à longueur de journal télévisé de scandales sanitaires (la vache folle, la viande de cheval dans les lasagnes, etc.),

la peur qui domine va se lier à l'alimentation en général. Où est l'objectivité dans tout cela ? Difficile à dire...

Nous sommes nécessairement la somme des influences qui agissent volontairement ou involontairement sur nous. D'ailleurs, depuis une dizaine d'années, une théorie inspirée de la psychologie comportementale est apparue en politique comme en matière de santé, visant à nous influencer, sans nous forcer. Nous allons découvrir ensemble ce nouvel art de la perception !

## **La théorie du *nudge*<sup>2</sup>**

Le *nudge*, c'est le coup de coude qu'on vous donne discrètement pour vous influencer, et qui s'avère plus efficace que la contrainte. On nous influence donc sans même que nous nous en rendions compte, en modifiant notre perception et, ainsi, nos comportements. L'exemple le plus significatif est sans aucun doute celui de la mouche peinte au centre des urinoirs des toilettes de l'aéroport d'Amsterdam. En 2011, quelqu'un a eu l'idée de dessiner cette fameuse petite mouche noire au fond des urinoirs blancs de l'aéroport. Tous les utilisateurs se sont mis à viser la mouche en urinant et ont ainsi considérablement diminué la quantité d'urines émises par terre, ce qui a conduit à une nette réduction des dépenses de nettoyage.

Des dizaines d'exemples de *nudging* sont aujourd'hui connues et montrent à chaque fois combien nos perceptions conduisent nos comportements et combien changer nos perceptions permet de modifier nos actions.

Nous sommes ainsi le résultat de susceptibilités familiales et de conditionnements éducatifs et sociaux, qui jouent sur nos comportements. Nous pouvons décider de

boire tous les matins un grand verre de jus de grenade et ainsi lutter contre notre risque de cancer du sein ou de la prostate, ou, à l'inverse, consommer du jus d'orange en plein été alors que les agrumes sont des fruits d'hiver et, comme cela a été démontré, augmentent le risque de mélanome malin. On peut prendre tous les jours une cuillère de curcuma avec du poivre et réduire notre risque global de cancer<sup>3</sup>. On peut aussi faire de l'activité physique au moins trois fois par semaine et maintenir son poids à un niveau plus ou moins optimal, ou au contraire accepter une surcharge pondérale, de changer de garde-robe tous les deux ans et agir comme si cela était finalement sans importance. On peut méditer quelques minutes tous les jours et ainsi gérer son stress avant qu'il ne déborde, ou bien alors se laisser aller aux ruminations.

Vous allez penser que ces choix ne proviennent pas de nous, mais sont en grande majorité de la responsabilité de nos parents ou d'autres influenceurs. Et vous aurez raison. À double titre d'ailleurs. D'abord par la génétique. Vous êtes le résultat de la combinaison du patrimoine génétique de votre père et de celui de votre mère. Et à cela, vous allez me dire que vous n'y pouvez pas grand-chose. Mais vos parents vont également jouer un rôle déterminant sur votre future santé. Il est peu probable que vous deveniez à l'âge adulte un grand mangeur de légumes si vos parents ne vous donnaient à manger tous les jours que des pommes de terre ou des pâtes. Si vos parents n'ont pas été sécurisants, il y a de fortes chances pour que vous deveniez un être anxieux. En revanche, vous disposez d'un libre arbitre, que personne

ne peut vous enlever. Et c'est là votre meilleur atout ! Vous allez le découvrir.

## **2. Vos COMPORTEMENTS**

Vous l'avez compris, à chaque instant de votre vie, vous avez des choix à faire, notamment pour votre santé. De vos comportements d'aujourd'hui dépend votre vie de demain. En qualité (absence de maladies) comme en quantité (longévité). Ces choix sont plus ou moins complexes et concernent des secteurs variés de votre quotidien. Par exemple, choisir ce que vous allez consommer au restaurant ou répondre favorablement à une invitation de dépistage pour le cancer du sein tous les deux ans. Il peut s'agir de décider de ne pas allumer cette cigarette, celle que l'on vient machinalement de sortir de son paquet, et de se renseigner sur les alternatives qui existent pour se procurer de la nicotine de manière moins toxique.

Nos comportements révèlent qui nous sommes plus fidèlement encore que ce que nous en disons. Bien sûr, ils sont intimement liés à notre perception des choses. Mais ce lien n'est pas systématique. Par exemple, vous pensez que vous êtes trop rond sans pour autant vous mettre au régime. Vous pouvez admettre que fumer tue et malgré tout poursuivre votre addiction. Ces comportements nous définissent par leur nature (je fais un régime) mais aussi par les conséquences, éventuellement drastiques, qui peuvent découler de ce comportement (je vais jeûner trois jours d'affilée). Je m'explique. Nous qui, ici, cherchons à définir des groupes d'individus pour leur proposer des stratégies de

prévention plus personnalisées, nous ne considérons pas de la même manière quelqu'un qui estime nécessaire d'agir dans sa vie de tous les jours pour lutter contre le réchauffement climatique et quelqu'un qui va jusqu'à ne plus prendre l'avion.

### **3. LES FACTEURS DE RISQUE**

Là encore, ce choix de critère me paraît pertinent. Il est évident que quelqu'un qui a déjà du diabète et du cholestérol a plus de raisons qu'un autre de modifier ses comportements. Pour autant, si nous sommes tous différents, singuliers, uniques, des traits de caractère, des façons de penser, des pratiques sociales nous rapprochent et nous permettent d'identifier des dominantes en matière de santé. Ces traits de caractère dessinent une géographie de la santé. Elle va vous être précieuse pour anticiper votre petite météo personnelle.

#### **• LES 4 PROFILS TYPES**

Bien sûr, cette typologie est loin d'être parfaite. Elle est certainement d'ailleurs influencée par le marketing, qui aime à classer les individus pour s'adresser à eux de façon spécifique. Pourtant, j'ai le sentiment qu'elle correspond à une réalité « médicale » que l'on peut constater en regroupant certaines données.

En vous reconnaissant dans l'un de ces quatre profils, alors vous commencerez à prendre conscience de l'impact

de vos comportements et de la justesse de vos perceptions. Vous pourrez évidemment piocher des traits de caractère dans chacun des profils mais, au final, il est probable qu'un seul prédominera. Même dans l'hypothèse où les règles de longévité, que je décrirai plus loin, seraient les mêmes pour tous, la façon de transmettre un message s'avèrera nécessairement différente en fonction du type de personne que vous êtes. Si l'ambivalent pourra arrêter de fumer et rester à la cigarette électronique ou au tabac chauffé, l'incontrôlable, lui, n'y arrivera probablement pas et devra être abordé différemment. Connaître votre groupe vous permettra de mieux appréhender et de mieux maîtriser vos propres ressources.

## ***1. LES INVESTIS***

Les investis sont des individus très informés, souvent adeptes des réseaux sociaux, branchés sur les médias, recevant avec une certaine intensité les informations du monde extérieur. Impliqués dans tout ce qu'ils font, particulièrement en politique, dans la communication ou dans des causes humanitaires, collectives, sociétales, ils ont un niveau de stress extrêmement fort.

Vous êtes sensible à l'écologie et admirez Greta Thunberg, vous faites vos courses en vrac dans les magasins bio et vous vous informez sur des médias alternatifs. Vous refusez les emballages en plastique qui sont mauvais pour la planète - il faut savoir qu'en 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans la mer. Vous refusez de prendre l'avion et pratiquez le covoiturage. Vous rêvez d'avoir votre propre potager, bio bien sûr. Vous



confectionnez vos yaourts, votre pain et les petits pots pour bébés, n'ayant pas confiance dans les industries agroalimentaires.

## **Votre perception**

Vous vous percevez comme quelqu'un de fort et d'assuré dans la vie quotidienne. Vous êtes souvent convaincu du bien-fondé de votre comportement et n'avez pas le sentiment d'être excessif. Vos certitudes vous donnent parfois un petit côté « donneur de leçons ». Votre perception, souvent juste, peut être brouillée par votre excès de confiance.

## **Votre comportement**

Vous suivez une hygiène de vie stricte. Vous pratiquez régulièrement du sport, souvent en extérieur (comme la marche à pied), et utilisez votre vélo en ville. Vous privilégiez une alimentation saine et variée. Et vous surveillez votre santé.

## **Vos risques**

Vous risquez de développer des pathologies psychosociales, liées à l'angoisse de « ne pas bien faire » qui vous tenaille. Vous avez souvent peur de ne pas atteindre les objectifs de vos engagements. En conséquence, vous travaillez souvent beaucoup trop, avec un risque accru de burn-out.

