ça M'INTÉRESSE

LE JOURNAL DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Santé & bien-être

NOUVEAU ! + inspirant + riche + vitaminé

N°17 - 5,95€ MARS - MAI 2021

BEL: 6,90 € – CH: 11 CHF – CAN: 10,99 CAD – D: 7,50 € – LUX: 6,90 € – DOM Bateau: 6,90 € – Maroc: 66 DH – Tunisie: 11 TND – Zone CFP Bateau: 1 000 XPF.

Poids et alimentation

Faites-vous enfin confiance !

- Manger à sa faim
- Le jeûne, une bonne idée ?
- Choisir le bon sport

SOULAGER LA DOULEUR, ÇA S'APPREND !

C'EST OÙ, LE BONHEUR ?

LES VACCINS À ARN SONT-ILS VRAIMENT SÛRS ?

PRISMA MEDIA CPPAP

L 15222 - 17 - F: 5,95 € - RD

Nouveau moi(s), nouveau départ : et si vous pensiez + à vous ?

Découvrez le nouveau *monWW+*, notre programme minceur qui en fait encore + pour vous

NOUVEAU ! monWW+

Encore + pour des kilos en - !

+ d'accompagnement

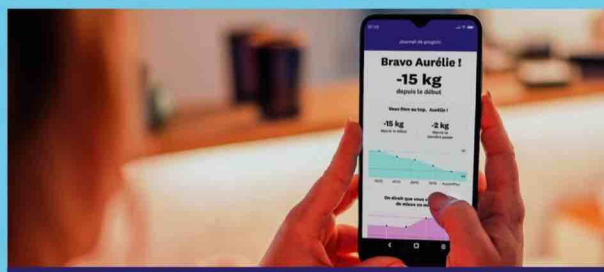
Une approche globale de la perte de poids et du bien-être.

+ de simplicité

L'appli WW réunit tous les outils qui facilitent votre parcours et de façon ludique : recettes, suivis de vos progrès, scanner de codes-barres etc.

+ de motivation

Coaching illimité chaque semaine grâce aux Ateliers en visio, par téléphone ou en Studio, et aux nombreux Live de cuisine, fitness ou yoga.



Toutes nos offres sur
WW.com ou au 0 969 320 333*

weightwatchers réinventée

*Appel non surtaxé. La pastille logo WW, monWW+ et ZeroPoint™ et Weight Watchers sont des marques de WW International, Inc. © 2021 WW International, Inc. Tous droits réservés. WW Opérations France - SAS au capital de 1 564 736 € - WW/Immeuble Belvédère, 1-7, cours Valmy - 92923 Paris La Défense Cedex - RCS Nanterre 428 874 822.

Un printemps pour lâcher du lest

Vous le reconnaissez ? Il a un air familier, puisque croisé au kiosque ces quatre dernières années. Il a aussi quelque chose de différent. Ce n'est plus tout à fait lui, pas complètement un autre : voici la nouvelle formule d'un trimestriel réalisé avec ferveur par une mini équipe, la nôtre, bien entourée par la grande famille *Ça M'intéresse* ; mais si, vous savez, celle qui aime aussi la science, le patrimoine, l'histoire, celle qui chérit presque autant les questions que les réponses.

Plus qu'une nouvelle formule, ce que nous avons imaginé pour vous, bien au-delà des horaires du couvre-feu, c'est un autre magazine, qui vous parle psycho, détente et bien-être mais n'élude pas les sujets de santé, documentés par la parole d'experts. Une revue amie pour vous aider à vivre mieux. Vous y croiserez un médecin attentif entourant ses patient.e.s, une infirmière cubaine, des couples unis autour de la maladie, des sorcières modernes, une cuisinière tragique et une princesse nauséeuse. Vous trouverez plein d'idées pour un printemps en équilibre au sortir d'une année bien trop entravée et un guide pour celles et ceux, si nombreux. ses, qui souffrent de douleurs chroniques.

Le journal que vous tenez entre les mains est le fruit de longues réflexions démasquées, d'échanges déconfinés, de visioconférences absurdes ; une aventure collective que nous nous réjouissons de vous faire partager. Une renaissance, au diapason de ce printemps porteur d'inquiétudes, encore, mais aussi d'espoirs.

Juliette Serfati
Responsable éditoriale

ÉMILIE MÔRI / VOZ'IMAGE

Ça m'intéresse Santé & bien-être
Trimestriel

RÉDACTION

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Tél. : 01 73 05 45 45
E-mail : caminteressesante@prismamedia.com
Pour joindre directement votre correspondant, composez le 01 73 05 + les 4 chiffres suivant son nom.

RÉDACTEUR EN CHEF Fabrice Argelas (6322)
RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT Philippe Bordes (6316)
RESPONSABLE ÉDITORIALE Juliette Serfati (5034)
RESPONSABLE DE LA CRÉATION Florence Dubessey (6328)
RÉDACTRICE GRAPHISTE Claudie Devoucoux (6133)
CHEF DE RUBRIQUE PHOTO Corinne Guillaume (6135)
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION François Romero, Marianne Tillier, Véronique Cheneau.
ONT COLLABORÉ Lucile Bellan, Audrey Boelhy, Alice Bomboy, Françoise Coulbois, Cécile Coumau, Sophie Cousin, Julie-Marie Fetrais, Émilie Gillet, Karine Hendricks, Dominique Lagache, Éric Maessent, Nathalie Picard, Adelaïde Robault, Nicole Robinson-Jans, Afsané Sabouhi, Fabien Trécourt, Isabelle Verbaere.
SECRÉTARIAT Katherine Montémont (secrétaire de direction, 5636)
COMPTABILITÉ Franck Lemire (4536)
FABRICATION James Barbet (5102), Stéphane Redon (5101)

PUBLICITÉ & DIFFUSION

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Tél. : 01 73 05 + les 4 chiffres suivant le nom

DIRECTEUR EXÉCUTIF PMS Philipp Schmidt (5188)
DIRECTRICE EXÉCUTIVE ADJOINTE PMS Virginie Lubot (6448)
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ PMS PREMIUM Thierry Dauré (6449)
BRAND SOLUTIONS DIRECTOR Véronique Pouzet (6468)
ACCOUNT DIRECTOR SECTEUR SANTÉ Florence Pirault (6463)
TRADING MANAGERS Gwenola Le Creff (4890), Virginie Viot (4529)
PLANNING MANAGERS Laurence Biez (6492), Sandra Missue (6479)
ASSISTANTE COMMERCIALE Catherine Pintus (6461)
DIRECTRICE DÉLÉGUÉE CREATIVE ROOM Viviane Rouvier (5110)
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ DATA ROOM : Jérôme de Lempdes (4679)
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ INSIGHT ROOM Charles Jouvin (5328)
DIRECTRICE DES ÉTUDES ÉDITORIALES Isabelle Demailly Engelsen (5338)
DIRECTRICE DE LA FABRICATION ET DE LA VENTE AU NUMÉRO Sylvaine Cortada (5465)
DIRECTEUR MARKETING CLIENT Laurent Grolée (6025)
DIRECTEUR DES VENTES Bruno Recurt (5676)

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Rolf Heinz
DIRECTRICE EXÉCUTIVE PÔLE PREMIUM Gwendoline Michaelis
DIRECTRICE MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT Dorothée Fluckiger

IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE
PHOTOGRAVURE ET IMPRESSION :
MOHN Media Monhdruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh, Allemagne
PROVENANCE DU PAPIER : FINLANDE
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %
EUTROPHISATION : PTOT 0,003 KG/TO DE PAPIER
PEFC/04-31-1033
Audience mesurée par AUDIPRESSE

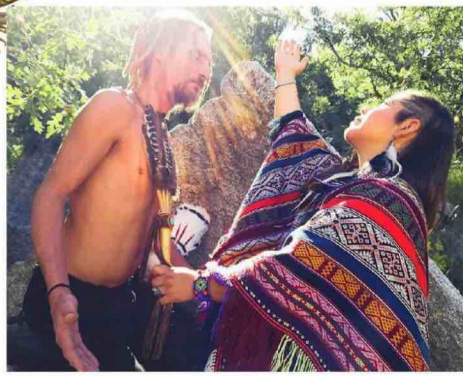
© 2021 PRISMA MEDIA
Dépôt légal : février 2021
ISSN : 2553-6885
Création : avril 2017
CPPAP : 0425K93368

Le contenu du magazine respecte les règles de la CPPAP : 1/3 d'informations d'intérêt général, la multithématicité et le lien avec l'actualité. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

PRISMA MEDIA
13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Tél. : 01 73 05 45 45. Société en nom collectif au capital de 3 000 000 euros, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérants Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH et France Constanze-Verlag GmbH & Co KG.

L'ananas fait-il maigrir ? p. 44

La revanche des guérisseuses, p. 80



L'ACTU EN IMAGE 6

SALLE D'ATTENTE Une nouvelle piste pour Alzheimer, comment éviter le syndrome de la tête plate et autres infos 8
- La page des bonnes nouvelles 11
- Plus verte la vie 13

CONVERSATION AVEC... Baptiste Beaulieu 14

IN SITU La carte du monde du bonheur 18

L'ACTU Les vaccins à ARN sont-ils vraiment sûrs ? 20

À LA LOUPE Haro sur les poils ! Pourquoi les élimine-t-on ? 22

SAGESSES Peut-on encore faire des projets ? 26

EN COUVERTURE
Poids et alimentation : faites-vous confiance ! 30
- Pourquoi grossit-on ? (au lieu de mincir) 32
- La satiété : mangez-vous assez ? 34
- Les probiotiques : pourquoi ? pour qui ? 36
- Pour quelles raisons les régimes ne fonctionnent pas 38
- Jeûner pour s'affiner : la bonne idée ? 40
- Chez qui consulter ? 43
- Ananas, produits allégés, féculents... Faites le tri dans les idées reçues 44

POUR VOUS ABONNER AU MAGAZINE
Connectez-vous à camint.club ou appelez le
0 808 809 063 Service gratuit + prix appel

Sommaire

N° 17 mars - avril - mai 2021

Photos couverture :
Anne Baek/Istock/Getty images
Science Photo Library RF/
Gettyimages
Istock/Gettyimages

Les compléments vont-ils finir de nous rassasier ? p. 36

- 5 astuces pour limiter le sucre 46
3 desserts légers 48
- Je mange quoi pour perdre du poids ? 50
3 recettes de cuisine healthy 52
- 5 bonnes raisons de se (re)mettre au sport 54
- Témoignage : Deborah Saada 58
- Nos conseils pour s'alléger 59

JE SUIS MALADE MAIS JE ME SOIGNE
« Je prends l'hémiplégie du bon côté » 60

REPORTAGE Cuba, au pays des abeilles médecins 62

LE DOSSIER Soulager la douleur, ça s'apprend ! 66
Les circuits de la douleur 68
La question des traitements 69
Les médecines douces à la rescousse 72
Entretien avec Claire Oppert, musicothérapeute 75

À VOUS DE JOUER Êtes-vous calé en anatomie ? 76
MAGIE VERTE Les sorcières modernes invitent la médecine à se questionner 80
VISION DMLA : on voit quoi ? 82
LES ARCHIVES DE LA SANTÉ Les crèmes glaçantes de « Typhoïde Mary » 84

L'histoire de Mary, première porteuse saine de la typhoïde, p. 84

Pourquoi les poils nous hérissent ? p. 22

L'arbre à thé, anti-infectieux naturel, p. 89

VERY IMPORTANT MALADES
Kate Middleton, malade d'être enceinte 86

VITE FAIT, BIENFAITS

Quotidien : Comment bien choisir son thermomètre 88
Phyto : L'arbre à thé et ses merveilleuses propriétés 89
Beauté : La coloration végétale, ça marche ? 90
Forme : (Re)mettre les ados en mouvement ! 91
Sexo : Les guides érotiques, des destinations de rêve ? 92
Alimentation : L'asperge reste à la pointe 93
Culture : Faites-vous du beau ! 94

TÉLÉ-CONSULTATION
Vous avez des questions, nos experts vous répondent 96
LE DESSIN DE LA FIN 98

Kate Middleton : pourquoi elle n'a pas digéré ses grossesses, p. 86

C'est Grâce à qui ?

Une biotech américaine financée par Bill Gates, Moderna, et deux géantes de l'industrie pharmaceutique – l'américano-allemande Pfizer/BioNTech et l'anglo-suédoise AstraZeneca, qui auront été les premières à livrer des vaccins contre la Covid-19, en moins d'un an. Un exploit qui n'a pas manqué de mettre en exergue le retard – voire l'échec – de la France (Sanofi Pasteur) dans cette course contre la montre aux allures de mauvais feuilleton médiatique attisant la défiance ascendant complotiste des antivax. Cette aventure a inspiré le graffeur italien TVBoy déjà friand de la peinture de Raphaël : les « Trois Grâces » sont ici rhabillées en combinaisons de bloc opératoire et les pommes des Hespérides rutilantes qu'elles tenaient, symboles d'immortalité, réincarnées en seringues contenant les précieux sérums anti-Covid. « Nous guideront-elles vers la renaissance ? », interrogeait l'artiste sur son compte Instagram. Espérons-le. ■ **J.S.**

« Les Trois Vaccins », du graffeur italien Salvatore Benintende dit TVBoy, apposés dans une rue de Barcelone (Espagne) réinventent « Les Trois Grâces » (1505), de son illustre compatriote Raphaël.

MATTHIAS OESTERLE/ZUMAPRESS/MAXPPP

Salle d'attente

Recherche - Labo - Santé - Forme - Innovation - Alimentation

SANDRINE MARTY/HANS LUCAS

NOUS SOMMES TOUTES DES AMAZONES

Comme la plasticienne Prune Nourry. Victime d'un cancer à 31 ans, elle s'est transformée en guerrière, comme des millions de femmes. Pour leur rendre hommage, elle a créé *L'Amazone érogène*, une immense cible symbolisant un sein vers lequel pointent 888 flèches. Installée au Bon Marché, à Paris, son œuvre n'est plus visible depuis la fermeture des centres commerciaux. Mais les flèches sont en vente: elles financeront la distribution gratuite du prochain livre de Prune Nourry à des femmes atteintes du cancer.

TÉLEX ALERTE AU SURDOSAGE DE VITAMINE D, TOXIQUE! POUR LES ENFANTS, PRIVILÉGIEZ LES MÉDICAMENTS AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, CONSEILLE L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION (ANSES).

DR

Gel hydroalcoolique avec effet bonus

Eh oui, le lavage fréquent des mains affaiblit l'effet barrière de la peau… Mais Naos et Bioderma ont trouvé la solution en créant le gel Biphase Lipo alcoolique qui tue 99,9 % des virus et lutte contre le dessèchement! À noter: les bénéfices des ventes de ce gel seront reversés à des ONG et fondations œuvrant pour la prévention des épidémies durant la période de la Covid-19.

C'est déjà demain

L'IA pourrait prédire notre vote

STANFORD UNIVERSITY/FERRARI/LAPPA

Révolutionnaire ou terrifiante? Des chercheurs de la célèbre université de Stanford (États-Unis) ont conçu une intelligence artificielle (IA) qui est les deux à la fois. D'après leur étude parue dans la revue *Nature*, il suffirait d'une photo de profil Facebook, d'un outil de reconnaissance faciale et d'un bon algorithme pour déceler notre orientation politique. L'inclination de notre tête, notre expression émotionnelle et notre appartenance ethnique en diraient en effet long sur nos opinions… Ce système d'analyse serait fiable à plus de 50 %.

AU LABO

ALZHEIMER : SUR LA PISTE DU CUIVRE

Le cuivre et Alzheimer, c'est une longue histoire ! Il aurait un effet protecteur ou, au contraire, déclencheur de la maladie. Des chercheurs du CNRS ont peut-être réussi à concilier ces deux théories. Ils ont breveté une molécule qui extrait le cuivre piégé dans les plaques amyloïdes du cerveau, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. Cette molécule le réintroduit ensuite dans le circuit enzymatique normal, qui en a besoin pour fonctionner. Résultat : plus de perte de mémoire… seulement chez les souris, pour le moment.

INNOVATION

UNIVERSITY HEALTH NETWORK/FERRARI/ULPPA

Un masque qui sauve de l'intoxication alcoolique

Des chercheurs de l'université de Toronto, au Canada, ont découvert comment traiter le coma éthylique. Ils ont mis au point un masque qui permet d'hyperventiler le patient. Ce dispositif parvient à éliminer l'alcool au moins trois fois plus vite que le foie seul, et peut ainsi éviter une intoxication pouvant s'avérer fatale.

DR

Le bénitier sans contact

Tremper ses doigts dans le bénitier les uns après les autres… pas très « *Covid friendly* » ! Certaines églises françaises se sont donc équipées de distributeurs d'eau bénite à pédale ou avec capteur sans contact. Les fidèles peuvent même remplir un flacon et en rapporter chez eux !

ISTOCK/GETTYIMAGES

Parmi les astuces pour éviter une déformation crânienne, on peut stimuler la mobilité de l'enfant en disposant des jouets autour de lui sur un tapis ferme.

CONSEIL

UNE TÊTE BIEN FAITE POUR BÉBÉ !

La plagiocéphalie, ou syndrome de la tête plate, fait peur. Pourtant, rien de grave. Pour l'éviter, la Haute Autorité de santé donne certains conseils : continuez à coucher votre enfant sur le dos (pour éviter la mort subite) mais enlevez tour de lit, cale-tête ou ce qui pourrait l'entraver. Pour qu'il bouge, placez des jouets autour de lui, ne le laissez pas trop dans son transat et changez de bras en l'allaitant afin qu'il tourne différemment la tête.

3 QUESTIONS À

Isabelle Aubry, présidente de l'association Face à l'inceste

Comment aider une victime d'inceste

Selon une enquête Ipsos pour l'association Face à l'inceste, un Français sur dix déclare avoir été victime d'inceste. Chacun peut agir pour briser l'omerta. Mais comment repérer une victime potentielle ?

Le cercle le plus proche de l'enfant peut repérer certains signaux, mais tous les enfants n'en envoient pas… Pour moi, c'était ma voisine qui a suivi mon évolution et qui a repéré un changement d'attitude. Si l'enfant devient soudainement morne et apathique ou au contraire turbulent, il faut s'interroger. Mais c'est une question compliquée car il n'y a pas de liste exhaustive des comportements qui peuvent donner l'alerte sur l'inceste. Il faut être à l'écoute de l'enfant…

Quelle attitude adopter quand la parole d'un proche se libère ?

Face à l'enfant, on doit d'abord lui dire qu'on le croit et qu'il a bien fait de le dire. Si on ne lui donne aucune réponse de protection, la confiance sera brisée et il va se refermer comme une huître. Face à un adulte qui raconte pour la première fois qu'il a été victime, il faut être à l'écoute et ne pas juger. L'entourage doit aussi se protéger et ne pas hésiter à se faire accompagner : plus on est proche de la victime, plus ces révélations peuvent être déstabilisantes.

Comment faut-il agir ?

Pour les mineurs, on a l'obligation légale d'agir. Il faut tout de suite appeler le 119, qui est habilité à contacter le procureur en cas d'urgence. Le médecin de famille a aussi un rôle à jouer en procédant à un signalement qui doit impliquer une réaction des autorités.

La première fois, j'avais six ans…, *d'Isabelle Aubry, Oh Éditions, 18,90 €.*

L'APPLI

STOPBLUES, L'AIDE ANTI-DÉPRIME

Agir tôt pour éviter le passage à l'acte suicidaire et prévenir la dépression, c'était le but d'une équipe de l'Inserm en créant l'appli et le site StopBlues. Son mot d'ordre : « Toute situation a une solution. » Elle propose ainsi des vidéos pour mieux comprendre ce que l'on ressent, des contacts de professionnels pour se faire aider, mais aussi un bouton d'urgence en cas de détresse.

PORTRAIT

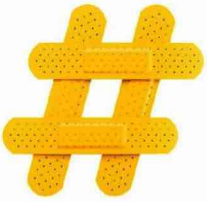
Nathalie George, grande bourgeoise désormais sans le sou, nous livre ses recettes en évoquant sa vie.

MAXPPP

Elle a tout de la bourgeoise du 16e arrondissement de Paris : les tailleurs type Chanel, le chignon tiré à quatre épingles, les escarpins à petits talons… Et pourtant, Nathalie George vit au 6e étage sans ascenseur dans deux chambres de bonne, avec quand même une vue imprenable sur la tour Eiffel. Il y a une quinzaine d'années, après un revers de fortune, la styliste-directrice artistique de grandes maisons comme Christofle a dû drastiquement réduire son train de vie. Mais pas question de mal manger : « C'est trop déprimant », affirme-t-elle. Alors, elle est partie sur les traces de sa grand-mère Gigi. Celle qui a formé son palais et son caractère. Sur le palier de son 6e étage, doté de quelques ustensiles de cuisine (dont un couvercle centenaire qui appartenait à Gigi), elle concocte des petits plats pour ses voisins avec beaucoup d'ingéniosité. Une cuisine simple mais goûtue. Elle raconte tout cela dans son livre, préfacé par le chef triplement étoilé Yannick Alléno, qui n'est pas connu pour distribuer des compliments à tout-va.

La Cuisine du 6e étage, Du piano au réchaud !, *de Nathalie George, Éd. Herodios, 20 €.*

8 SEMAINES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE SUFFISENT À AMÉLIORER LA COMPOSITION DU MICROBIOTE DE FEMMES PEU ACTIVES ÂGÉES DE 60 À 75 ANS. *International Journal of Sports Medicine*



PAYE TON MAL DE DOS

La spondyloarthrite, tu ne sais pas ce que c'est ? Alors, regarde la campagne sur les réseaux sociaux #PayeTonMalDeDos. Lancée par le laboratoire AbbVie et des associations de patients, elle informe et cloue le bec à tous ceux qui s'improvisent « spondyloarthritologues ».

ISTOCK/GETTYIMAGES

LE TELEGRAMME/VINCENT MICHEL/MAXPPP

ÉTUDIANTS INVISIBLES, VRAIE COLÈRE

Le mouvement « Étudiants fantômes » est né sur les réseaux sociaux. Des dizaines de milliers de témoignages de jeunes en détresse et frappés par la précarité économique ont été publiés. Confinés derrière leurs écrans, ils refusent d'être les invisibles de la pandémie. Pour tenter de les aider, le gouvernement a mis en place un « chèque-psy » de 96 euros, couvrant les frais de trois consultations chez des psychologues conventionnés.

La page des **bonnes nouvelles**

ISTOCK/GETTYIMAGES

VOYAGER NOUS REND HEUREUX…

… et 120 kilomètres suffisent à nous dépayser et à nous épanouir ! C'est ce qui ressort d'une récente étude menée par des chercheurs de la School of Hospitality Business Management de l'université de l'État de Washington. Pas besoin, donc, de s'envoler à l'autre bout du monde, ce qui tombe bien vu les circonstances. Faire des escapades régulières pour visiter sa région, aller respirer l'air de la mer ou de la montagne, découvrir de nouveaux paysages nous est bénéfique. En clair, sortir de la routine et vivre de nouvelles expériences.

À L'ÉTUDE

Un espoir pour le diabète de type 2

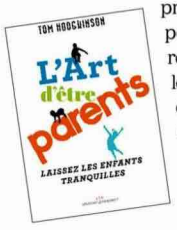
80 % des personnes obèses développent un diabète de type 2. Pour comprendre pourquoi, des chercheurs de l'Inserm et de l'université de Strasbourg ont étudié une maladie rare entraînant les deux, le syndrome d'Alström, engendrée par des mutations du gène ALMS1, qui code une protéine à la fonction mal connue. En restaurant son fonctionnement chez l'animal, ils ont rétabli son équilibre glycémique. Leur découverte ouvre de nouvelles perspectives de traitement.

1er PAYS AU MONDE À GARANTIR L'ACCÈS GRATUIT AUX TAMPONS ET AUX SERVIETTES HYGIÉNIQUES, L'ÉCOSSE S'EST ENGAGÉE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE… À QUI LE TOUR ?

ISTOCK/ISTOCK/GETTYIMAGES

LÂCHEZ VOS ENFANTS !

Et si lâcher-prise était le meilleur conseil à donner aux parents au bord du burn out ? Fondateur de la revue *The Idler* (« Le Paresseux »), Tom Hodgkinson propose d'arrêter de tout organiser pour nos enfants et de leur faire redécouvrir les tâches ménagères, les cabanes dans les arbres et la débrouillardise. Un livre provocateur mais drôle et déculpabilisant.



L'Art d'être parents, Laissez les enfants tranquilles, *de Tom Hodgkinson, Éd. Les liens qui libèrent, 22 €.*

Oignon au pied : se chausser sans se planter

DR

Une semelle plus large à l'avant-pied, mais pas au niveau du talon : il suffisait d'y penser, Catherine Labée l'a fait ! Souffrant elle-même d'un hallus valgus, cette déformation osseuse du gros orteil, l'ex-ingénieure a créé sa marque de (jolies) chaussures adaptées. De 200 à 300 € la paire, sur son site carolinemacaron.com.

TÉLEX DEPUIS LE 1ER DÉCEMBRE, VOUS POUVEZ RÉSILIER VOTRE MUTUELLE SANTÉ À TOUT MOMENT, SANS AVOIR À VOUS JUSTIFIER, ET SANS FRAIS. SEULE CONDITION : QUE LE CONTRAT AIT PLUS D'UN AN.

LE DOCUMENTAIRE

ISTOCK/GETTYIMAGES

LA FABRIQUE DE L'IGNORANCE

La science est-elle toujours au service de la vérité? Non, ce n'est pas un devoir de philo! Pour répondre à cette question, regardez le documentaire d'Arte *La Fabrique de l'ignorance* (disponible en replay jusqu'au 23 avril). Vous découvrirez l'agnotologie, discipline étudiant l'ignorance et les procédés qui instrumentalisent la science à des fins mensongères. Vous comprendrez ainsi pourquoi il a fallu longtemps pour admettre que le tabac était dangereux pour la santé.

Librairie

SPÉCIAL MALVOYANTS

Alors que la France compte plus d'un million de malvoyants, la Librairie des Grands Caractères est la première du genre à ouvrir ses portes à Paris. Dans ses rayons, près de 600 livres comme dans n'importe quelle librairie classique, mais avec un papier, une police de caractères et un contraste adaptés aux personnes malvoyantes. Son adresse? 6, rue Laplace, 75005 Paris.