## **Vos possibilités**

Il n'y a, à l'évidence, pas beaucoup de conseils à vous donner. Vous aimez contrôler votre vie. Votre hygiène de vie est plutôt bonne. Cependant, l'excès d'anxiété, la force de vos engagements et de votre implication créent un niveau de stress qu'il est utile de considérer et de ménager. Vous n'en avez pas toujours conscience.

La méditation, la cohérence cardiaque et toutes les techniques de relaxation vous seront particulièrement utiles.

## **2. LES CONTRADICTOIRES**

Les contradictoires sont très nombreux. Vous faites souvent preuve d'incohérence. Par exemple, vous mangez essentiellement bio mais vous fumez. Vous buvez volontiers, peut-être même souvent un peu trop. Vous aimez les dîners entre amis et êtes plutôt du genre fêtard. Vous achetez un 4 x 4, même si c'est avec une écotaxe, mais vous louez des trottinettes parce que c'est sympa, tendance et bon pour la planète. Vous passez souvent vos vacances en Club et choisissez vos aliments et cosmétiques en vous fiant à l'application Yuka - une application smartphone qui passe la composition des produits au crible. Vous pratiquez une fois par an une diète en cure, mais vous ne vous privez pas d'une bonne raclette au ski, bien grasse et généreusement arrosée. Vous faites du sport mais avez tendance à changer d'activité pour toujours privilégier la dernière pratique à la mode (aquabike, yoga, paddle...). Mais voilà, vous n'êtes ni très assidu ni très constant.

## **Votre perception**

Vous avez le sentiment d'être un bon vivant, de profiter de la vie et vous avez raison ! Mais de temps à autre, vous ressentez une certaine culpabilité face à vos excès, raison pour laquelle vous vous mettez régulièrement au sport – ou en tout cas le prévoyez – et multipliez les régimes ou cures détox. Vous avez une perception des « dangers » mais vous les oubliez volontairement aussi vite.

## **Votre comportement**

Vous êtes attentif à la prévention médicale mais conjuguez des excès fréquents. Vous êtes ambivalent.

## **Vos risques**

Vous avez une disposition aux addictions (tabac, alcool, nourriture...) avec, à la clé, des risques souvent cardiovasculaires (hypertension...). En raison de cette ambivalence, vous pouvez connaître des épisodes de dépression ou un mauvais sommeil.

## **Vos possibilités**

Je vous invite à mettre de la cohérence dans votre vie. Cette cohérence va vous aider à stabiliser vos excès : un suivi médical une fois par an sera votre baromètre personnel et agira comme un modérateur. Toutes les différentes étapes de contrôle sont pour vous des garde-fous. Alors lancez-vous et évaluez vos excès. Fumez en

passant éventuellement par la cigarette électronique et le tabac chauffé, réduisez un peu la consommation d'alcool, faites-vous dépister chez votre pharmacien qui pourra vérifier votre pression artérielle et votre glycémie, allez voir un dermatologue une fois par an pour dépister les mélanomes malins et évitez de faire le yo-yo avec votre poids, en suivant une alimentation saine et variée. Si vous êtes une femme, pensez à effectuer une mammographie, un frottis, un bilan hormonal, etc. L'idée, vous l'aurez compris, c'est d'introduire un contrôle pour contrebalancer vos comportements excessifs. Par exemple, un jeûne de seize heures après une « grosse bouffe » sera meilleur que de perdre 5 kilos en suivant un régime draconien une ou deux fois par an.

### **3. LES INCONTRÔLABLES**

Les incontrôlables sont soit plutôt à l'aise financièrement, soit, au contraire, relativement désargentés. Vous êtes nos anarchistes de la santé. Vous ne pratiquez pas de sport, ou rarement, et mangez beaucoup. Vous êtes désengagé de tout processus de contrôle sur votre santé. Fumer, boire et manger ne vous effraie pas et occupe même une place importante dans votre vie. Vous êtes, bien souvent, accro aux écrans ou au dernier téléphone à la mode, même pour ceux qui sont sans moyens. Vous préférez une bonne série à une activité physique et vous cédez parfois à une certaine paresse devant l'effort. Votre mot d'ordre : « Ce que je veux, quand je veux. »

### **Votre perception**

Vous avez le sentiment de profiter pleinement de votre vie, sans beaucoup d'effort et cela ne vous dérange pas plus que ça. De temps à autre, vous percevez quand même un petit signal d'alarme : une douleur dans la poitrine, un peu de sang dans les selles, une toux régulière tous les matins, mais vous n'en tenez pas compte. Et cela n'a pour vous aucune importance.

## **Votre comportement**

Vous n'obéissez à aucune règle en matière de santé et n'agissez qu'en fonction des circonstances.

## **Vos risques**

Vous pouvez être concerné par le surpoids, la sédentarité, le diabète gras et l'excès de cholestérol ou les triglycérides dans le sang.

## **Vos possibilités**

Ce qui est fantastique dans votre profil, c'est que tout peut être mieux ! Vous pouvez clairement améliorer votre vie. En diminuant la *junk food* et les produits alimentaires hypertransformés, néfastes pour votre microbiote intestinal. Cette nourriture, trop riche en sucres, en sels et en colorants, n'est pas votre meilleur allié santé quand elle se trouve dans chacun de vos repas, mais peut être autorisée de temps en temps pour votre plaisir. Au restaurant, au déjeuner avec les collègues, rien ne vous empêche de demander à remplacer la purée ou les frites par une

ratatouille ou des haricots verts. Vous gagneriez beaucoup à varier vos plaisirs en privilégiant les légumes de temps à autre et en réservant les bons vins pour les grandes occasions.

Vous pourriez aussi envisager de troquer vos cigarettes pour un sevrage adapté, même si j'ai conscience que cela n'est pas évident pour vous. C'est avec votre profil qu'on rencontre le plus d'échecs, aussi bien avec les patches et autres substituts qu'avec la cigarette électronique. Votre profil est effectivement compulsif, ce qui vous rend accro. Les prises en charge collectives dans votre cadre professionnel ne sont pas à négliger. Se renseigner est un bon début.

Je sais que vous n'êtes pas forcément porté sur l'activité physique régulière et que votre style de vie ne vous en laisse pas le temps. Alors il faut ruser et innover. Prendre les escaliers, sortir du bus ou du métro une station avant lors de vos trajets serait une vraie victoire. N'oubliez pas de surveiller votre diabète et votre cœur, qui sont, dans ce profil, souvent touchés. Apprenez semaine après semaine à vous forger votre culture médicale, pour réintroduire dans votre quotidien de petits gestes santé qui vont grandement vous aider.

#### **4. LES ÉCONOMES**

Les économes ne font que le minimum et ne dépensent que le strict nécessaire. Ils sont à l'opposé des investis. Vous pouvez être dans l'opposition un peu par principe, casanier, sédentaire, voire allergique au sport. Vous êtes bricoleur, voire bidouilleur. Vous ne suivez pas les

tendances. Vous avez un esprit constamment critique pouvant virer au complotisme face à l'information que vous recevez. Une étude de l'Ifop réalisée en décembre 2018 a ainsi mis en lumière que 21 % des Français adhéraient à au moins cinq théories du complot sur une série d'affirmations qui leur étaient proposées<sup>4</sup>. Ainsi, 43 % des sondés qui adhéraient aux théories du complot étaient persuadés que les laboratoires pharmaceutiques étaient de mèche avec le gouvernement pour masquer la dangerosité des vaccins.

## **Votre perception**

Vous avez le sentiment de ne pas être concerné par les problèmes de santé, d'être épargné. Vous ne pratiquez que les soins qui sont remboursés.

## **Votre comportement**

Vous ne faites confiance qu'à vous-même. Vous refusez toutes les recommandations médicales, tous les conseils, remettant constamment en cause les autorités de santé.

## **Vos risques**

Votre facteur de risque le plus sérieux tient chez vous à votre refus du dépistage et de la prévention. Les diagnostics tardifs sont toujours source de complications.

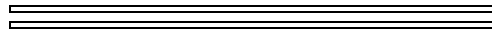
## **Vos possibilités**

Ce dernier groupe est complexe parce qu'il est dans une bulle difficile à percer. Il serait très productif pour vous d'établir une relation de confiance avec le monde extérieur : médecins, psychologues, membres du personnel de l'action sociale. Rétablir cette confiance de l'autre, c'est vous reconnecter à vous-même. Et là est la clé pour éclairer votre perception de votre capital santé !



PARTIE 5

LES ATOUTS DE VOTRE  
ÂGE !