ALAIN JOCARD/AFP

Les livres

L'IVG, IL FAUT EN PARLER

Aujourd'hui encore, le droit à l'IVG fait débat. Pour déconstruire des mythes encore vivaces, six professionnelles de santé témoignent: « Ce sont les mêmes femmes qui avortent et qui accouchent ». Également celles qui vivent plusieurs IVG ne sont pas des « récidivistes »...
Histoires d'IVG, histoires de femmes, *collectif, Éd. Vuibert, 17 €.*

ACCOUCHER, ET APRÈS?

Après son coup de gueule sur Twitter #MonPostPartum, la militante féministe Illana Weizman publie un livre. Elle y évoque le moment où la mère devient invisible après l'accouchement et où l'enfant est le centre de l'attention. Et propose aussi une meilleure prise en charge de la dépression post-partum.
Ceci est notre post-partum, *d'Illana Weizman, Éd. Marabout, 17,90 €.*

CHAPPATTE/ÉD. LES ARÈNES 2020/DR

L'ÉPIDÉMIE EN BD

Le dessinateur de presse Chappatte nous fait revivre l'épidémie de Covid-19 à travers ce «reportage dessiné». Ses coups de crayons nous en apprennent plus sur le vécu de la réanimation, le ressenti de «l'homo confinatus», les dégâts du virus dans l'organisme... que bon nombre d'articles écrits. Une vraie plongée «au cœur de la vague» qui décoiffe, surtout avec ses dessins publiés pendant la crise qui apportent une note d'humour... grinçant.
Au cœur de la vague, *de Chappatte, Éd. Les Arènes, 22 €.*

DR

UNE RECONVERSION DURABLE PAS DU TOUT NOUILLE

Après sept ans passés comme chargée de communication dans l'industrie, Sabrina Michée rêve d'une nouvelle vie. Elle part faire des treks dans l'Himalaya, où elle avale quantité de nouilles instantanées, puis s'engage auprès des enfants des rues malnutris, aux Philippines. Elle cherche un projet dans l'alimentation durable et se souvient d'une brasserie artisanale où elle a découvert les drêches, des résidus de céréales issus du brassage. En rentrant, elle se lance dans la fabrication de nouilles à partir de ces restes riches en protéines, fibres et minéraux. Son entreprise Ramen tes drêches est aujourd'hui installée en Seine-Saint-Denis. Elle vend ses nouilles, des sauces et de la farine de drêches via des magasins bio (à retrouver sur : ramentesdreches.com).

L'APPLI

LE GUIDE CONSO PERSONNALISABLE

My Label est une appli de consommation citoyenne, qui évalue les produits en fonction des critères de chacun : santé, environnement et éthique. Son nouveau service offre désormais la possibilité de visualiser directement sur le site de votre supermarché si le produit convoité est conforme à vos valeurs.

ISTOCK/GETTYIMAGES

3 fruits à consommer bio

Côté consommation, si le bio a eu davantage de succès en 2020 (+5 %), l'effet s'est tassé en fin d'année. Pourtant, selon un rapport de Générations Futures (2019), certains végétaux méritent plus que d'autres d'être mangés bio en raison de leur forte teneur en résidus de pesticides. À privilégier, donc, ce printemps : les fraises (à partir d'avril), les cerises (mai), les pomelos. Pour les légumes : épinards, laitues et pois.

3 QUESTIONS À

Ruth Allen,
docteure en géologie, psychothérapeute, coach et consultante

Il faut remarquer ce qui vous entoure

Vous êtes spécialisée dans la thérapie de plein air. De quoi s'agit-il ?
C'est une psychothérapie basée sur la parole, mais nous explorons aussi le corps et le mouvement dans notre environnement. Cette méthode permet de se connecter avec le potentiel de santé intrinsèque à la planète vivante, physiquement, psychologiquement, émotionnellement et spirituellement.

Que peut nous apporter la nature dans le contexte actuel ?
La nature montre que la vie et la mort, la perte et le changement se produisent continuellement dans un cycle sans fin. Cette croissance et cette vie reviendront. Le moyen le plus simple de vous rapprocher d'elle est de commencer à remarquer ce qui vous entoure, avec tous vos sens, où que vous viviez. Faites-le quinze minutes chaque jour ; marchez sans vous presser. Cette manière particulière de prêter attention crée souvent la fascination, l'émerveillement, la crainte… des émotions qui nous aident à nous sentir plus en phase avec le monde.

Vous louez la solitude dans la nature. N'avons-nous pas plutôt besoin de voir du monde en ce moment ?
L'isolement nous ronge, tandis que la solitude peut être très enrichissante. Si l'on peut se connecter avec la nature, il est possible de se sentir moins seul même lorsqu'on ne peut pas voir les autres. Cela dit, il y a des limites : nous avons aussi besoin de relations humaines.

La Nature, une thérapie du corps et de l'âme, *de Ruth Allen, Éd. Eyrolles, 20 €.*

Conversation avec...

Baptiste Beaulieu

Médecin généraliste, écrivain, blogueur et chroniqueur de la réalité sanitaire, il milite aussi contre l'homophobie, le racisme et le sexisme à travers ses prises de position sur les réseaux sociaux.

Bio express

- **2012 :** il ouvre son blog Alors voilà : journal des soignées/soignantes réconciliées, où il raconte son internat aux urgences.
- **2013 :** il publie son premier livre, *Alors voilà : les 1001 vies des urgences* (Éd. Fayard), tiré de son blog.
- **2016 :** il s'installe en tant que médecin généraliste près de Toulouse.
- **2018 :** il débute une chronique dans l'émission Grand bien vous fasse, sur *France Inter*, et publie son 4e livre, *Toutes les histoires d'amour du monde* (Éd. Mazarine).

Ça Santé : Vous êtes médecin généraliste. Après cette année 2020 très particulière pour nous tous, comment allez-vous ?

Baptiste Beaulieu : C'est une question difficile ! Je crois que j'ai besoin de vacances mais, surtout, j'ai besoin de déconnecter, de diminuer le nombre de mes interactions sociales. Quand je quitte mon cabinet après une journée de travail, je n'ai plus envie de parler à personne. Je rêve d'être seul sur une plage avec un livre.

C'est un peu paradoxal, non ?, alors même que l'on sort d'une année où nous avons été obligés de réduire considérablement nos relations sociales...

C'est vrai, je n'avais pas fait attention à ça. Mais en ce moment, c'est tellement dur de gérer l'anxiété de mes patient.e.s tout en étant en empathie avec eux. Il y a tellement de détresse psychologique... Je crois que je n'ai jamais prescrit autant d'anxiolytiques et d'antidépresseurs. J'ai beaucoup d'inquiétudes, notamment pour mes patient.e.s qui travaillent dans le domaine de la restauration. Tout un écosystème s'effondre ; il y a bien sûr les patrons et leur personnel, mais aussi les étudiant.e.s qui font des extras pour gagner leur vie, le personnel de ménage, les producteurs et les agriculteurs qui les fournissent... Toute cette chaîne est en danger.

> « En ce moment, Il y a tellement de détresse psychologique... Je crois que je n'ai jamais prescrit autant d'anxiolytiques et d'antidépresseurs. »

Il y a une très grande inquiétude économique et sociale chez vos patients ?

Lors de la première vague, l'inquiétude sanitaire était plus présente. Mais l'être humain fait preuve d'une grande résilience. L'idée que nous allons devoir vivre avec ce virus est acceptée ; maintenant, ce sont les conséquences économiques de la pandémie qui inquiètent le plus.

Justement, vous insistez beaucoup sur la prise en compte de l'état de santé mentale des patients. Pourquoi ?

La santé mentale est la grande oubliée de la médecine actuelle (alors même que l'Organisation mondiale de la santé déclare que *« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »*, ndlr). Elle est très déconsidérée en France. Voyez, si demain vous vous cassez le bras, ce sera visible sur une radio, personne ne pourra remettre en doute votre douleur et votre pathologie. Mais si vous me dites : *« Je crois que je suis dépressive »*, on n'a pas les moyens en médecine courante de prouver que oui, vous êtes bien en souffrance et que c'est une vraie maladie. Le problème de ces pathologies mentales, c'est leur reconnaissance par la société. On le voit bien avec certaines personnes maladroites, qui vont dire à un.e dépressif.ve : *« Secoue-toi un peu, prends-toi en main ! »*, alors que personne ne dit à quelqu'un qui a le bras cassé : *« Tu as essayé de* ■■■

“La santé mentale est la grande oubliée de la médecine actuelle”

> Dans cette période où les interactions sociales sont diminuées, c'est important de ne pas se sentir seul dans la souffrance ou la difficulté...

●●● *secouer ton bras dans tous les sens pour recoller les os?»*. On vit dans une société productiviste où il faut toujours être au top, sur le pont, avoir un bon rendement. Dire: *«Je suis fatigué.e, je n'y arrive plus»* est vu comme un échec difficilement pardonnable.

Est-on aujourd'hui suffisamment vigilant sur les répercussions à long terme de la pandémie sur la santé mentale?

Pas du tout! Certes, on en parle un peu plus, mais je ne suis pas très optimiste. En diminuant nos interactions sociales pour casser la chaîne de transmission virale, on diminue aussi ce qui nous permet ordinairement d'oublier les petites casseroles du quotidien et nos traumas non résolus. Ce qui habituellement est anesthésié par une sortie au théâtre ou au cinéma, un resto entre copains, un repas en famille... Avant, tout cela permettait en quelque sorte de mettre la poussière sous le tapis. Aujourd'hui, il n'y a plus de tapis.

Et l'on a considérablement augmenté la quantité de poussière!

Oui, bien sûr, parce que cette période est très anxiogène pour tout le monde. Et surtout, elle est un miroir tendu vers notre propre mortalité et celle de nos proches. J'ai un ami docteur en psychologie cognitive qui m'expliquait récemment que nous utilisons en permanence une part non négligeable de nos ressources cognitives comme un barrage érigé contre l'idée de notre propre mortalité. Or, ce qu'il se passe actuellement avec cette crise, c'est que d'un seul coup cette barrière cède. On le voit avec tous ces gens qui se plaignent de ne plus arriver à se concentrer, à lire. Moi-même j'ai l'esprit qui papillonne et j'ai pris énormément de retard sur tous mes projets de livres. C'est lié à ces ressources cognitives mobilisées contre l'idée de notre propre mortalité, et cela va encore durer un certain temps. Mais j'ai quand même une part d'optimisme qui voudrait que l'on se saisisse de cette occasion-là, justement, pour parler beaucoup plus de santé mentale et regarder ce qui peut nous réunir en termes de fragilité psychologique. Il n'y a pas de plus grand mensonge que de croire que nous sommes, chacun.e, seul.e à souffrir.

Est-ce que l'une des réponses serait d'oser parler davantage de nos fragilités?

Je pense que c'est important que ceux qui le sentent témoignent, et pas seulement pour eux, pour tout le monde. Alors, les personnes qui vont entendre ou lire ces témoignages se diront: *«Je ne suis pas seul(e)»*. Dans cette période où les interactions sociales sont diminuées, c'est important de ne pas se sentir seul.e dans la souffrance ou la difficulté.

Ces derniers temps, vous avez beaucoup œuvré contre les fake news autour de la pandémie. C'est important pour vous?

Oui, mais ça l'était déjà avant. J'essaye de le faire avec humour, et c'est très important, mais sans mépris pour les personnes qui défendent ce genre de thèses. Lorsque l'on analyse le phénomène complotiste — et c'est passionnant —, on s'aperçoit que c'est aussi une affaire de revanche de classe. Pour certain.e.s, c'est une manière de régler des comptes avec la vie, de se mettre au même niveau que ceux qui savent et qui décident à leur place. J'essaye d'en parler avec quelques-un.e.s de mes patient.e.s. Avec les complotistes soft. Je trouve ça même très intéressant de comprendre les racines de leurs croyances. Parmi mes patientes et patients antimasques, il y a un schéma commun qui se dégage: ils cristallisent sur le masque toute une partie de leur vie qu'ils n'arrivent pas à désavouer à haute voix. Par exemple, j'ai une patiente qui veut divorcer, qui ne s'entend plus très bien avec ses enfants, et qui m'a dit à demi-mot qu'elle n'avait pas la vie qu'elle avait espérée. Elle est vent debout contre le masque, elle en parle tout le temps et dit que ça lui colle à la peau, qu'elle étouffe, qu'on va être enterré.e.s avec... Alors, c'est peut-être de la psychologie de comptoir, mais ça m'a heurté de plein fouet qu'elle

« Dans un an, je me vois sur la plage, seul, avec un livre ! »

parle du masque alors qu'en réalité elle a besoin de parler de sa vie… Sauf qu'elle peut dire ouvertement qu'elle refuse le masque mais pas qu'elle ne veut plus de son mari et de ses enfants ; ça, c'est indicible. Enfin, ce n'est pas toujours facile non plus pour moi. Quand on me dit par exemple que le virus n'existe pas, c'est impossible à entendre, c'est hyperviolent pour tous les soignant.e.s qui affrontent cette pandémie.

En tant que médecin et militant LGBT+, vous avez pris position récemment en faveur des "listes de soignants sûrs". De quoi s'agit-il ?

Ce sont des listes faites par et pour les minorités recensant des médecins sûrs, non homophobes ou non grossophobes, non racistes… Parce que c'est une idée absurde de penser que dès qu'un.e soignant.e enfile sa blouse, il(elle) se sépare de ses stéréotypes sur ceux qui ne sont pas comme lui. Or, cela a pour conséquence une perte de chance sanitaire pour ces patient.e.s-là. Des études l'ont démontré. Et puis je reçois tous les jours des témoignages de femmes qui ont subi de la maltraitance gynécologique. C'est insupportable de se dire que non seulement on n'entend pas ces patientes, mais qu'en plus on veut leur interdire de trouver un moyen de se libérer de ces violences grâce au partage de "listes de soignants sûrs".