# Tout à gagner !

---

J'ai essayé, tout au long de cette consultation personnalisée, de vous sensibiliser aux ravages de la culpabilité en matière de santé, et la façon dont vos propres ressources peuvent vous préserver de toutes les injonctions quotidiennes. Un dédale de peurs qui a distordu votre perception de la réalité et de vous-même. Résultat : vous êtes devenu méfiant, négligent, perdu. L'essentiel aujourd'hui, c'est que vous savez que rien n'est définitif. Vous avez les moyens de changer la donne sans vous priver ! Votre santé rime avant tout avec plaisir. Se faire plaisir est la clé de votre vitalité. Se faire plaisir, c'est aller à la rencontre de ses péchés mignons, et ainsi autogérer ses excès. Se faire plaisir, c'est cesser de s'enfermer dans une culpabilité toxique de ne pas être dans la norme médicale. Revendiquez votre propre identité vitale ! Chacun son profil : que nous soyons « investis », « contradictoires », « incontrôlables » ou « économes », finalement, nous aspirons tous à jouir le mieux possible de la vie et le plus longtemps possible.

Nous savons que, selon les périodes de la vie, ce que nous mangeons, buvons, vivons laisse une empreinte « biologique » dans notre corps et influe sur la qualité de notre santé. La grande et bonne nouvelle, c'est que nous savons surtout qu'en appliquant des réflexes simples de vie quotidienne (souvent logiques), nous augmentons bel et bien notre durée de vie. Tout est affaire de petites cellules ! Gardez bien en mémoire que nos petites cellules pensent et vivent ce que nous pensons et vivons ! Plus le stress de la culpabilité viendra les rendre « insomniaques », plus leur durée de vie fondra comme neige au soleil.

Je peux vous assurer que mettre en pratique ce bon sens au quotidien, c'est un pari santé gagné. L'impact est immédiat et vous l'observerez en moins d'un trimestre.

Trois grandes périodes de vie forment notre plan de route. Je vous propose de les découvrir et, selon votre tranche d'âge, de mettre à profit ces pensées vitales.

En ma qualité de professeur de médecine, ma seule prescription est cette « ordonnance » de Socrate : « Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections. »

Votre vrai capital santé, c'est avant tout de vous sentir imparfait et d'en être le plus heureux du monde !

## • **DE 35 À 50 ANS**

Vous avez bien souvent la responsabilité d'enfants qu'il faut accompagner jusqu'à l'âge adulte et les contraintes parfois lourdes d'une activité professionnelle. Certains d'entre vous ont un prêt immobilier ou à la consommation en cours. Vous êtes à l'âge des responsabilités. Vous devez trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Votre emploi reste un enjeu structurant chez vous car il définit votre place dans la société. Il en est paradoxalement de même si vous êtes au chômage.

La pression est souvent forte, les contraintes lourdes, le temps réduit à peau de chagrin, et pourtant c'est l'heure du premier bilan important pour les années à venir. Un passeport santé qui vous fera gagner en sécurité et en vitalité. C'est parti !

### ***Votre feuille de route***

- **Votre assiette.** L'assiette colorée, tel est le secret de longévité des habitants de l'île d'Okinawa, au sud du Japon. On y trouve des fruits et légumes de saison, de couleurs différentes. Les pigments qui colorent ces aliments marquent la présence d'antioxydants préservant la santé, comme dans les fruits rouges, les prunes, les tomates... Ils aident à lutter contre le stress oxydatif. C'est encore

mieux si les fruits et légumes viennent d'un potager de proximité, bio bien évidemment.

- **Votre souffle.** On ne va pas tourner autour du pot : la cigarette diminue de dix ans l'espérance de vie après vingt à trente ans de tabac. En plus de provoquer des cancers ou des maladies cardiovasculaires, le tabagisme amincit vos lèvres, assèche votre peau, la rend plus pâle, fait apparaître des rides et décolore nos ongles et nos cheveux. Fumer régulièrement augmente la fatigue et déchausse les dents. Pour couronner le tout, le tabac laisse une désagréable odeur - dans l'haleine, sur les vêtements - qui ne joue pas en votre faveur. Si vous avez du mal à arrêter, essayez la cigarette électronique ou les cigarettes à base de tabac chauffé, bien moins dangereux.
- **Votre verre.** Une consommation régulière et quotidienne d'alcool laisse non seulement des traces dans votre organisme mais aussi sous vos yeux. Ces petits gonflements de paupières qui font ressembler à une grenouille au réveil. Eh oui, c'est l'effet déshydratant de l'alcool dans le corps. Le mieux, pour préserver son minois de princesse ou de prince, est de réguler sa consommation afin d'éviter un quotidien qui fera trinquer votre santé. Et après chaque verre d'alcool absorbé, boire deux grands verres d'eau dans la foulée.
- **Votre activité.** En plus du côté bénéfique de l'activité physique, le sport en équipe favorise les relations sociales et dope notre mental. Jouer en équipe stimule notre motivation et développe le sens collectif. Et pourquoi pas intégrer une association sportive ou un club lié à notre passion (musique, chant, dessin, yoga), pour sortir de la routine quotidienne ? Une fois par mois est suffisant pour s'oxygéner le corps et l'esprit.
- **La pensée qui soigne.** J'ai longuement développé dans le chapitre consacré à « nos 5 anges gardiens » les effets prouvés et bénéfiques de la méditation. La méditation est totalement gratuite

et ne nécessite aucun équipement. Dégagez un quart d'heure ici ou là et initiez-vous sur les sites dédiés. C'est la pensée qui soigne ! Elle agit sur la respiration et le stress. Vous pouvez télécharger l'application pour smartphone « Petit BamBou ».

- **Votre peau.** La peau qui vieillit n'a pas besoin de produits agressifs, comme ceux qu'utilisent souvent les adolescents. En général, vous n'avez plus d'excès de sébum entre 40 et 50 ans. Si votre produit nettoyant est trop fort, il pourrait priver votre peau de son sébum naturel, ce qui la ferait sécher et donc vieillir prématurément. Se nettoyer le visage est capital pour préserver l'élasticité de la peau. Éliminer les pollutions de notre environnement est un geste important matin et soir pour gagner en luminosité. Vous maintiendrez ainsi votre capital dermique et retarderez les effets du vieillissement.
- **Votre intimité.** Un frottis est à réaliser chez votre gynécologue tous les deux ans, depuis vos premiers rapports sexuels. Ne l'oubliez pas dans vos mémos santé !
- **Bilan de santé.** À partir de 40 ans, il est important de consulter son ophtalmologue tous les deux ans et de vous rendre une fois par an chez votre médecin traitant pour réaliser un check-up : tension artérielle, glycémie, cholestérol, tour de taille. Certains de ces examens peuvent même être réalisés chez votre pharmacien.
- **Surveiller son poids.** Les kilos en trop que vous aurez engrangés seront plus difficiles à perdre après la ménopause. Contrôlez votre poids en vous pesant régulièrement - attention, il est inutile de le faire tous les jours -, en pratiquant une activité physique régulière et en optant pour une alimentation variée.

**Je vous recommande**

- Un bilan sanguin avec numération, formule sanguine, plaquettes.
- Un bilan lipidique et inflammatoire.
- Une vérification de vos fonctions hépatiques et rénales.
- Un examen des seins chez votre gynécologue ou, en cas de facteurs de risque, une mammographie régulière à partir de 40 ans.
- Un dépistage du cancer du col de l'utérus (frottis).

## • **DE 50 À 65 ANS**

À cet âge, on profite souvent d'une nouvelle liberté. Les enfants sont grands, on est installé dans sa vie et on peut enfin se consacrer un peu à soi-même. Le sociologue Serge Guérin nous appelle les « quinquados », toute notre attitude se rapprochant de celle des adolescents. Notre credo : rester jeunes dans notre tête, profiter de la vie, avoir envie de se faire plaisir, faire fi des contraintes. On commence à considérer le vieillissement comme une opportunité de profiter de l'instant présent.

Cette catégorie d'âge est aussi le cœur des bouleversements hormonaux qui surviennent à la ménopause ou à l'andropause, si tant est que celle-ci existe. On observe également une perte musculaire et osseuse, plus connue sous le nom d'ostéoporose. Enfin, certains cancers sont plus fréquents (sein, colorectal, prostate...). Mais, à cette période de la vie, on découvre aussi nombre de valeurs ajoutées qui préservent notre vitalité.

### ***Votre feuille de route***

- **Végétaliser.** Passé 50 ans, il est particulièrement important de contrôler ce que vous mangez. Consommer plus de fibres vous permettra de végétaliser votre alimentation et de mieux réguler votre transit. Un microbiote intestinal heureux, et le bonheur est

dans votre santé ! Ne vous privez pas de viande, elle est riche en protéines, en fer et renforcera votre masse musculaire.