Ces listes sont dénoncées par la Licra (Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme) et le Conseil de l'ordre des médecins…

Mais ce n'est rien de plus que du bouche-à-oreille 2.0 ! Autrefois, quand un médecin était bon, son nom circulait. Maintenant, avec Internet, on note les restos, on donne son avis sur tout ; il n'y a pas de raison que cela n'atteigne pas aussi la sphère médicale. Ce qui gêne la vieille garde médicale, c'est l'idée que des pratiques autrefois confidentielles ou que certaines méthodes inacceptables soient dénoncées à juste titre. Et que les patient.e.s, notamment les réseaux militants, s'organisent pour ne plus y être confrontés. Dans l'absolu, ces listes ne devraient pas exister. Mais on ne vit pas en absolu ! En tant que médecin connaissant le corps médical de l'intérieur, j'affirme que ces listes sont nécessaires. Et ceux (celles) qui les condamnent devraient inventorier leurs privilèges, qui leur permettent de ne pas avoir à se poser la question quand ils (elles) cherchent un médecin.

Vous insistez aussi sur le fait de ne pas juger les patients…

Lorsque j'interviens dans des facs de médecine, je dis souvent que nous ne sommes pas les parents de nos patient.e.s ! Nous avons envers eux un devoir d'information médicale. Mais une fois délivrée, c'est à eux de décider ce qu'ils veulent en faire. Je ne les juge pas, et si je devais me retrouver face à l'un d'eux ayant un mode de vie que je pourrais réprouver, il n'a pas à le savoir, tout comme cela ne doit pas non plus influer sur les informations que je vais lui donner.

Une dernière question : comment vous voyez-vous dans l'avenir ?

Dans un an, je me vois sur la plage, seul, avec un livre ! Et dans dix ans, je me vois bien avec une famille. Ça, ce serait vraiment chouette. ■

Propos recueillis par Émilie Gillet
Photos : Emmanuel Grimault/Andia pour Ça m'intéresse Santé

> « Dans l'absolu, les « listes de soignants sûrs » faites par et pour les minorités recensant des médecins non homophobes, grossophobes, racistes…ne devraient pas exister. Mais on ne vit pas en absolu ! »

son actu

N'aie pas peur. Jamais, *éd. Invenit, (2020).* Il s'agit du premier recueil de poèmes de Baptiste Beaulieu dans lequel il explore la condition humaine, le doute, l'usurpation, la fraternité. S'adressant directement au lecteur(trice), il tente de répondre avec lui à cette éternelle question : « Ne faut-il jamais avoir peur ? »

Les 1001 Vies des urgences
Une pièce de théâtre tirée de son premier roman et mise en scène par Arthur Jugnot devrait partir en tournée en 2021.

C'est où le bonheur ?

Les mots pour le dire sont souvent intraduisibles d'une langue à l'autre. Il existerait toutefois une recette universelle pour l'atteindre.

Quelles sont les clés du bonheur dans les pays scandinaves, parmi les plus heureux du monde? La qualité des relations sociales, l'égalité et la confiance, y compris dans les institutions. Les femmes y bénéficient aussi d'un statut très favorable, corrélé à l'égalité des sexes et au développement durable.

Au palmarès du *World Happiness Report*, la France, elle, n'est que vingtième. Dont acte. Mais le bonheur semble aussi reposer sur le rapport entre le temps passé à faire ce que l'on doit et ce que l'on veut. Ainsi, le temps accordé au sommeil, au travail ou aux loisirs diffère selon les pays et les sexes. Au Portugal, les hommes ont 50 % de plus de temps libre que les femmes, alors que cet écart est minime en Norvège. Et si l'argent ne rend pas forcément heureux, ça aide. Les pays les plus pauvres sont derniers du classement. La bonne nouvelle, c'est que le bonheur est contagieux à condition de cultiver la solidarité et de développer l'égalité sociale, gage de bien être collectif, de moins de stress et d'une meilleure santé mentale. ■

Adélaïde Robault

HAWAÏ

La formule hawaïenne Aloha permet de dire son amour, son attention à autrui. Elle traduit aussi un mode de vie fondé sur la bonté, l'humilité, la patience,.. et une manière de les exprimer avec tendresse, harmonie, unité, persévérance.

COSTA RICA

La Pura Vida ! Cette expression, tirée d'un film mexicain des années 50, résume une manière d'apprécier la vie à 100 %. Elle sert à qualifier les choses autant qu'à se saluer ou à se remercier. Une philosophie de vie presque érigée en politique officielle.

Le top 10 des pays les plus heureux

Pour la 3e année consécutive, la Finlande occupe la première marche du podium dans le classement établi par l'ONU, devant 156 pays. *(Source: worldhappiness.report)*

1. Finlande	6. Pays-Bas
2. Danemark	7. Suède
3. Suisse	8. Nouvelle-Zélande
4. Islande	9. Autriche
5. Norvège	10. Luxembourg

JONAS WEINITSCHKE / EYEEM/GETTYIMAGES

Sources

- *ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction*
- *hifisamurai.github.io/lexicography*
- *drtimlomas.com*

FRANCE

Les Britanniques nous envient des expressions et mots intraduisibles dans leur langue comme retrouvailles et... jouissance. Des symboles d'une sorte de **joie de vivre** à la française, où la table occupe une place de choix. Nos compatriotes y passent en moyenne 1h33, contre à peine plus d'une heure pour les États-uniens.

DANEMARK

Lykke signifie « bonheur » à Copenhague, où a ouvert rien moins qu'un musée du bonheur (thehappinessmuseum.com). Quoi de plus normal au pays du **hygge**, le cocooning à la danoise ?

FINLANDE

Le secret du pays le plus heureux au monde ? Le **sisu**. Une forme unique de résilience et de persévérance devant l'adversité. Mais ce pays est aussi le plus égalitaire entre les sexes et celui où la confiance règne à tous les niveaux.

RUSSIE

Azart dit la capacité des Russes à vivre le risque et les émotions extrêmes, avec ardeur. Le bonheur (**schastye**) inclut plutôt l'idée d'être connecté à quelque chose de supérieur.

BOUTHAN

Ce petit pays asiatique qui considère la compassion et l'harmonie comme des valeurs centrales a créé en 1972 l'indice du **Bonheur National Brut (BNB)** pour remplacer le « produit national brut » qui ignore le bien-être dans ses calculs.

TURQUIE

Le **keyif** désigne l'art de vivre à la turque, en prenant le temps de déguster son café, regarder les gens passer dans la rue, etc.

JAPON

Shibumi décrit la subtile beauté des choses simples et épurées, à l'exemple des célèbres cerisiers du pays du Levant. **L'ohanami** célèbre les rituels ancestraux de contemplation de ces fleurs et **shinrin-yoku** les désormais incontournables bains de forêt.

MONDE ARABE

L'intraduisible **tarab** exprime une intense émotion musicale et poétique, une sorte d'extase. Le pendant profane de la transe religieuse.

INDE

Le groupe de grunge rock **Nirvana** tire son nom d'un mot sanskrit désignant un « état de béatitude parfaite pouvant être atteint par la contemplation et l'ascétisme ». Ce qui n'empêche pas l'Inde de figurer au 144e rang du World Happiness Report, soit parmi les derniers.

PORTUGAL

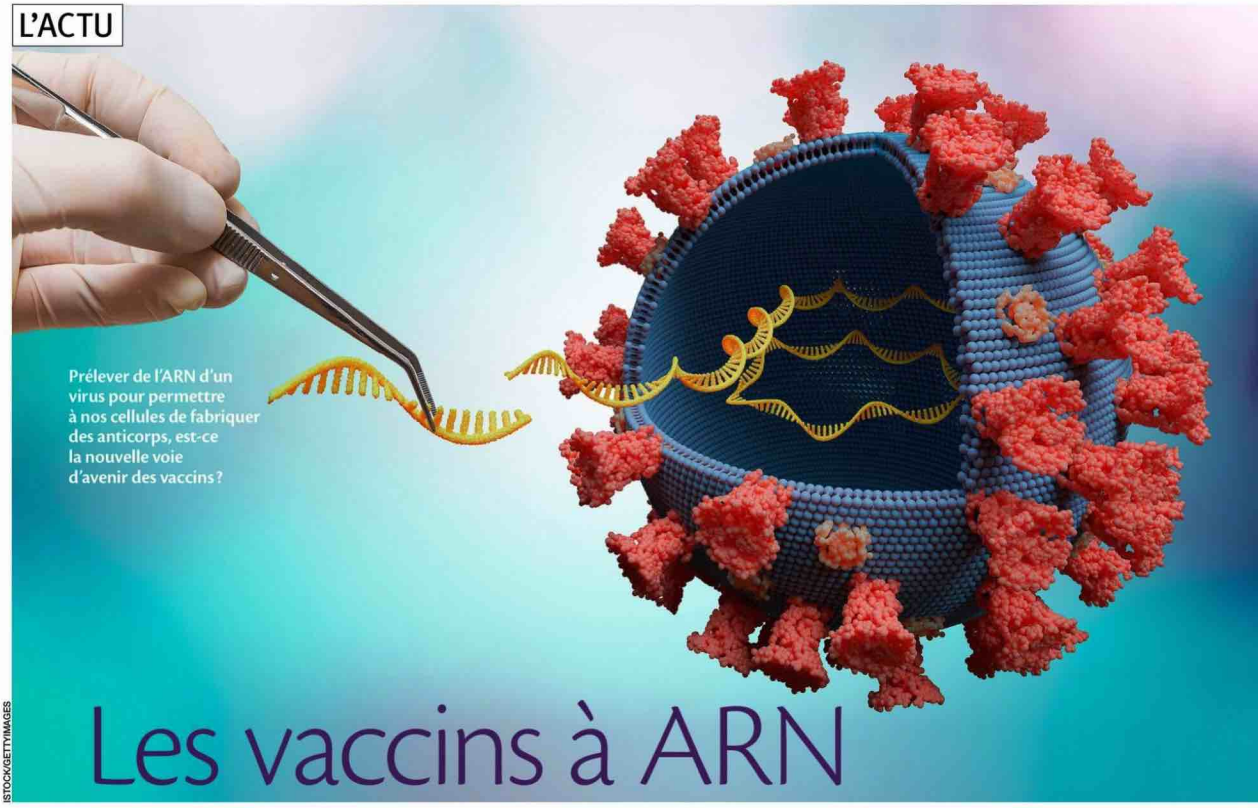
On confond parfois la **saudade** avec la nostalgie alors qu'elle désigne un sentiment plus complexe (et intraduisible !) où la perte se marie à la douceur du souvenir et à l'espoir des retrouvailles.

AFRIQUE DU SUD

Les langues bantoues, dont le zoulou, ont un mot commun pour définir l'humanité, la générosité, avec une notion d'interdépendance entre les êtres humains : **ubuntu**.

NOUVELLE-ZÉLANDE

Wellington (capitale de la Nouvelle-Zélande) est la 3e ville la plus heureuse au monde après Helsinki (Finlande) et Aarhus (Danemark). Paris n'est que 43e. La 186e et dernière du classement onusien est Kaboul (Afghanistan).



Prélever de l'ARN d'un virus pour permettre à nos cellules de fabriquer des anticorps, est-ce la nouvelle voie d'avenir des vaccins ?

ISTOCK/GETTYIMAGES

Les vaccins à ARN sont-ils vraiment sûrs ?

Pfizer et Moderna ont été les premiers laboratoires pharmaceutiques à décrocher une autorisation de commercialisation pour leur vaccin contre le virus de la Covid-19. Mais ces vaccins à ARN messager sont une révolution technologique qui interroge.

Textes : Isabelle Verbaere

1. Qu'est-ce qui différencie ces vaccins des précédents ?

Jusqu'à présent les vaccins contenaient l'agent pathogène tué ou atténué, ou son antigène. Il s'agit généralement d'une protéine reconnue comme étrangère par le système immunitaire, qui va donc chercher à l'éliminer. Les nouveaux vaccins, eux, sont conçus avec une copie d'une fraction du patrimoine génétique du virus. Pour celui de la Covid-19, la fraction d'ARN utilisée est celle qui code pour la synthèse de la protéine S (celle-ci constitue les spicules, ces petites pointes situées à sa surface et qui permettent au virus de se fixer aux cellules). Lorsque cet ARN messager est injecté dans notre organisme et incorporé dans nos cellules, celles-ci synthétisent elles-mêmes la protéine S. Une fois fabriquée, la protéine S sort de la cellule et déclenche la réaction immunitaire.

2. Pourquoi nos cellules se font-elles berner ?

« *Elles sont victimes d'une sorte de cheval de Troie,* détaille le Pr Yves Buisson, président de la cellule Covid-19 de l'Académie nationale de médecine. *Pour protéger l'ARN messager, les fabricants l'ont enrobé dans des nanoparticules de lipides (gras) qui, une fois injectées dans l'organisme, fusionnent avec la membrane des cellules.* » C'est ainsi qu'il se retrouve à l'intérieur. Pour éviter que les cellules repèrent qu'il s'agit d'un ARN messager étranger, il a été « bidouillé ». « *Des séquences de code génétique ont été rajoutées ou modifiées pour qu'il ne soit pas reconnu trop vite et détruit ou ne déclenche une réaction immunitaire excessive,* détaille le Pr Hugues Tolou, virologiste, ancien directeur scientifique de l'Institut de recherche biomédicale des armées.

3. Comment ont-ils décroché si rapidement leur agrément ?

« La production de ce type de vaccins ne nécessite pas de cultiver des agents pathogènes, ce qui impose des équipements et des procédures très lourdes et des délais considérables », argumente le Pr Tolou. Pour gagner du temps, les laboratoires ont aussi été autorisés à réaliser les trois phases d'essais cliniques en parallèle, plutôt que l'une après l'autre. Enfin, l'efficacité et l'innocuité du vaccin ont pu être évaluées rapidement. Le virus continuant à beaucoup circuler, on a très vite vu si les volontaires vaccinés étaient protégés.

4. Ces vaccins présentent-ils des risques particuliers ?

Les essais cliniques conduits par Pfizer et Moderna sur plus de 70 000 personnes n'ont pas révélé d'effets secondaires différents de ceux observés avec les autres vaccins: douleur au point d'injection, malaise, fièvre. *« Pour autant, on manque de recul pour confirmer leur innocuité en population générale »*, analyse le Dr Tolou. Certains redoutent que l'ARN injecté lors de la vaccination aille « contaminer » le patrimoine génétique de nos cellules, à l'instar du VIH. Mais celui-ci est doté d'une enzyme qui lui permet de pénétrer dans le noyau des cellules et de transformer son ARN en ADN. Ce que le coronavirus ne sait pas faire. D'autres effets délétères inquiètent: les cellules qui vont produire la protéine S pourraient être la cible de la réponse immunitaire, comme c'est le cas lorsqu'elles sont infectées par le virus, mais de manière plus transitoire. Lors d'essais antérieurs chez l'homme avec des vaccins à ARN contre la grippe et la rage, des effets indésirables sévères ont été observés qui ont entraîné leur arrêt. *« La durée de vie courte des ARN, l'administration localisée du vaccin dans le muscle du bras et la détermination de la dose minimale efficace, limitent ce risque »*, assure le Dr Tolou.

5. Comment va-t-on détecter de nouveaux effets indésirables ?

Il existe un système de pharmacovigilance dédiée au vaccin en France. *« Dès qu'une personne qui a été vaccinée constate une anomalie, qu'elle pense qu'il y a un lien ou pas, elle est invitée à la déclarer »*, précise le Pr Buisson. Elle peut le faire auprès de son médecin, de son pharmacien ou en quelques clics sur le site: signalement-sante.gouv.fr. Plusieurs signalements comparables et inattendus donnent lieu à des investigations. *« Mais plusieurs millions de Français vont être vaccinés en quelques mois et le dispositif risque d'être débordé,* poursuit le Pr Buisson. *C'est la raison pour laquelle on devrait généraliser le carnet de vaccination électronique »*. Cette mesure permettrait de centraliser rapidement les différents événements indésirables liés à la vaccination, et d'être plus réactifs.

NICOLA MARFISI/ AGF FOTO/ PHOTOSHOT/ MAXPPP

6. Pourquoi doivent-ils être conservés à basse température ?

« L'ARN messager est une molécule très fragile, particulièrement sensible aux nucléases, poursuit le Pr Tolou. *Or ces enzymes sont présentes partout dans l'environnement et difficiles à éliminer »*. La congélation à très basse température est un moyen de les inactiver. Le vaccin de Pfizer exige d'être conservé à -70° C. *« Ce qui constitue un frein à une utilisation généralisée des vaccins à ARN »*, remarque le Pr Tolou. Sauf que Moderna semble avoir trouvé la parade. Grâce à un procédé non dévoilé, son vaccin peut être conservé à -20° C pendant 6 mois, et entre 4 et 8° C pendant 30 jours.

POURQUOI CRÉER UN CARNET DE VACCINATION ÉLECTRONIQUE ?

- Vos données vaccinales sont disponibles en ligne mais de manière sécurisée.
- Il vous signale la date de vos rappels.
- C'est vous qui choisissez les professionnels de santé avec qui vous voulez partager votre carnet.
- La création de ce carnet, qui est gratuite, se fait en ligne sur le site : www.mesvaccins.net ou en téléchargeant l'application.

SPL/PHANIE

Pourquoi les poils nous hérissent

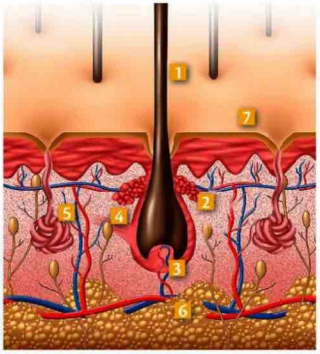
On en possède près de 5 millions, cheveux compris, répartis sur tout le corps. Et l'on consacre des heures à les domestiquer ou les éliminer dans la douleur. Mais est-ce par hygiène, souci esthétique ou injonction ?

en savoir plus

@ **Parlons poil,** une page Instagram animée par le collectif Liberté, Pilosité, Sororité
Enquête Épilation, le rapport est accessible sur :collectiflps.net.

Haro sur les poils !, le podcast de *Causette* et *Ça M'intéresse Histoire* à écouter sur Spotify. Taper le titre dans la loupe de recherche

HERLINDE KOELBL/FOCUS/COSMOS



ISTOCK/ GETTY IMAGES

EN TRANCHE ET À LA COUPE

1 Poil 2 Glande sébacée 3 Follicule pileux 4 Muscle horripilateur 5 Glande sudoripare 6 Tissu adipeux 7 Épiderme

Dégueulasse !, « C'est de la négligence ! » Ces commentaires si peu amènes ont été relevés sur Twitter en réaction à l'initiative Januhairy, mot-valise qui contracte january (janvier) et hair (poil). Cette proposition lancée par une étudiante britannique avait pour seul but d'inciter les femmes à lâcher leur rasoir durant un mois et à accepter leurs poils… Nouvelle preuve que la pression sur la pilosité véhicule des représentations très fortes (saleté, respect…) et s'exerce partout, même en famille. *« Quand j'ai annoncé à ma mère (ex-esthéticienne) que je souhaitais arrêter, elle m'a répondu : si tu veux, mais ça fait dégueulasse ! Tu seras une femme négligée et c'est irrespectueux pour ton futur copain ! »*, témoigne une jeune fille de 14 ans sur le fil Twitter PayeTonPoil, un hashtag lancé par le collectif Liberté, Pilosité, Sororité (collectiflps.net). Heureusement, des contre-exemples tolérants existent, souvent assortis d'un « Fais ce que tu veux, c'est ton corps ».

Pour qui sonne le glabre ?

Mais pourquoi ce sujet suscite-t-il encore des réactions si épidermiques, à la limite de la « pilophobie », pour reprendre un néologisme forgé par le collectif FLPS ? *« Ce qui fait le prix du poil, c'est qu'il ouvre le champ des possibles dans le domaine du corps, qui est par ailleurs clos sur des paramètres donnés à la naissance »*, analyse l'historienne Marie-France Auzépy dans *L'Histoire du poil* (éd. Belin). Si on ne peut pas changer de taille, on peut tout au moins jouer avec ses poils, les teindre, les raser, les organiser. On touche là à une liberté individuelle, celle de faire ce qu'on veut de soi… Ce qui ne va pas de soi.

> « Je n'ai pas envie de souffrir. Ne pas m'épiler est devenu une règle non négociable avec les hommes »

Qu'il soit fin duvet, frisé ou épais, ce filament révèle en effet le poids des normes sociales. Associée à la sexualité, que l'on ne saurait voir chez les femmes, et à la puissance masculine, la pilosité est un marqueur de genre et de pouvoir sur l'intime, et donc un sujet politique dès lors qu'on s'interroge sur qui édicte ces normes et au bénéfice de qui. Il apparaît en tout cas que plus on est jeune, plus on entend de remarques désagréables. L'enquête de FLPS sur « l'impact de ●●●

À QUOI SERT le système pileux ?

Selon le poète Stéphane Mallarmé, « pour être bien l'homme […], il faut penser de tout son corps ». Poils compris, pourrait-on rajouter. D'autant qu'ils ne sont ni un gadget, ni un empêcheur de sortir en jupe mais remplissent des fonctions de filtre au niveau des orifices, aident à réguler la température corporelle et à hydrater la peau avec le sébum. C'est même un outil de proprioception, c'est-à-dire de perception du corps dans l'espace. Les poils se dressent quand on frissonne d'émotion, d'excitation ou selon la température (c'est la fameuse chair de poule), grâce à leurs muscles érecteurs, autrement appelés horripilateurs. Il suffit d'effleurer un poil pour qu'il transmette sa tension à une fibre nerveuse, qui envoie à son tour un stimulus au cortex cérébral. Du poil au cerveau, la distance n'est donc pas si grande.

L'hirsutisme, une maladie barbante

Pour traiter ce déséquilibre hormonal féminin qui provoque une forte pilosité, en particulier sur le visage, le traitement antiandrogène le plus puissant à ce jour est l'acétate de cyprotérone. Vendu notamment sous le nom d'Androcur, ce médicament augmente toutefois le risque de méningiome, une tumeur bénigne des membranes enveloppant le cerveau. Les règles de prescription ont été restreintes aux cas d'hirsutisme dit majeur, car il est parfois impossible de s'en passer. Une IRM cérébrale est obligatoire avant le traitement, qui doit être le plus court possible, et doit être renouvelée au maximum 5 ans plus tard, puis tous les deux ans. Enfin, les patientes doivent signer une attestation d'information délivrée par le médecin prescripteur avant le début du traitement, et à renouveler chaque année. **(N° vert Androcur : 0 805 04 01 10)**

BIOPHOTO ASSOCIATES / BSIP

●●● la norme du glabre sur la vie des femmes au quotidien » rapporte que sur 6458 répondantes, 72,3 % des femmes âgées de 20 à 39 ans ont subi une réaction négative concernant leur pilosité dans la sphère intime ou publique. Elles ne sont que 33 % à avoir rencontré des réactions positives, la plus fréquente étant l'expression (par d'autres femmes) du désir de laisser leur pilosité tranquille.

À quand la pilosité sans frilosité ?

La chasse aux poils est un marché qui se compte en milliards d'euros. Les pratiques varient selon l'époque et les cultures mais des constantes demeurent. On ne dénude le corps féminin que s'il est imberbe, tout en vantant la barbe virile des hommes. Le poil semble toutefois être arrivé à un moment charnière. « *En tant que femme, je n'ai pas envie de souffrir. Ne pas m'épiler est devenu une règle non négociable avec les hommes que je rencontre* », témoigne Fatima-Ezzahra Benomar, cofondatrice du collectif Les Effronté-es. « *À 37 ans, j'arrive à ne plus céder. Je remercie les influenceuses qui communiquent sur cette thématique et facilitent les discussions sur les réseaux sociaux. On passe moins pour une hurluberlue. Le débat devient un peu plus flexible, y compris dans les associations féministes. Je ne sens plus de regards malveillants, même si l'on entend encore dire que c'est moche de ne pas s'épiler sous les bras. Heureusement, les normes évoluent. Il y a 5 ou 10 ans, il semblait impossible que les hommes s'épilent, puis c'est entré dans les mœurs* ». En 2020, un coup de pouce inattendu est venu du confinement et du télétravail, qui ont relégué épilateurs, rasoirs et cire au placard. Un signe précurseur ? ■

Adélaïde Robault

La barbe

Prière de ne pas ressembler à l'homme des cavernes

La mode de la barbe a gagné les citadins branchés et fait bondir le marché de produits cosmétiques au masculin. Tout est fait pour hydrater la barbe, la rendre soyeuse, avec moult lotions, shampoings spécifiques et huiles. Certes, le poil a tendance à devenir rêche à la longue mais certains hommes préfèrent résister aux sirènes du consumérisme et se contentent d'une huile de coco ou d'une huile végétale (inodore si possible) pour adoucir leur toison faciale. Mieux acceptée socialement, y compris chez les jeunes, la barbe est aussi le moyen d'éviter les boutons d'après rasage, toujours difficiles à vivre.

PLAINPICTURE

La moustache

Merci de bien vouloir laisser la place bacchante

Regardée comme symbole d'une ascendance aristocratique chez les Espagnoles, la moustache au féminin est plutôt mal vécue, sauf à lire Honoré de Balzac qui vantait une « femme magnifique, velue jusqu'aux oreilles » (cité par Katy Couprie in *Dictionnaire fou du corps*). Le rasage et l'épilation à la cire sont déconseillés dans ce cas. Mieux vaut choisir une bonne crème dépilatoire ou la décoloration à l'eau oxygénée. Ne cherchez pas de produits bio, l'ingrédient alcalin des crèmes utilisé pour ramollir le poil tout comme le peroxyde d'hydrogène qui le blanchit n'étant pas homologués par le label Cosmos. Prenez les produits les plus doux, avec le moins d'ingrédients possibles.

ISTOCK/ GETTY IMAGES

L'étude horripilante

La chair de poule provoquée par le froid fait pousser les poils. Du moins chez la souris, selon une étude de l'université de Harvard. Quand ils se contractent, les muscles érecteurs du poil stimulent en effet les cellules souches du follicule pileux. De quoi avoir un beau pelage pour l'hiver !