- **Renforcer.** Consommez 1 gramme de vitamine C par jour en cure de dix jours tous les deux ou trois mois. La vitamine C soluble (acide ascorbique) aide à protéger vos cellules des dommages provoqués par les radicaux libres, ce que l'on appelle le « stress oxydatif », extrêmement cancérigène. Il est connu que cette vitamine aide la peau à se protéger des rayons du soleil (des UV) et à se régénérer, tout en ayant des effets bénéfiques sur l'organisme. N'en prenez cependant pas plus de 1 gramme par jour, cela peut favoriser l'apparition de calculs rénaux. Ingérez quotidiennement 4 000 UI de vitamine D3. Grasse et soluble, elle permet à votre ossature de rester forte, de défendre votre organisme contre les maladies auto-immunes et les cancers, et de protéger votre peau contre les effets du vieillissement.
- **Hydratez-vous.** Buvez 1,5 litre d'eau par jour pour garder votre peau bien hydratée et présenter un air frais et jeune. À cette tranche d'âge, nous perdons plus d'eau. Une bonne hydratation permet à vos organes de rester en bonne santé, vous vous sentirez mieux et aurez aussi l'air en meilleure santé. Prenez l'habitude de boire régulièrement de l'eau pendant toute la journée. Inutile d'avaler 1,5 litre en une fois pour compenser, cela ne servirait strictement à rien. Ne buvez pas uniquement pendant les repas, buvez entre les repas, même si vous n'avez pas particulièrement soif. Évitez les eaux minérales trop salées qui, à cet âge, n'ont pas les effets escomptés.

EAUX PLATES							
Composition (en mg/l)	ÉVIAN	VOLVIC	HÉPAR	CONTREX	VITTEL	MONT ROUCOUS	COURMAYEUR
Calcium	80	12	549	468	240	2,9	557
Magnésium	26	8	119	74,5	42	0,5	68
<b>Sodium</b>	<b>6,5</b>	<b>12</b>	<b>14,2</b>	<b>9,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>

Potassium	1	6	4,1	2,8			2,7
Silice	15	32					4,6
Bicarbonates	360	74	384	372	384		180
Sulfates	14	9	1 530	1 121	400	3	1 423
Chlorures	10	15	18,8	7,6			0,3
Nitrates	3,8	7,3	4,3	2,9	4,4	2	< 1
Fluor			0,4	0,36	0,16	< 0,1	< 0,1
Teneurs totales en sels minéraux à 180 °C	345	130	2 513	2 078	1 084	22	2 146

© Évidence Santé

- **Automédication : attention aux compléments alimentaires.**

De nombreux compléments sont proposés pour soulager les troubles liés à la ménopause, en stimulant ou en remplaçant la production d'hormones sexuelles. Leur usage doit impérativement se faire sous contrôle médical. C'est le cas des isoflavones ou phyto-œstrogènes. Alertées par les polémiques sur la dangerosité des traitements hormonaux de substitution, de nombreuses femmes ont été tentées de prendre des comprimés ou des gélules à base de soja pour atténuer les effets de la ménopause. C'est vrai, le soja renferme des isoflavones appelés « phyto-œstrogènes » ou « œstrogènes végétaux ».

- D'autres plantes comme le trèfle rouge ou l'actée à grappes noires contiennent un autre type de phyto-œstrogènes, capables de compenser partiellement la chute des œstrogènes produits par les ovaires avec le vieillissement. Dans l'ensemble, ces phyto-œstrogènes ne soulagent qu'environ 30 % des femmes et, de plus, ces molécules n'ont fait l'objet d'aucune étude clinique sur leur utilisation à long terme. D'ailleurs, depuis 2012, faute de preuves et d'efficacité convaincantes, les autorités sanitaires européennes ont interdit aux compléments alimentaires contenant des isoflavones



de prétendre favoriser la qualité des cheveux, la tonicité de la peau, de maintenir le bon fonctionnement des articulations pendant et après la ménopause, de soulager les bouffées de chaleur et, enfin, de contribuer à maintenir la densité osseuse après la ménopause. Certains autres compléments alimentaires contiennent un mélange d'acides gras insaturés, riches en oméga 3 d'origine marine, les endophospholipides, qui joueraient sur les effets de la ménopause et favoriseraient la mémoire. Pour l'instant, force est de reconnaître qu'aucune preuve scientifique ne vient étayer cette allégation.

- Et la gelée royale ? Ses fabricants n'ont plus le droit de revendiquer sur les emballages une quelconque activité contre les symptômes de la ménopause. Quant au fer, il n'a jamais démontré son efficacité. Alors, sauf prescription médicale, n'en prenez pas. Les comprimés de fer, outre le fait qu'ils sont mal absorbés par l'intestin, ont tendance à constiper.
- La DHEA est une hormone entrant dans le processus de synthèse des hormones sexuelles, dont les œstrogènes. Son efficacité est à peu près démontrée en ce qui concerne la sécheresse de la peau et du vagin et ce, surtout chez la femme de plus de 70 ans. Chez l'homme, il existe une suspicion sur la contribution de cette hormone au cancer de la prostate. Alors prudence !
- L'igname sauvage, ou « yam », est aussi utilisée contre les effets de la ménopause. Cette plante renferme des substances servant de base à la fabrication industrielle d'hormones sexuelles de synthèse. Pourtant, notre corps ne possède pas les enzymes nécessaires pour effectuer cette transformation chimique ; les produits à base d'igname n'ont jamais démontré la moindre efficacité dans le cadre de la ménopause. Par ailleurs certains fabricants conseillent de prendre des compléments de vitamine E pour soulager les bouffées de chaleur et protéger son cœur. En fait, il semble qu'un apport excessif de cette vitamine n'ait aucun effet positif. Chez l'homme, elle augmente sérieusement le risque de cancer de la prostate. Il

convient donc de se limiter à la quantité apportée par les aliments tels que les huiles végétales, les fruits secs, les oléagineux, les graines, le jaune d'œuf et les germes de blé.

## L'intérêt du calcium dans le traitement de la ménopause

Le calcium, en revanche, est important. Selon les autorités de santé européennes, les suppléments alimentaires apportant au moins 400 mg de calcium par portion peuvent prétendre contribuer à réduire la perte de densité minérale osseuse chez les femmes de 50 ans et plus. Il faut bien garder en tête que l'effet bénéfique n'est obtenu que moyennant une consommation journalière d'au moins 1 200 mg de calcium, toutes sources confondues.

Aliments	Teneur moyenne en calcium pour 100 grammes <sup>1</sup>
Œuf	Entre 50 et 100 mg
Chocolat noir	60 mg
Yaourt	150 mg
Fruits secs (amandes, noisettes, etc.)	200 mg
Camembert	Entre 250 et 500 mg
Reblochon	500 mg
Bleu	600 mg
Emmental ou comté	900 mg

- **Votre activité.** En ce qui concerne le sport, pensez à la natation, qui préserve vos articulations. Marchez beaucoup et, si vous aimez faire du vélo, n'oubliez pas de mettre un casque. Inscrivez-vous à des cours de sophrologie. Faites de la méditation ou de la relaxation (trente minutes par jour).

- **Vivez-vous jeune.** Pour avoir l'air jeune, vous devez aussi, et surtout, vous amuser et vous penser jeune ! Alors apprenez à prendre de la distance avec les petits tracassés de tous les jours : sont-ils vraiment si importants que ça ? Rester jeune ne signifie pas que vous devez adopter un comportement puéril, que vous devez danser sur la table et vous moquer des gens comme si vous aviez 15 ans. Restez positif, amical, évitez les émotions brusques comme la jalousie, la rancœur ou l'aigreur. Sortez et profitez du monde. Soyez fier de votre âge. Restez bienveillant envers vous-même, vous verrez que les autres vous renverront une image plus positive. Tout le monde connaît l'histoire de la vieille souris au contact d'une autre souris, plus jeune. La vieille souris absorbe l'énergie de la jeune souris et vice versa. Conclusion, restez au contact des jeunes !

### **Faites l'amour !**

Ce devrait être un précepte de vie. Pour conserver votre jeunesse, misez sur votre relation avec votre partenaire. Une vie riche en rapports sexuels permet de protéger son corps. Il est prouvé également qu'une activité sexuelle réduit chez l'homme le risque de cancer de la prostate. La sécrétion d'endorphines (les hormones du plaisir) au moment de l'orgasme permet de se sentir bien, dans sa tête et dans son corps. Faites donc l'amour le plus régulièrement possible pour rester jeune le plus longtemps. À noter que moins on fait l'amour, moins l'envie de pratiquer s'installe.