L'épilation et le rasage en 4 idées reçues

1 Se raser renforce le poil

C'est la coupe du poil qui le fait paraître plus dru ou plus épais car il est alors taillé en biseau. Au naturel, son extrémité est douce au toucher. « Certaines études suggèrent toutefois que des techniques d'épilation électrique ou à la cire peuvent provoquer une inflammation, qui augmenterait la pilosité par le biais d'un mécanisme de communication entre les cellules », commente Marie Jourdan, dermatologue au Centre laser international de la peau de Paris (CLIPP).

2 Le traitement au laser est dé-fi-ni-tif

Il s'agit plutôt d'une épilation durable. Le bulbe diminue et le poil devient plus fin, moins dense. Près de 20 % des poils disparaissent à chaque passage du laser et environ 80 % sont éliminés définitivement au bout d'un an. Pour cela, il faut entre 8 et 10 séances par zone. Les poils incarnés deviennent rares après 4 séances. Un duvet peut repousser sous l'influence de facteurs, notamment hormonaux, et exiger une retouche 12 à 18 mois plus tard. Mieux vaut donc démarrer après le pic hormonal de l'adolescence.

3 S'épiler ou se raser est plus compliqué si l'on a la peau noire

C'est en effet déconseillé, en raison de la forme elliptique du poil, particularité spécifique aux peaux noires ou mates qui favorise les poils incarnés et la pseudo-folliculite de la barbe (lire ci-contre). Les séances de laser sont plus adaptées, surtout pour les zones denses et drues (maillot, barbe). De plus, cela peut laisser des marques. « Il faut, dans l'idéal, éviter d'arracher les poils, car l'inflammation qui en résulte peut créer une tache sombre », prévient le Dr Jourdan, dermatologue et ancienne responsable de la consultation Peaux ethniques à l'hôpital Tenon (Paris).

4 L'épilation fait disparaître durablement les poils

En réalité, c'est la vieillesse qui fait son œuvre. Le follicule pileux possède un nombre limité de cycles de vie. Il se miniaturise et se raréfie avec le temps. L'épilation ne peut qu'éventuellement accélérer ce processus.

PLAINPICTURE

SOLANGE GAUTHIER/KHARBINE-TAPABOR

Pourquoi dit-on ?

Avoir un poil dans la main

Synonyme de grande paresse, cette expression laisse entendre qu'à ne rien faire avec ses 10 doigts, les poils finissent par pousser dans la paume de la main.

De mauvais poil

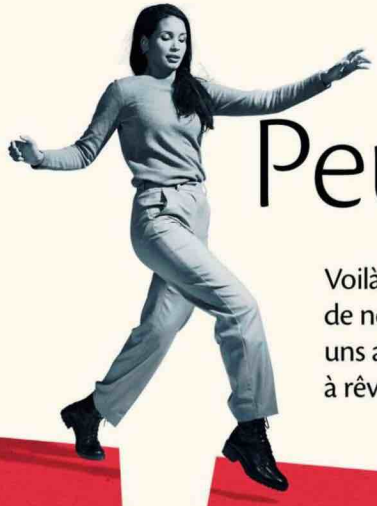
Cela fait initialement référence à un pelage de mauvaise apparence, qui traduit la santé médiocre d'un animal, comme le cheval par exemple. C'est devenu par extension signe de mauvaise humeur chez l'humain.

Source : cnrtl.fr/definition/poil

QUAND CONSULTER ?

En poussant sous la peau, le poil peut, dans le pire des cas, provoquer l'apparition d'un kyste. Il ne faut pas essayer de l'enlever seul.e mais prendre rendez-vous chez le dermatologue, car son élimination peut exiger un coup de scalpel suivi de 2 ou 3 points de suture. Ce n'est donc pas un geste bénin. L'autre motif de consultation est l'irruption régulière de boutons après le rasage, chez les hommes. Il s'agit peut-être d'une pseudo-folliculite de la barbe, une pathologie courante provoquée par la repousse des poils sous la peau. De quoi causer infections et démangeaisons. Mieux vaut consulter plutôt que s'acharner avec des produits inadaptés, avant d'espacer les rasages et d'investir dans un rasoir de qualité à lame unique. Puis, adopter les bons gestes : d'abord ramollir le poil sous la douche chaude, ensuite savonner avec un savon adapté (pas de produit alcalin) et raser avec deux passages de lame, un vers le haut, l'autre vers le bas. Enfin, appliquer une lotion hydratante sans alcool.

ISTOCK/ GETTY IMAGES



Peut-on encore

Voilà déjà plus d'un an que la pandémie se joue de nous, repoussant ou annulant tous nos plans les uns après les autres. Doit-on pour autant renoncer à rêver ? Les grands philosophes ont leur avis…

Début 2020, beaucoup pensaient que la crise sanitaire ne changerait pas le quotidien. Avec le premier confinement et la distanciation sociale, la plupart espéraient un retour à la normale pour l'été. Puis pour la rentrée. Tout devait enfin rentrer dans l'ordre avec l'arrivée de vaccins, fin décembre… Un an plus tard, rien de tout cela ne s'est produit. Combien de projets avortés depuis ? Combien de mariages, de voyages reportés ; d'embauches, de créations d'entreprises annulées ? Pour toute sagesse, les philosophes stoïciens préconisent de s'y résoudre plutôt que de rêver qu'il en ait été autrement. *« Ne demande pas que ce qui arrive arrive comme tu veux. Mais veuille que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux »*, écrit Épictète (I^er^ siècle) dans son *Manuel*. C'est là assimiler la volonté à une sorte de muscle que l'on pourrait contrôler, comme s'il dépendait de nous d'accepter des situations difficiles, voire dramatiques. D'autres penseurs (Spinoza, Schopenhauer…), leur ont objecté que nous avions peu de contrôle sur nos désirs et notre volonté : de même qu'une pierre lancée se croirait libre de voler, nous serions bien plutôt les jouets de nos envies et de nos appétences. Il semblerait dans notre nature de faire des projets, de rêver d'ailleurs ou simplement de vouloir avancer, même dans des circonstances peu favorables. S'il faut continuer à se fixer des objectifs et chercher des moyens de les atteindre, c'est peut-être qu'il n'y a pas d'autres façons de vivre. ■

Fabien Trécourt

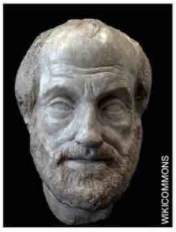
KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES

faire des projets ?

La réponse d'Aristote et des philosophes classiques

Faute de maîtriser le sort de nos projets, nous n'avons vocation qu'à délibérer sur les moyens pour y parvenir.

Ce philosophe de la Grèce antique écrivit les premiers grands traités qui nous soient parvenus sur la notion de « délibération ». Pour lui, il est indéniable que nombre de choses ne dépendent pas de nous et peuvent s'opposer à nos projets : une mauvaise météo peut ainsi tuer dans l'œuf une envie de pique-nique… Faire un projet ne consisterait donc pas tant à se focaliser sur un objectif lointain qu'à chercher des leviers d'action à notre portée. « Nous ne délibérons pas des fins, mais des moyens pour y parvenir », indique-t-il dans *l'Éthique à Nicomaque*. Il s'agit d'avancer pas à pas vers ce que nous voulons en partant de ce qu'il est possible de faire dans l'instant. Les stoïciens prolongeront Aristote, en disant que le but d'un archer n'est pas d'atteindre sa cible, mais de bien tirer sa flèche.



WIKICOMMONS

Disciple de Platon, ce philosophe (384-322 av. J.-C.) fut un penseur éclectique. Précepteur d'Alexandre le Grand, il fonde par la suite sa propre école, le Lycée. Son œuvre, s'efforçant de couvrir tous les domaines, demeure à ce jour l'une des plus influentes de l'histoire.

La réponse de Michael E. Bratman

En animal rationnel, l'humain passe son temps à délibérer pour planifier ses actions et les ajuster à sa vie.

Au XXe siècle, des philosophes dits « de l'action » se sont à nouveau intéressés à la « délibération » aristotélicienne. Ainsi, dans *Intention, Plans, and Practical Reason*, Michael Bratman se demande s'il est raisonnable de faire des projets, dès lors que l'avenir ne dépend pas de nous : il est peut-être vain et présomptueux de planifier quoi que ce soit si nos intentions peuvent toujours être remises en cause… En même temps, ne rien prévoir implique de prendre chaque décision dans le feu de l'action, ce qui semble tout aussi déraisonnable ! Pour Bratman, cette apparente contradiction illustre le fait qu'un projet ne peut être qu'un cadre souple. Planifier, c'est établir une intention générale, qui influencera certes nos futures décisions et actions, mais qui devra aussi être constamment remise à jour en fonction de la situation.

DR

Ce philosophe américain, né en 1945, est professeur à l'université Stanford. Ses travaux portent sur les notions d'« intention partagée » de coopération, et de planification.

Comment décider dans l'incertitude ?

C'est l'une des questions au cœur de la « théorie de la décision », un champ de recherche apparu au XXe siècle entremêlant la philosophie, l'économie, les mathématiques ou encore la psychologie. « On peut distinguer un projet descriptif, cherchant à expliquer comment nous prenons des décisions au quotidien, et un projet normatif, essayant de déterminer comment nous aurions intérêt à faire », précise Mikaël Cozic, auteur de la première grande introduction* philosophique en français sur ce thème. D'après la théorie dite « de l'utilité espérée », une façon de faire serait de calculer les gains possibles en prenant telle ou telle décision. Si l'on a une chance sur deux de gagner 100 € par exemple, la valeur moyenne espérée est de 50 €. « Une interprétation normative reviendrait à préconiser ce type de calcul chaque fois que nous délibérons. C'est une méthode intéressante lorsqu'on envisage de jouer au loto, ou si l'on veut évaluer un protocole thérapeutique. En revanche, il existe des problèmes qui ne sont pas quantifiables, pour lesquels ce genre de calcul paraît inadapté. » Accepter un emploi ou faire sa vie avec quelqu'un ne se prêtent guère à faire des statistiques, par exemple. Une autre stratégie consiste alors à mesurer notre degré de conviction et d'adhésion à un projet, en fonction des décisions que nous avons prises par le passé. « De ce point de vue, l'idée serait de privilégier les choix les plus cohérents compte tenu de ce que l'on a fait jusque-là », résume Mikaël Cozic.

* *« Choisir rationnellement », éd. Matériologiques, à paraître.*

EMMANUEL GRIMAULT

La réponse de Martin Heidegger et de la phénoménologie

Faire des projets serait dans notre nature. Encore faut-il être prêt à dépasser notre angoisse pour oser les réaliser.

Dans son œuvre majeure, *Être et temps* (1927), ce philosophe allemand estime qu'être vivant revient fondamentalement à être, à chaque instant, comme transporté au-devant de soi, projeté vers le monde et, par défaut, ouvert à toutes les possibilités. La question ne serait donc pas de savoir si nous pouvons faire des projets, car il serait dans notre nature d'en faire constamment, même sans nous en rendre compte. L'enjeu serait plutôt d'accepter cette impulsion fondamentale et de permettre aux projets qui nous sont les plus personnels de se réaliser. Cela peut sembler spontané et pourtant cela ne va pas de soi, observe Heidegger : pour lui, nous sommes en proie à l'angoisse lorsque nous ressentons la possibilité de nous épanouir comme nous le voulons et d'être authentique. Beaucoup préfèrent alors se greffer sur des projets qui ne leurs sont pas propres, se fondre ainsi dans la masse et ne jamais se réaliser.

RUE DES ARCHIVES/SIPPS

Martin Heidegger (1889-1976) fut l'élève de Husserl, fondateur de la phénoménologie. Son œuvre met au premier plan « la question de l'être » et s'attache à faire le lien entre la nature des choses et la façon dont on devrait vivre.

La réponse de Jean-Paul Sartre et de l'existentialisme

Nous sommes condamnés à être libres et à courir vers nous-mêmes en poursuivant notre projet originel.

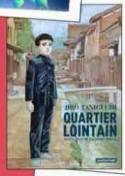
« L'homme n'est rien d'autre que son projet, il n'existe que dans la mesure où il se réalise, il n'est donc rien d'autre que l'ensemble de ses actes, rien d'autre que sa vie », écrit Jean-Paul Sartre dans *L'existentialisme est un humanisme* (1946). Dans le sillon de Heidegger, ce philosophe estime que nous sommes « condamnés à être libres ». Il serait dans notre nature de construire notre vie en toute liberté, à travers nos choix et décisions. « Nous courons vers nous-mêmes et nous sommes, de ce fait, l'être qui ne peut pas se rejoindre (…) Le terme n'est jamais donné, mais inventé et projeté à mesure que nous courons vers lui », précisait-il dans *L'Être et le néant* (1943). En même temps, Sartre considère que chaque personne a un « projet originel », une sorte d'inclination fondamentale. Faire des projets serait donc une façon paradoxale de confirmer nos choix les plus fondamentaux.

D. BERRETTY/GAMMA RAPHO

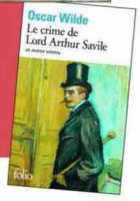
Star de la philosophie française des années 50, Jean-Paul Sartre (1905-1980) était aussi un écrivain prolifique. En 1951, le fondateur de la revue *Les Temps modernes* se querelle avec Albert Camus, pour qui la révolte est la manière d'affronter l'absurde.

Philo : de la science à la fiction

Le film – *Soul* (Pixar, 2020), de Pete Docter. Mort d'un accident juste avant d'accomplir son plus grand rêve, Joe Gardner doit aider une jeune âme à trouver son projet de vie avant de se réincarner sur Terre.



La BD – *Quartiers lointains* (1998 - 1999), de Jirô Taniguchi. Suite à un voyage temporel, Hiroshi, homme d'affaires de 48 ans, se retrouve projeté dans son corps de 14 ans. Il a la possibilité de changer le cours de sa vie mais tout ne dépend pas de lui.



Le livre – *Le Crime de Lord Arthur Savile* (1887), d'Oscar Wilde. Un voyant prédit que Lord Arthur commettra un horrible meurtre. Pour que son mariage ne soit pas entaché par ce crime, ce dernier projette de tuer quelqu'un avant la cérémonie, au risque que la prophétie ne devienne autoréalisatrice.

LABORATOIRE Santarome BIO

Besoin d'une DÉTOX BIO du foie ?*

BOURGEONS BIO

SANTAROME BIO A LA SOLUTION !

Grâce à notre complexe de plantes Bio spécifiques foie, retrouvez une sensation de bien-être et une digestion facilitée*. Fortement dosée en **Artichaut**, notre formule est complétée par du **Radis Noir**, de la **Fumeterre**, du **Curcuma** et du **Pissenlit*** qui aide au fonctionnement normal du foie.

INNOVATION : Notre complexe de plantes Bio est enrichi en bourgeons Bio. Véritables élixirs, ils concentrent le meilleur de la nature pour une efficacité renforcée.

SANTAROME BIO, LA NOUVELLE GÉNÉRATION PHYTO !

FABRIQUÉ EN FRANCE

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET MAGASINS BIO

www.santarome.fr

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

*Le pissenlit aide au fonctionnement normal du foie. (1)Équivalent plante sèche.
Complément alimentaire. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Demandez conseil à votre pharmacien.

Poids et alimentation

Faites-vous enfin confiance!

Se composer une assiette équilibrée et la savourer; choisir une activité physique pour s'offrir sa dose de plaisir: afin de garder les bonnes formes, rien de mieux que d'être à l'écoute de son corps.

- Pourquoi grossit-on ? (au lieu de mincir) 32
- La satiété : mangez-vous assez ? 34
- Les compléments vont-ils finir de nous rassasier ? 36
- Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas 38
- Jeûner pour s'affiner : la bonne idée ? 40
- Chez qui consulter ? 43
- L'ananas fait-il maigrir ? (et autres idées reçues) 44
- 5 astuces pour limiter le sucre – 3 desserts légers 46
- Je mange quoi pour perdre du poids ? – 3 recettes de cuisine healthy 50
- 5 bonnes raisons de se (re)mettre au sport 54
- Témoignage 58
- Nos conseils pour s'alléger sans risquer sa santé 59

STUDIO 52 FILM/ALAMY/PHOTO12

Pourquoi grossit-on ? (au lieu de mincir)

Âge, sexe, patrimoine génétique, émotions et modes de vie, de nombreux facteurs s'invitent sur la balance. Décryptage.

Merci papa, merci maman et nos aïeux. Les variations de la masse grasse des individus s'expliquent par la génétique dans 50 à 65 % des cas. Pas moins de 127 gènes seraient impliqués, de près ou de loin, dans la prise de poids. Et, quoique rares, certaines anomalies génétiques (à l'exemple d'un segment du chromosome 16) peuvent être en cause dans des cas d'obésité. Enfin, des études ont même montré que le poids d'enfants adoptés était plus proche de celui de leurs parents biologiques que de leurs parents d'adoption.

HOMMES, FEMMES, TOUJOURS PAS D'ÉGALITÉ

Reste que notre métabolisme de base (la dépense d'énergie quotidienne minimum qui nous permet de survivre) varie également avec la taille, le poids, l'âge et le sexe, l'activité thyroïdienne. Ainsi, les hommes consomment-ils plus d'énergie que les femmes car leur masse musculaire est plus importante. C'est elle qui conditionne ce métabolisme, lequel diminue naturellement au cours de la vie, lorsque la masse maigre diminue au profit de la masse grasse ; un phénomène qui se double, chez les femmes, des conséquences de la ménopause — les œstrogènes modèrent l'appétit et favorisent l'élimination des graisses. Sommes-nous programmés pour grossir en vieillissant ? L'étude parue en 2011 dans le *New England Journal of Medecine* le suggérait, en montrant qu'un adulte prend progressivement jusqu'à 500 gr par an. Pourtant, selon le psychiatre Gérard Apfeldorfer, nous bénéficions en principe de systèmes de régulation interne capables de limiter notre prise de poids.

Une histoire de balance

La prise de poids résulte d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et les dépenses énergétiques ; c'est-à-dire que l'organisme reçoit plus qu'il ne dépense et stocke le surplus, les graisses notamment, dans les cellules dédiées (dites adipeuses) puisqu'il ne peut accumuler que très peu de glucides dans le foie et les muscles.

LE MAL FAIT À NOS GÈNES

On sait désormais à quel point l'environnement module l'expression des gènes. « *Car notre génome,* souligne Daniel Tomé, professeur à AgroParisTech et directeur de l'unité Physiologie de la nutrition et du comportement alimentaire (Inra), *a peu changé depuis la préhistoire ; la sélection a peut-être privilégié les individus génétiquement équipés pour résister aux carences, donc ceux qui avaient les meilleures réserves de graisse* ». Ainsi, en Polynésie française, 70 % des adultes sont en surcharge pondérale et 39 % obèses. Or, ils possèdent des gènes dits « d'épargne », qui leur permettent de stocker de l'énergie en cas de longues traversées en mer mais qui ne sont pas du tout adaptés à un mode de vie

Pas plus que devant les maladies, nous ne sommes égaux devant la prise de poids.

LUIS ALVAREZ/GETTY IMAGES

sédentaire où l'alimentation à base de produits de la mer a peu à peu été remplacée par des repas plus industriels et plus gras. Avec 40 % de produits transformés, notre nourriture contient trop de sucres et trop de lipides.

QUI DORT BIEN DÎNE MOINS

D'autres facteurs interviennent encore, telle la qualité de nos nuits. Les dettes de sommeil entraînent une augmentation de l'appétit et donc du poids, du fait de la perturbation des hormones en jeu dans la régulation de la prise alimentaire. Après une nuit trop courte ou mauvaise, la sécrétion de leptine, dite hormone de la satiété, a tendance à chuter tandis que celle de ghréline, à l'origine de la sensation de faim, augmente. Le manque de sommeil favorise le surpoids et l'obésité chez les travailleurs de nuit ou les jeunes enfants. Un exemple : les petits dormant moins de onze heures par nuit entre 3 et 5 ans ont un risque majoré de surpoids à 7 ans.

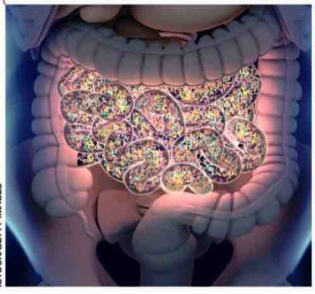
LES KILOS ÉMOTIONNELS, UNE DIFFICILE RÉALITÉ

Le métabolisme de base est enfin mis à mal par notre vie émotionnelle : le sociologue Jean-Pierre Poulain évoque ainsi dans son *Dictionnaire des cultures alimentaires* des prises de poids qui « défient les lois de la thermodynamique » en cas de grands traumatismes psychologiques. Même sans aller jusque-là, les émotions en général, le stress en particulier, entraînent plus de consommation de lipides et produits sucrés, qui ont un effet positif sur l'humeur, une baisse de l'activité physique et une sécrétion de cortisol qui accélère la prise de poids en cas de déséquilibre alimentaire. À noter que certains antidépresseurs neuroleptiques augmentent la sensation de faim et qu'un traitement hormonal prolongé peut provoquer de la rétention d'eau et une prise de masse grasse. ■

Marie-Julie Fetrais

Le poids du microbiote

Les scientifiques découvrent peu à peu les 100 000 milliards de bactéries qui colonisent notre tube digestif dès la naissance. L'on sait désormais que l'absence de nourriture ou bien l'apport de protéines ou de fibres solubles peuvent modifier la biodiversité des bactéries présentes. Ce qui induit une dépense d'énergie plus importante, un stockage des graisses diminué et une sensation de satiété : autant d'effets bénéfiques en cas d'obésité ou de diabète. Les chercheurs de l'Inserm ont montré, chez la souris, que les gènes du microbiote intestinal influencent la façon dont l'organisme répond à une alimentation déséquilibrée. Nourris avec le même régime riche en graisses, seuls certains cobayes prennent plus de poids et deviennent moins tolérants au glucose, signe avant-coureur du diabète. Des résultats qui ouvrent des perspectives prometteuses sur la conception (lire p. 36-37) de régimes alimentaires personnalisés.



ISTOCK/GETTY IMAGES

2,5 kg *C'est en moyenne la prise de poids des Français lors du premier confinement* (Étude Ifop pour Darwin nutrition, mai 2020)

La satiété : mangez-vous assez ?

Votre assiette, c'est votre carburant pour une demi-journée. Gare aux erreurs de jugement plutôt qu'aux fautes de goût.

Beaucoup de gens pensent qu'ils mangent trop. *«Moi, je leur explique qu'ils ne mangent pas assez»*, annonce le diététicien Nicolas Sahuc, un brin provocateur. Combien de patient.e.s se plaignent d'avoir faim à 16h et vont se jeter sur un en-cas sucré? *«95% des personnes que je reçois mangent équilibré. Mais pas suffisamment à l'heure du déjeuner. Alors, forcément, elles ont faim trop tôt.»* De la même façon, nombre de celles et ceux qui ne mangent pas assez dans la semaine se rattrapent les jours de repos: *«Logiquement, ils prennent du poids tous les week-ends!»* *«Toute analyse comptable de la nutrition est une aberration»*, poursuit Nicolas Sahuc, qui rappelle que notre corps n'a pas de réserves et doit pouvoir fonctionner pendant 4 ou 5 heures avec un repas. *«C'est comme*

C'est une bonne question

Faut-il s'alimenter à heure fixe ou quand on a faim ?

Il est plus intéressant de manger à heures fixes, quand on cherche à perdre du poids. « Cela réduit le stress car le corps sait quand il va recevoir de la nourriture », avance le nutritionniste Mathieu Bourgeois. En revanche, se nourrir quand on a faim est adapté à celles et ceux qui n'ont pas de problème de poids ni, d'une manière générale, avec la nourriture (troubles du comportement alimentaire). « Si le régime alimentaire est bon et qu'il n'y a pas de contre-indication, c'est une manière d'être en pleine conscience », tranche Mathieu Bourgeois.

ISTOCK/ GETTYIMAGES (X4)

charger une batterie, explique-t-il. *Si vous ne chargez votre téléphone qu'à 30 %, vous ne tiendrez pas aussi longtemps que si vous le chargez à 100 %*». Élémentaire! Tester si les gens chargent correctement leur batterie, c'est justement la première chose que fait notre diététicien quand il reçoit en consultation (lire ci-contre).

« Pour avoir la sensation d'être rassasié, il faut avoir faim au départ »

Mais ce n'est pas tout: «*pour être rassasié, ressentir cette sensation de satiété, il faut… avoir faim au départ*», insiste Nicolas Sahuc. «*Toute prise alimentaire qui commence sans la sensation de faim ne se soldera jamais par le rassasiement*», complète-t-il. Une évidence? Encore faut-il savoir distinguer la «vraie faim», le besoin physiologique de s'alimenter, de la compulsion qui naît des émotions et du stress. Pensez-y: pour quelle raison avez-vous mangé la dernière fois que vous vous êtes mis.e à table? Était-ce l'heure – sociale –, celle de laisser le boulot de côté, ou était-ce vraiment le moment de recharger vos batteries? Un tuyau: parmi les symptômes fort reconnaissables de la faim physiologique, il y a les gargouillis. Ils sont dus aux contractions de l'œsophage et de l'intestin, visant à pousser le bol alimentaire vers le bas pour permettre au tube digestif de se remplir à nouveau.

C'est l'heure de manger… en conscience

Le moment venu, faites une pause avant de commencer votre repas, remerciez qui vous voulez, regardez votre assiette et respirez. Puis, humez l'odeur du plat, goûtez, mastiquez lentement et buvez une petite gorgée avant de recommencer comme si c'était la première bouchée. Mâchez longtemps et posez vos couverts entre deux bouchées pour favoriser la satisfaction et la satiété. «*On mange parce que notre corps, c'est du vivant*», nous rappelle Nicolas Sahuc. Il est donc important de manger en étant attentif (pas en lisant le journal, ni en répondant à des mails) et par petites quantités, quitte à se resservir. Ce n'est qu'au bout de vingt minutes, en effet, que l'organisme est capable de percevoir ce qu'il a ingurgité et si cela remplit ses besoins, et qu'il est apte, alors, à renvoyer des informations au cerveau pour lui dire s'il faut continuer ou pas. Car au contact des aliments, la muqueuse intestinale secrète des substances (hormones, peptides) dites anorexigènes qui doivent, en principe stopper l'envie de manger. Sauf que cet acte physiologique est un acte conditionné également par l'éducation, les émotions, des règles. À celles et ceux qui peinent à retrouver leurs sensations, la psycho-nutrition offre des pistes pour renouer avec un poids d'équilibre sans frustration. La pleine conscience est l'un des outils qui permet aux gens de découvrir qu'en fait ils sont rassasiés plus vite qu'ils ne le pensent. ■

Marie-Julie Fetrais

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN

Nicolas Sahuc,
spécialiste des troubles du comportement alimentaire

Essayez le repas-test!