- **Exfolier !** L'exfoliation permet d'encourager le renouvellement cellulaire, ce qui génère vraiment une peau plus jeune. Choisissez un produit conçu pour les peaux matures, il sera plus doux et contribuera à ne pas sécher ou agresser votre peau. Occupez-vous des poils disgracieux sur votre visage, qui, avec l'âge, ont tendance à l'anarchie. Pour les hommes, taillez les poils du nez et des oreilles. Vous pouvez acheter un petit rasoir dédié à ces zones, simple à utiliser et sans douleur. Pour les femmes, après la

ménopause, des poils peuvent apparaître sur votre visage en raison du changement hormonal qui se produit. Il existe de nombreuses façons de vous en débarrasser, que ce soit au laser, à la cire, à la crème dépilatoire ou par l'épilation au fil.

- **Préservez vos dents.** De la santé des dents découle un bien-être global. Rendez-vous régulièrement chez votre dentiste et, au moins une fois par an, faites un bon détartrage. En effet, le tartre rend nos dents moins résistantes. Après 50 ans, il attaque le parodonte, le tissu de soutien de vos dents. Si ce dernier devient plus vulnérable, vous risquez un déchaussement dentaire et même un déplacement des dents du bas.
- **Redressez-vous.** Gare au dos voûté ! En vous redressant, vous gagnerez dix ans. Pour être bien tonique, contractez les abdos. Sans bloquer la respiration, serrez les omoplates pour ouvrir les épaules et faites ressortir la poitrine. Grandissez-vous en imaginant qu'un fil vous tire vers le haut. Et au lieu de traîner les pieds comme si les années vous pesaient, adoptez une démarche légère et souple.
- **Check-up.** À partir de 50 ans, vous allez devoir surveiller votre santé de manière plus régulière. Participez aux dépistages organisés du cancer du sein avec une mammographie tous les deux ans, voire tous les ans en cas de facteurs de risque. Mais aussi à celui du cancer du côlon, deuxième cancer chez la femme et troisième chez l'homme, en réalisant un Hemocult - recherche de sang dans les selles - et, le cas échéant, en complétant par une coloscopie tous les cinq ans. Un dépistage du cancer de la prostate peut aussi être effectué par un simple toucher rectal chez votre médecin. N'oubliez pas de montrer votre peau au dermatologue au moins une fois par an. Enfin, à partir de 50 ans, vous pourrez faire un examen qu'on nomme « ostéodensitométrie », qui permet de mesurer la densité et la teneur en calcium des os.

- **Dormez.** Même si, avec l'âge, vous avez l'impression que vos nuits se raccourcissent car vous mettez plus de temps à vous endormir, votre sommeil est votre réparateur. N'hésitez pas à changer votre literie que vous avez, sans doute, depuis des années et à aérer votre chambre avant de vous coucher, l'air frais favorisera votre sommeil.

### **Je vous recommande**

- Un bilan sanguin avec numération, formule sanguine, plaquettes.
- Un bilan lipidique et inflammatoire.
- De vérifier vos fonctions hépatiques et rénales.
- De faire un dépistage du cancer du sein, du côlon, de la peau.
- De faire un dépistage contre l'ostéoporose.
- De prendre un rendez-vous avec un cardiologue.
- De fixer un rendez-vous chez le dentiste et d'effectuer un détartrage.
- De faire contrôler votre thyroïde pour surveiller le taux des hormones suivantes : thyrostimuline (THS), triiodothyronine (T3) et thyroxine (T4).
- De prendre rendez-vous avec un ophtalmologue pour diagnostiquer les glaucomes ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
- De vérifier votre taux de PSA afin d'exclure tout risque de cancer de la prostate.

### • **DE 65 À 80 ANS**

Maintenant que vous êtes à la retraite, vous allez devoir faire face à de nouveaux défis : le manque d'activité professionnelle, le sentiment de vide qui s'installe, accentué par un réseau relationnel qui diminue, une organisation du temps qui change profondément. Avec l'âge, il se produit quasi systématiquement une fonte musculaire et, surtout chez les femmes, une perte de densité osseuse. Les problèmes oculaires sont également fréquents. Il peut aussi y avoir de l'arthrose, avec des douleurs articulaires et des déformations de doigts.

## ***Votre feuille de route***

- **Les protéines.** Je vous invite à privilégier les protéines et les aliments riches en calcium, comme les laitages. Avec l'âge, vous risquez d'avoir moins faim, mais il est important de conserver une alimentation riche et diversifiée pour préserver votre masse osseuse et musculaire.
- **Un coup de jeune !** Pensez aux oranges par exemple, à consommer en hiver bien sûr, qui sont bourrées de vitamine C. Ainsi qu'aux brocolis, qui en contiennent beaucoup et ont en outre des propriétés détoxifiantes. Ne lésinez pas sur les yaourts écrémés. Ils sont bénéfiques pour votre flore intestinale et vous apportent le calcium dont vos dents ont besoin pour rester en bonne santé. Citons encore les baies ou les fruits rouges, riches en antioxydants. Les patates douces sont excellentes pour le teint et pour les cheveux. Les carottes embellissent aussi votre peau, car elles contiennent de la vitamine A.
- **La vitamine B.** Les vitamines appartenant à ce groupe aident la peau et les cheveux à se régénérer et peuvent avoir des effets bénéfiques sur la prévention de la maladie d'Alzheimer. Le jeûne prolongé, censé ralentir le vieillissement cellulaire, n'est, à mon avis, pas recommandé, son intérêt n'ayant jamais été démontré, même si jeûner seize heures de temps en temps ne vous fera certainement pas de mal.
- **Stimuler votre cerveau.** Il est fondamental de stimuler sa mémoire afin de conserver une bonne qualité de vie, grâce à des activités intellectuelles et à des tâches qui motivent la curiosité et l'activité mentale, comme le bridge et le sudoku.
- **Vos activités.** Privilégiez la natation ou la marche, style « marche nordique », qui consiste à marcher de façon soutenue à l'aide de deux bâtons. C'est un très bon sport pour les seniors, il mobilise de

nombreuses articulations et reste une pratique douce. Essayez le golf.

- **Raffermissiez votre peau.** Prenez des douches froides, en commençant par la cheville, et en remontant doucement le long du corps. Cela contribue à retendre la peau. Le cou est l'un des signes de relâchement les plus évidents de l'âge. Muscler-le, pour raffermir votre ovale et réduire la quantité de peau qui se relâche. Voici deux exercices efficaces : sans bouger les épaules, tournez votre tête de gauche à droite, gardez la tension en comptant jusqu'à cinq, vingt fois de suite. Ensuite, mâchoire inférieure en avant, soulevez le menton. Gardez la tension musculaire sur le cou quelques secondes, et répéter dix fois. Ces quinze minutes d'exercice par jour vous feront gagner de petites années<sup>2</sup>.
- **Le yoga** permet de prendre soin en douceur de votre esprit et de votre corps. C'est une excellente façon de soigner des blessures psychologiques et de pratiquer un sport, surtout si vous n'en avez plus fait depuis longtemps. En alliant philosophie de vie et exercice physique, le yoga procure une véritable cure de jouvence.

## Dormir beaucoup

Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont autant besoin de sommeil que les autres. Essayez de vous reposer aussi souvent que possible. Au fur et à mesure que vous vieillissez, votre corps commence à montrer des signes de fatigue, surtout autour des yeux. Vous allez éprouver de plus en plus le besoin de dormir, en comparaison de ce qu'il vous fallait il y a dix ou quinze ans. Le problème est que l'endormissement est souvent plus long et les nuits hachées. Alors abandonnez-vous à des micro-siestes quand un coup de barre vous tombe dessus. Ne résistez pas et laissez-vous guider par l'appel de votre corps.

- **Cultiver sa vie sociale, rechercher le rire.** Le stress accélère le vieillissement et augmente le risque de maladie. Toutes les études

l'ont démontré. Le rire limite la production d'hormones du stress et détend les muscles du visage. Privilégiez les films et les lectures qui cultivent la gaieté et la bienveillance. Aussi, il est oxygénant de sortir de son cocon. Avec l'âge, souvent, nous devenons de plus en plus casaniers. Il a été prouvé, par exemple, qu'en Angleterre des femmes inscrites à un club de tricot - et qui s'y rendaient régulièrement - présentaient moins de maladies graves. Tenez-vous au courant de ce qui se passe près de chez vous et stimulez votre curiosité en vous intéressant à votre environnement proche. La déconnexion est l'un des grands risques du vieillissement. Essayez de cultiver des petits plaisirs quotidiens. Entourez-vous de personnes qui vous font vous sentir bien et joyeux. Parlez, échangez, partagez vos émotions, cela vous aidera à évacuer le stress et l'angoisse. En un mot, évitez la solitude et le repli sur soi.

- **Soigner votre apparence.** Plus le temps passe, plus nous avons tendance à nous laisser aller, sous prétexte que nous avons passé l'âge d'avoir à séduire. Erreur ! Il faut maintenir le cap, et surtout pour nous-mêmes ! C'est notre propre reflet qui importe et nous stimule. La chance est d'être libéré du regard de l'autre. Alors allez régulièrement chez le coiffeur, restez coquet(te) et continuez de choisir vos vêtements avec soin. Toutes ces attentions vous permettront d'améliorer l'image que vous avez de vous-même et motiveront votre envie de sortir et d'effectuer davantage d'activités. Pourquoi ne pas envisager la frange si vous avez un front large et si elle vous sied bien ? Elle vous rajeunira. Pour les hommes, laissez pousser un peu vos cheveux pour que vos traits aient l'air moins durs. Ne laissez en aucun cas vos cheveux devenir trop hirsutes, vous auriez l'air épuisé. Si vous arborez une calvitie galopante, envisagez de vous raser la tête, l'effet est souvent gagnant ! Habillez-vous selon votre âge et la forme de votre corps. On paraît toujours plus mince en portant des vêtements qui correspondent à notre morphologie. Homme ou femme, la grossière erreur que nous avons tous faite est de vouloir nous habiller comme des adolescents. Rassurez-vous, nous sommes tous passés par là un jour ou l'autre ! Tellement humain ! Mais cela produit toujours



l'effet inverse. Si vous avez porté les mêmes vêtements ces dix dernières années, il est temps de renouveler votre garde-robe. Si vous ne savez pas quoi acheter, demandez à un ami ou à un membre de votre famille, qui a du goût, de vous accompagner.

## **Les bienfaits des massages anti-âge**

Les techniques d'automassage vous permettront de prévenir l'apparition de rides. Pour lisser votre front, ouvrez grand les yeux et placez la tête en arrière pour regarder en haut. Levez les sourcils avec un air étonné, sans plisser le front et le plus haut possible. Avec vos dix doigts, massez vos tempes, vos sourcils et votre front en effectuant de petits cercles. Vos pouces doivent contourner vos oreilles. En massant, mobilisez votre cuir chevelu pour stimuler la circulation, ce qui aura un effet liftant. Enfin, fermez les yeux pour vous détendre. Pratiquez ce massage entre deux à six fois par jour, par périodes de trente secondes. Faites des pauses pour respirer tranquillement.

- **Bilan santé.** En matière de santé, ne relâchez pas votre participation aux programmes de dépistage des cancers du sein et du côlon. Plus on avance en âge, plus le risque est grand et il est totalement faux de croire que chez les personnes âgées, les cancers sont moins graves et moins agressifs. Voyez votre dermatologue régulièrement car il y a de grandes chances que vous finissiez par développer de petits cancers de la peau, certes bénins mais qu'il faut néanmoins traiter. Prenez régulièrement votre tension artérielle et mesurez votre glycémie, chez votre médecin ou chez votre pharmacien. Faites-vous vacciner en novembre contre la grippe. Veillez à l'état de vos dents pour les préserver au maximum.

**Je vous recommande**

- De penser aux vaccins ! Rester en bonne santé et en forme après 65 ans passe aussi par la vaccination (à cet âge, on recommande de façon générale de se faire vacciner contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la grippe et le zona).
- De faire un bilan neurocognitif (pour éviter la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson).
- Un bilan sanguin avec numération, formule sanguine, plaquettes.
- Un bilan lipidique et inflammatoire.
- De vérifier vos fonctions hépatiques et rénales.
- De vérifier régulièrement votre taux de glycémie (il existe aujourd'hui des lecteurs de glycémie, très simples d'utilisation, que vous pouvez avoir chez vous).
- De mesurer régulièrement votre tension avec un autotensiomètre.
- De faire un dépistage du cancer du sein, du côlon, de la peau.
- De faire un dépistage de l'ostéoporose.
- De prendre un rendez-vous avec un cardiologue.
- De fixer un rendez-vous chez le dentiste et d'effectuer un détartrage.
- De faire contrôler votre thyroïde pour surveiller le taux des hormones suivantes : thyroïdostimuline (TSH), triiodothyronine (T3) et thyroxine (T4).
- De prendre rendez-vous avec un ophtalmologue pour dépister les glaucomes ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Un examen du fond de l'œil est également recommandé.
- De vérifier votre taux de PSA afin d'exclure tout risque de cancer de la prostate.
- De rendre visite à un nutritionniste pour définir vos besoins nutritionnels.

# Conclusion

---

## Notre liberté de santé !

Vivre longtemps et en pleine forme, nous en rêvons tous ! Oui, la Covid-19 a changé notre rapport à la santé, mais surtout notre rapport au monde médical. Il faut l'avouer, nous avons vécu cette crise dans une forme d'impuissance qui fait froid dans le dos. Si nous devons retenir une seule leçon de cette crise sanitaire mondiale, c'est bien celle des limites de notre liberté. Une liberté qui interroge nos responsabilités individuelles et collectives. Une liberté d'être ou non responsable. Une liberté de vivre ou de mourir. Mais surtout la liberté de choisir ou non d'être responsable de sa santé et de celle de ses proches.

Être libre de sa santé, c'est être libre en pleine conscience de choix pour soi-même, et envers les autres. Oui, les règles ont changé. Oui, nous sommes confrontés à de nouvelles contraintes, à de nouvelles mesures. Pour autant, il nous revient de préserver notre santé en apprenant à doser nos comportements. C'est ainsi que nous gagnerons en sécurité et en vitalité. Ne l'oublions pas : plus la culpabilité gagne du terrain, plus nous nous mettons en danger.

Alors, non, ne vous privez plus ! Car tout est possible, en devenant responsable de sa santé. C'est ce que j'appelle notre « liberté de santé ». Nous l'avons vu ensemble, tout au long de cette consultation personnalisée : à chacun « sa dose » de péchés mignons, à chacun ses « craquages », à chacun ses excès, mais au moins sa dose de petits et grands bonheurs pour ne plus se faire dévorer par une culpabilité omniprésente.

Chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année, la médecine progresse à pas de géant. Nous avons tendance à l'oublier, tant notre époque a pris le pli de vouloir tout instantanément. Mais souvenez-vous, il y a à peine 30 ans, nous n'avions pas l'immunothérapie à notre disposition contre certains cancers ni les stents pour déboucher les artères coronaires et éviter l'infarctus.

Ce qui se joue en ce moment en matière de révolution médicale est époustouflant.

Quand je vous affirme qu'en moins de 20 ans notre santé va changer, ce n'est pas une promesse en l'air. Et je vais vous le démontrer. Voici 5 révolutions médicales majeures qui n'ont pas fini de vous épater et de vous convaincre.

## ***1. LA RÉPARATION DES ORGANES***

Imaginez que demain votre cœur ne fonctionne plus après une série d'infarctus. Mais si l'on vous injectait des cellules souches indifférenciées dans le tissu même de votre cœur malade et qu'elles commençaient à devenir des cellules cardiaques et à se reproduire là où on les a

injectées, au bout de quelques jours, elles reconstitueraient un cœur tout neuf ! De la même manière, on pourrait refaire pousser des membres amputés, remplacer des articulations vieillissantes, changer les poumons d'un insuffisant respiratoire... Ces cellules souches, à l'évidence, vont permettre à l'humanité de se réparer, de rester jeune et en pleine forme et de vivre plus longtemps.

## **2. LE TÉLOMÈRE**

Nos cellules sont nous, et nous sommes nos cellules. Elles constituent nos organes et en assurent les fonctions grâce à leur génome. Notre génome. Chez l'homme, il y a environ 25 000 à 30 000 gènes qui sont « écrits » sur notre ADN grâce à un alphabet assez rudimentaire, le code génétique, qui comporte 4 lettres : A, T, C, G. La combinaison de ces quatre lettres constitue des mots, puis des phrases, capables de dicter le manuel de fabrication propre à chaque protéine. Ces lettres, accrochées à la queue leu leu dans un ordre précis à l'intérieur de chacune de nos cellules, constituent notre filament d'ADN. Dans chaque cellule, nous possédons deux filaments d'ADN, - l'un provenant de notre mère et l'autre de notre père -, et sur chaque filament, on va trouver environ 3 milliards de ces lettres du code génétique. La séquence précise de toutes ces lettres est fondamentale puisque c'est elle qui porte nos caractéristiques génétiques, c'est-à-dire notre identité au sein de notre espèce. Certaines lettres de notre ADN peuvent toutefois disparaître ou changer de position face à une agression. C'est ce qui se passe par exemple sous

l'effet de facteurs cancérigènes : la pollution, le soleil, le tabac, la malbouffe, le stress oxydatif...

Pour corriger ces modifications, la vie a créé une structure absolument merveilleuse : le télomère (du grec *telos* qui signifie « loin », « au bout », et *meros* « partie »), fabriqué grâce à une enzyme, la télomérase. Ce télomère est une sorte de base hébergeant des vérificateurs. Régulièrement, il envoie un vérificateur le long du filament d'ADN pour lire les 3 milliards de lettres génétiques constituant ce filament. S'il trouve une anomalie, un gène absent ou déplacé, un gène mal écrit, il s'arrête et appelle successivement une série d'enzymes. Une première enzyme se déplace le long du filament et vient couper l'ADN de part et d'autre de l'anomalie, jetant le morceau altéré. Une deuxième enzyme (une « synthétase ») vient alors refabriquer le morceau détruit, mais cette fois sans erreur. Enfin, une troisième vient coller les deux bouts du nouveau morceau d'ADN et le tour est joué ! Tout est corrigé. Tant que l'ADN d'une cellule est vérifié et réparé, la cellule reste vivante et assure normalement sa fonction. En revanche, quand les anomalies sur nos gènes s'accumulent, qu'elles ne sont plus détectées et réparées, cette cellule devient sénescence et meurt. Nous savons aujourd'hui qu'il existe plusieurs moyens de remettre en marche nos télomérases pour augmenter la longévité, reculer la sénescence et, par conséquent, la mort.

### **3. LA DÉTOX DU FUTUR**

La révolution de l'épigénétique est en cours et elle est porteuse d'espoirs infinis. C'est un domaine de recherches qui intéressent de nombreux scientifiques. À chaque instant de notre vie, nombre de processus pathologiques viennent altérer notre bien-être et provoquer des maladies, en partie responsables de notre vieillissement. En effet, nous sommes en relation permanente avec des substances toxiques, qu'il s'agisse des métaux lourds présents dans notre alimentation (tels le plomb, l'arsenic, le cadmium ou le mercure), de polluants que nous respirons comme les PM (les microparticules) responsables de maladies pulmonaires, qui sont issues de la fumée du tabac, des pots d'échappement ou du frottement des roues du métro sur ses rails, des perturbateurs endocriniens situés partout autour de nous, des rayonnements naturels ou de l'industrie nucléaire. En fait, nous sommes littéralement assiégés par tous ces polluants.

Je peux vous l'affirmer, nous consacrons tous les jours de notre vie une quantité invraisemblable d'énergie à nous prémunir – avec, d'ailleurs, un succès plus que relatif – de leurs conséquences. Ce serait fantastique si nous pouvions nous faire aider. Cette science de la « détox » avance. Je ne parle pas de toutes ces cures de charlatans, par exemple celles qui affirment que laver son intestin avec du lait est purificateur, tout comme le jeûne pendant plusieurs jours d'affilée. Comme si l'absence de nourriture pendant une dizaine de jours allait débarrasser votre corps des milliers de polluants que vous y avez accumulés. Bien sûr que non, ce serait trop simple !

Alors, n'écoutons pas les conseils de ces gourous et concentrons-nous sur ce qui est réellement efficace. Je prendrai deux exemples :

### ***Des molécules détoxifiantes***

La microalgue unicellulaire appelée « chlorelle » ressemble, pour ceux qui connaissent, à la spiruline. Quand on casse ces chlorelles en petits morceaux, ceux-ci deviennent alors des chélateurs de métaux lourds, c'est-à-dire des molécules capables spontanément d'attraper ces métaux comme le mercure, par exemple, et de procéder à leur élimination. Une sorte d'épuration naturelle et efficace. Génial, non ?

### ***La détox par le microbiote***

Notre deuxième cerveau est composé de milliards de milliards de bactéries et de virus. De grands espoirs sont aujourd'hui placés dans le transfert de matières fécales (TMF) par coloscopie, par une sonde qui va du nez à l'intestin, ou encore en gélules. Ce TMF modifie complètement le microbiote d'un individu pour lui en donner un nouveau, adapté à sa pathologie, comme dans la maladie de Crohn, où les premiers résultats semblent prometteurs.

## ***4. GUÉRIR PAR LES HORMONES***



La grande révolution médicale est la découverte d'une série d'hormones qui agissent sur le fonctionnement de nos cellules. En quelque sorte, des hormones de jeunesse ! Pour les cancers du sein chez la femme ou les cancers de la prostate chez l'homme, nous recevrons des hormones qui bloquent l'effet cancérigène de nos hormones sexuelles naturelles, comme les œstrogènes ou la testostérone à l'origine de ces cancers.

Nous allons avoir des hormones capables de maintenir notre masse musculaire en état, luttant contre son affaiblissement lié à l'âge. Mais également des hormones qui vont densifier nos os et éviter l'ostéoporose et les fractures du col du fémur qui en résultent. Ces hormones vont aider notre pancréas à lutter contre le diabète et son contingent de complications cardiovasculaires. D'autres mobiliseront notre cerveau afin de maintenir notre performance et d'éviter les démences qui menacent notre humanité vieillissante. Alors, bien sûr, le terme d'hormones n'est pas toujours approprié. Dans certains cas, il s'agira de facteurs de croissance ou d'antihormones qui agiront contre l'effet délétère de certaines hormones, comme évoqué pour le risque cancérigène lié aux œstrogènes et à la testostérone. Mais qu'importe, nous finirons par renforcer les processus physiologiques indispensables à notre bien-être et qui, naturellement, déclinent avec le temps et font trop souvent de la vieillesse une étape de souffrance et de handicap.

## **5. L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE**

Je parlerai ici de l'impact de l'intelligence artificielle (IA) sur la science en général et la médecine en particulier. Cette forme d'intelligence liée au développement des mathématiques et de l'informatique, par sa capacité à analyser en un temps record des quantités phénoménales d'informations, dépassant ainsi largement les capacités du cerveau humain, peut, à condition d'avoir les données nécessaires, produire des progrès révolutionnaires en médecine.

Identifier à l'avance le risque de certaines maladies chez une personne sera possible ! En analysant les caractéristiques de millions d'individus, on pourra dégager une équation simple pour prévoir certaines pathologies, et grâce à cela, savoir qui sera susceptible d'être malade. Et, naturellement, mettre en place des stratégies de prévention ou de diagnostic précoce. Si nous ne savons pas à l'avance aujourd'hui qui va répondre positivement ou négativement à un traitement donné, l'intelligence artificielle pourra proposer un traitement spécifique à chacun, évitant ainsi les échecs et les dépenses inutiles.

Cette « intelligence » pourra mieux que l'œil humain analyser les détails d'une radiologie ou d'un scanner, et corriger ce qui aurait pu être une erreur de diagnostic. Comme vous le voyez, les possibilités que va apporter l'IA sont infinies. Il existe néanmoins un problème. L'intelligence artificielle exige de connaître un point sensible : les données de santé de la population. Or pour arriver à déterminer des corrélations performantes par les algorithmes, c'est-à-dire les équations mathématiques tirées de l'analyse de toutes

ces informations, l'IA a besoin d'une quantité inimaginable de sources.

Cela pose la question de l'acquisition de ces données qui, normalement, sont strictement privées. Mais aussi celle de la possibilité de stocker ces montagnes d'informations. Et là, clairement, nos institutions publiques sont dépassées. Seuls les GAFAM – Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft – sont aujourd'hui en mesure de le faire, compilant des milliards de données sur des milliards d'individus. Si bien qu'ils seront les seuls demain à tirer les bénéfices de l'intelligence artificielle sanitaire. Ce qui entraîne un autre problème, juridique celui-ci : qui sera le propriétaire de ces données ? Si Google ou Facebook deviennent les propriétaires de notre identité médicale, nous aurons probablement à payer un droit d'accès pour connaître quels sont nos risques, nos besoins médicaux, notre espérance de vie !

## ***Revenir à l'essentiel***

J'ai voulu dans cet ouvrage vous faire comprendre que votre pire ennemi est la culpabilité. Libérez-vous des recettes miracles, des fausses promesses qui ne font que la cultiver et vous fragiliser. Revenez à l'essentiel, c'est-à-dire vous ! Je ne dirais pas que s'en défaire est une balade de santé, mais l'important est de savoir que c'est tout à fait possible et que ça peut arriver plus vite que vous ne l'imaginez.

Combien de fois nous avons baissé les bras à force de découragement face à des modèles trop éloignés de nous ! Parce que nous regrossissons après chaque régime. Parce que nous n'arrivons pas à arrêter cette foutue cigarette. Parce que, contrairement à certains de nos collègues de travail, nous ne parvenons pas à gérer notre stress. Parce que partager un apéro avec des amis, c'est si bon !

Cessons de vouloir être un mouton dans le troupeau ! Si l'on vous dit que vous êtes faible, sans volonté, voire nul, gardez en mémoire que c'est uniquement pour cultiver votre culpabilité et alléger celle de la personne qui veut vous accabler.

Assumez, tête haute, vos forces, vos faiblesses, vos qualités et vos imperfections : elles font de vous un être unique. Revendiquez le droit d'être imparfait, et vous observerez les bienfaits obtenus. Cette indulgence envers vous-même est le chemin de l'équilibre, et surtout d'un meilleur bien-être.

Vivre bien mieux avec soi-même, c'est la meilleure prévention santé.

Cette consultation que nous avons partagée est l'expression du respect que je vous dois. Celui du médecin qui vous accepte tel que vous êtes. Pour que désormais vous puissiez gérer votre santé sans vous priver, tout en la préservant.

N'attendez plus : faites-vous plaisir !

# Remerciements

---

Merci à mon éditrice, Lise Boëll, qui m'a beaucoup aidé pour mettre mes idées au clair.

Merci à Naïma, Christine, Joëlle, Esther et Nathalie.

Merci à René, mon meilleur ami, qui sait toujours où se trouve le bon sens.

## DU MÊME AUTEUR

*L'Enquête vérité*, Albin Michel, 2018.

*La Cuisine anticancer*, avec Cécile Khayat, Odile Jacob, 2016.

*Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous*, avec Nathalie Hutter-Lardeau et Laura Zuili, Odile Jacob, 2014.

*De larmes et de sang*, avec Isabelle Rabineau, Odile Jacob, 2013.

*Les Recettes gourmandes du vrai régime anticancer*, avec Caroline Rostang, Odile Jacob, 2011.

*Le Vrai Régime anticancer*, avec Nathalie Hutter-Lardeau, Odile Jacob, 2010.

*La Vie pour s'aimer*, Plon, 2009.

*Des mots sur les maux du cancer*, Mango, 2008.

*Le Guide pratique du cancer*, avec Odilon Wenger et Dominique Delfieu, Odile Jacob, 2007.

*Les Chemins de l'espoir*, Odile Jacob, 2003.

*Le Coffre aux âmes*, XO Éditions, 2002.

*La Volonté d'aimer : cancer et sexualité, des réponses claires et précises*, coécrit avec Noëlla Jarousse, Ellebore, 2001.

*Ne meurs pas*, Anne Carrière, 1997.

# Table des matières

---

Titre

Copyright

Arrêtons de nous priver !

PARTIE 1 - POURQUOI JE FUME, JE MANGE TROP, JE BOIS TROP ?

PARTIE 2 - SE DÉCULPABILISER, C'EST LA CLÉ

PARTIE 3 - TOUT EST POSSIBLE !

PARTIE 4 - VOTRE CONSULTATION PERSONNELLE

PARTIE 5 - LES ATOUS DE VOTRE ÂGE !

Conclusion - Notre liberté de santé !

Remerciements

- 
1. Richard Dawkins, *Le Gène égoïste*, Paris, Odile Jacob, 2003.
  2. DR/LMD paru dans des articles du matin (<https://www.lematin.ch/sante-environnement/sante/sommeil-croissance-vision-abus-decran-perturbe-sante/story/29688675>)



- 
1. Dans le contexte de nouvelles craintes et attentes des consommateurs, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc) et Atlantic Santé ont mis en place conjointement un outil unique et innovant pour mesurer la perception des risques de santé, les nouveaux sujets d'inquiétude et les confronter aux risques réels : <https://www.credoc.fr/offres/observatoire-risques-sante>
  2. Gabrielle Deydier, *On ne naît pas grosse*, Paris, Éditions Goutte d'Or, 2017.
  3. Bfmtv.com, 23 mars 2018, « Les vraies garanties du bio contre les pesticides ».
  4. IARC Monographs, 26 octobre 2015. <https://www.iarc.fr/fr/featured-news/media-centre-iarc-news-redmeat/>
  5. Épicure, *Lettres et Maximes*, Paris, Puf, 2009.

- 
1. ONAPS, *État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France*, 2018. <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-etudes-de-l-onaps/etats-des-lieux/>
  2. <https://sosoir.lesoir.be/7-taches-menageres-qui-font-bruler-des-calories>
  3. Pour mieux comprendre, je vous invite à lire mon livre *L'Enquête vérité*, paru en 2018 aux éditions Albin Michel.
  4. [https://www.cancer.be/sites/default/files/uvtypedepEAU\\_FR.pdf](https://www.cancer.be/sites/default/files/uvtypedepEAU_FR.pdf)
  5. [https://www.cancer.be/sites/default/files/uvtypedepEAU\\_FR.pdf](https://www.cancer.be/sites/default/files/uvtypedepEAU_FR.pdf) pour en savoir plus.
  6. D. Feskanich, W. C. Willett, D. J. Hunter, G. A. Colditz, « Dietary intakes of vitamins A, C, and E and risk of melanoma in two cohorts of women », PMID : 12778065, PMCID : PMC2741035, DOI : 10.1038/sj.bjc.6600882, 2003 April 29.
  7. <https://www.tableaudescalories.net/aliment/boissons-alcoolisees>
  8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945268/>
  9. Rosen L.J., Myers V., Winickoff J.P., Kott J., « Effectiveness of Interventions to Reduce Tobacco Smoke Pollution in Homes : A Systematic Review and Meta-Analysis », *Int. J. Environ Res Public Health*, 2015 Dec, 18 ; 12(12) : 16043-59. doi : 10.3390/ijerph121215038.PMID : 26694440 Free PMC article. Review.
  10. Lucy F. Faulconbridge, Thomas A. Wadden, Robert I. Berkowitz, David B. Sarwer, Leslie G. Womble, Louise A. Hesson, Albert J. Stunkard, et Anthony N. Fabricatore, « Changes in Symptoms of Depression with Weight Loss – Results of a Randomized Trial », *Obesity (Silver Spring)*, vol. 17, n° 5, mai 2009, p. 1009-1016, Published online 2009 Feb 5. doi : 10.1038/oby.2008.647.
  11. Shoaib Afzal, MD, PhD1, 2, 3, 4 ; Anne Tybjærg-Hansen, MD, DMSc1, 2, 3, 4, 5 ; Gorm B. Jensen, MD, DMSc5 ; et al, « Change in Body Mass Index Associated With Lowest Mortality in Denmark, 1976-2013 », *JAMA*, may 10, 2016.
  12. Étude publiée dans les actes de l'Académie américaine des sciences : Simon N. Archer *et al.*, « Mistimed Sleep Disrupts Circadian Regulation of the Human Transcriptome », *PNAS*, vol. 111, n° 6, 2014 : <https://doi.org/10.1073/pnas.1316335111>
  13. Selon une étude Kantar pour Amora. Menée auprès d'un échantillon de 1 000 Français âgés de 18 ans et plus, au profil national représentatif (méthode des quotas), interrogés du 14 au 16 mai 2019.
  14. Rööslü, M., Lagorio, S., Schoemaker, M.J., Schüz, J., and Feychting, M. (2009), « Brain and salivary gland tumors and mobile phone use: evaluating the evidence from various epidemiological study designs. », *Annual review of public health*, 40, 221-238.

15. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 3), avis de l'ANSES, juin 2017.
16. Dossier d'information sur le sommeil de l'Inserm, dernière mise à jour le 07/09/2017. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>
17. International Agency for Research on Cancer, « IARC Monographs Meeting 124 : Night Shift Work (4-11 June 2019) », 5 July 2019.
18. Eric W. Corty et Jenay M. Guardiani, « Canadian and American Sex Therapists' Perceptions of Normal and Abnormal Ejaculatory Latencies : How Long Should Intercourse Last ? », *The Journal of Sexual Medicine*, vol. 5, n° 5, mai 2008, p. 1251-1256.
19. Baromètre santé 2016 « Genre et sexualité », Santé publique France.

- 
1. IARC Monographs, 26 octobre 2015. <https://www.iarc.fr/fr/featured-news/media-centre-iarc-news-redmeat/>
  2. <https://www.franceculture.fr/emissions/hashtag/connaissez-vous-le-nudge>
  3. Pr David Khayat, *Le Vrai Régime anticancer*, Odile Jacob, 2010.
  4. <https://www.ifop.com/publication/enquete-sur-le-complotisme-vague-2/>

---

1. [http://aporose.fr/documents/info\\_calcium.pdf](http://aporose.fr/documents/info_calcium.pdf)

2. <https://www.e-sante.fr/bas-double-menton-raffermissez-votre-cou/actualite/804>