«Pour recharger les batteries à 100%, le corps a besoin d'un repas complet qui comprend ⅓ de protéines, ⅓ de féculents et ⅓ de légumes. Quand les gens viennent me voir et me disent avoir tout le temps besoin de grignoter, ce qui les fait grossir, je commence par leur donner ce repas-test, à suivre tous les jours durant une semaine. Car c'est seulement avec tous ces apports que le corps peut fonctionner en autonomie jusqu'au repas suivant. Faire cet exercice les aide à se rend compte qu'ils ne mangeaient pas assez. Par ailleurs, quand il n'y a aucun critère de santé qui justifie une perte de poids, ce qui est la majorité des cas, cela signifie que la question esthétique est le seul enjeu. Il faut alors se détendre, car l'hyperfocalisation génère une culpabilisation qui, elle, entraîne souvent une prise de poids. Le processus débute quand la perte de poids n'est plus le sujet principal.»

Trois en-cas équilibrés

L'AVOCADO-TOAST

Il suffit d'écraser un demi-avocat à la fourchette, d'ajouter un peu de jus de citron et d'étaler sur une tranche de pain riche en fibres (pain complet bio, pain d'épeautre…). Résultat: pas de sucre et, en prime, de bons acides gras (les mêmes que ceux de l'huile d'olive)!

LE YAOURT AUX AMANDES ET AUX NOIX

Vous pouvez choisir un yaourt nature demi-écrémé ou un yaourt végétal (sans sucres), que vous agrémenterez d'une petite poignée d'amandes et/ou de noix. Rassasiant grâce aux fibres contenues dans les oléagineux, riche en oméga-3 et en calcium.

LA TARTINE DE HOUMOUS

Avec du pain de seigle, l'un des plus rassasiants. D'origine libanaise, cette purée de pois chiches agrémentée d'huile d'olive et de tahini (pâte de sésame) est hyper nourrissante, délicieuse et a un index glycémique bas. Elle contient des protéines, des vitamines et des minéraux, mais elle est déconseillée en cas d'intestin irritable.

Les compléments vont-ils finir de nous rassasier ?

PETER DAZELEY /GETTYIMAGES

Un probiotique nommé « Hafnia alvei » peut aider à retrouver la perception de satiété et à réguler son poids. Zoom.

Depuis quelques années, les scientifiques ont découvert un nouveau pouvoir à notre fantastique microbiote [plus de 1000 espèces bactériennes peuplant notre tube digestif, *ndlr*]. Celui de jouer sur notre satiété, et donc sur la prise alimentaire. *« Plus la composition du microbiote est riche, diversifiée en bonnes bactéries, et plus les règles diététiques associées à l'activité physique sont efficaces pour perdre du poids »,* indique le Dr Corinne Chicheportiche, médecin nutritionniste. À l'inverse, les individus en surpoids ont souvent un microbiote moins diversifié.

PAR QUEL MÉCANISME ?

Des neuromédiateurs circulant entre notre cerveau et notre microbiote contribuent à la sensation de satiété via la fabrication d'une hormone nommée α-MSH. Or, certaines bactéries (comme « Hafnia alvei », naturellement présente dans la flore intestinale humaine et dans certains produits à base de lait cru) produisent une protéine aux propriétés anorexigènes similaires. Ce mécanisme, confirmé par plusieurs études*, explique que cette souche « Hafnia alvei » soit utilisée depuis peu dans un complément alimentaire. Selon une étude menée par son fabricant, ce complément aurait permis à des individus en surpoids (IMC supérieur à 25) de perdre en moyenne 4 kg en trois mois.

LES COUPE-FAIM, NON MERCI !

Pour protéger sa santé, les éviter doit rester la règle. Censés nous faire maigrir, ils ont des effets secondaires néfastes, ce qui a même conduit l'agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) à en interdire plusieurs en 2018. Attention aussi à la vente sur Internet de produits illégaux estampillés « minceur » ou « perte de poids ». Beaucoup échappent à tout contrôle.

**Résumé disponible sur : www.em-consulte.com/article/1281735/resume*

POUR QUI ?

Une personne à la corpulence normale, sans trouble alimentaire, n'a pas de raison de consommer ce genre de probiotiques. En revanche, ils peuvent être intéressants pour les personnes qui ont perdu la sensation de satiété. *« C'est une chose de savoir choisir ses aliments, c'en est une autre de manger des quantités adaptées. Parmi les personnes qui n'arrivent pas à perdre de poids, nombreuses sont celles qui mangent des portions trop grosses pour elles. Ce probiotique peut les aider à reprendre le contrôle sur leur état de satiété »,* indique la nutritionniste. Des exercices peuvent aussi y contribuer, comme de manger le même plat deux jours de suite, la première fois en 5 minutes, la seconde en 30 minutes, et d'observer la quantité consommée. La différence devrait être significative car la satiété s'obtient après une vingtaine de minutes. C'est en effet le temps qu'il faut pour que les cellules de la muqueuse intestinale produisent la leptine, hormone de la satiété. Raison pour laquelle les nutritionnistes nous répètent de consacrer au moins 20-25 minutes à chaque repas. ■

Sophie Cousin

Chaque année 500 enfants meurent du cancer en France

Aidez la recherche contre
le cancer des enfants !

www.imagineformargo.org

IMAGINE FOR Margo
Children without CANCER

Pourquoi les régimes

Ils n'ont qu'un seul but : forcer le corps à puiser dans ses réserves. Mais celui-ci ne pioche pas toujours au bon endroit, et s'emploie à restocker dès que possible.

#Nofakediet

Toutes les causes ont désormais leur hashtag. Celui-ci a été créé à l'initative de Nicolas Sahuc, diététicien spécialiste des troubles du comportement alimentaire, et rassemble des professionnels qui se mobilisent pour sensibiliser et mettre en garde le grand public contre les régimes miracle, publicités mensongères et autres coaching nutritionnels vantés notamment sur les réseaux sociaux.

Lorsque l'organisme est mis en restriction alimentaire, il a besoin de trouver de l'énergie pour fonctionner. Première réserve à fondre : le glycogène du foie, un stock de glucides qui constitue le carburant principal du corps. Tous les jours, notre organisme en consomme 60 %, mais il se reconstitue à chaque repas. À moins de suivre un régime qui prenne pour cible les glucides, en bannissant presque tous les pourvoyeurs de sucres. Dans ce cas, le stock de glycogène ne parvient pas à se renouveler. Mais cela ne suffit pas à perdre du poids : le glycogène pèse à peine 100 g chez un homme de 70 kg ! Alors d'où proviennent les kilos perdus dès les premiers jours d'un régime ? De l'eau contenue dans les aliments. Car dans ce cas, on mange moins et on omet de compenser cette perte d'eau en buvant davantage. Or, notre corps étant composé à 70 % d'eau, la moindre variation s'affiche sur la balance.

Que se passe-t-il dans le corps quand on se prive ?

En diminuant nos apports en sucres, le taux de glucose diminue aussi dans le sang. Cette pénurie entraîne rapidement une sécrétion de certaines hormones (l'insuline et le glucagon), qui envoient un signal d'alarme : il faut préserver notre organe le plus essentiel – le cerveau – et lui fournir en priorité de l'énergie, 120 g de glucose par jour au repos. Pour l'alimenter, les muscles vont aller chercher leur carburant ailleurs, dans le tissu adipeux. C'est seulement là que le régime minceur commence à faire fondre les graisses. Ou plutôt à « vider » ses cellules de leurs triglycérides, car le nombre des adipocytes, qui s'acquiert dans l'enfance et l'adolescence, lui, ne diminue jamais. En revanche lorsque l'on grossit, les cellules adipeuses se « remplissent »... et nos bourrelets avec. Pire, en deçà d'un certain seuil de remplissage, elles envoient des signaux pour provoquer la prise alimentaire : *« Parce que notre corps est génétiquement programmé pour défendre ses réserves de graisse, il assimile un régime restrictif à une famine ; la volonté finit toujours par se fracasser sur la physiologie… »*, explique Michel Desmurget, docteur en neurosciences. Difficile alors de tenir un régime ! Après avoir épuisé ses réserves de glucides et de lipides, le corps peut encore se servir dans les muscles, dont la dégradation produit des acides aminés et de l'énergie. *« Ils sont touchés après la masse grasse car le capital musculaire, tout comme le cerveau, est essentiel et doit être épargné le plus longtemps possible »*, précise Dominique Langin. De nombreux programmes amaigrissants mettent ainsi l'accent sur un apport suffisant en protéines, afin de ne pas voir fondre les muscles avec nos bourrelets.

Notre corps est programmé pour repérer les carences

Problème : dans 80 % des régimes, l'apport en protéines est supérieur aux recommandations. Un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a conclu qu'ils étaient presque tous déséquilibrés. Ainsi, seuls 26 % des régimes respectent les apports en fibres, et les besoins en fer pour la femme ne sont pas couverts dans 63 % des cas. *« Or, le corps est programmé pour repérer ses ca-*

ne fonctionnent pas

MILES ALDRIDGE/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

rences, souligne le Dr Zermati, président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros). *Il va donc tout faire pour remanger les aliments dont il a besoin.* » Sans compter les autres répercussions de la restriction calorique: perte de la masse osseuse, troubles digestifs, rénaux ou hépatiques, atteintes cardiovasculaires, perturbations endocriniennes… *« Un cercle vicieux s'installe lorsque l'on enchaîne des régimes. La composition du corps change irrémédiablement »*, ajoute le Dr Chantal Julia, du Centre de recherche en nutrition humaine d'Île-de-France. C'est l'effet «yoyo», qui serait le sort de 80 % des adeptes des régimes. Car le pondérostat, qui maintient notre poids stable en forçant notre métabolisme à brûler plus de calories si nous mangeons trop, ou en économisant les calories en période de disette finit par se dérégler… En outre, une étude américaine menée en 2008 par les scientifiques du Centre de recherche sur le cancer Fred-Hutchinson montre qu'alterner perte et prise de poids peut affecter, à long terme, le système immunitaire. Pour rien, au bout du compte! Car la conclusion du rapport 2010 de l'Anses était formelle: quel que soit le régime suivi, la reprise pondérale concerne 80 % des sujets après un an. Et 95 % au bout de 3 ans! Sans compter les effets rebonds… ■

Éric Maessent

C'est une bonne question

Comment puis-je connaître mon poids de forme ?

À trop vouloir se conformer à des normes, on en oublierait son poids physiologique. Notre organisme est doté d'un système de contrôle, appelé pondérostat, capable de maintenir stables le tissu adipeux et le poids corporel. Avez-vous eu un poids relativement fixe durant une longue période, sans contrainte alimentaire particulière? Combien pesiez-vous alors? Enregistré par le cerveau, ce poids est propre à chacun et peut varier au cours d'une vie. Et s'il n'est pas en accord avec notre idéal, on le subit. « Le juste poids est un compromis entre celui que l'on veut, celui que l'on peut atteindre avec un régime alimentaire acceptable et celui qui préserve au mieux la santé », résume le Dr Jean-Michel Lecerf. À chacun de chercher ce subtil équilibre.

Jeûner pour s'affiner : la bonne idée ?

Si cesser de s'alimenter permet de perdre du poids rapidement, le plus dur reste de ne pas regrossir…

Le jeûne, cette privation presque totale de nourriture, fait des adeptes en France depuis une décennie. Chaque année, 3000 à 5000 personnes le pratiqueraient pour des motifs non religieux, rapporte *Le Quotidien du médecin* (2020), dans l'espoir de se sentir mieux, de retrouver de l'énergie, de perdre du poids ou de guérir d'une maladie. C'est sûr, arrêter de manger fait maigrir : la perte de poids est liée à la balance entre les dépenses et les apports énergétiques, réduits de 200 à 400 kcal par jour lors d'un jeûne (au lieu d'environ 2000 kcal habituellement). Avec si peu de nourriture, le corps doit puiser dans ses réserves pour continuer à alimenter les organes, le cerveau en priorité. Quand la glycémie et le taux d'insuline dans le sang chutent, il commence par prélever les glucides du foie et des muscles, ■■■

ALAMY / PHOTO12

Le principe est simple – supprimer un maximum de calories de son assiette ! –, mais les méthodes sont nombreuses pour parvenir à ses fins…

C'est une bonne question

En quoi consiste le jeûne intermittent ?

En parallèle des cures de détox, un nouveau genre de diète se popularise : le jeûne intermittent. Cette pratique consiste à alterner de courtes périodes avec, puis sans alimentation. Par exemple, observer chaque jour une phase de huit heures au cours de laquelle on prendra ses repas, suivie d'une phase de seize heures où l'on se privera de nourriture. Autre option : manger comme d'habitude pendant cinq jours, puis jeûner deux jours. Plusieurs travaux ont démontré que cette méthode permettait de perdre du poids, mais les suivis se poursuivent rarement au-delà d'un an. Des chercheurs néo-zélandais ayant étudié le jeûne intermittent ont ainsi constaté que les pratiquants avaient perdu 4 kg en moyenne au bout de 12 mois, mais n'étaient que 54 % à le continuer (*American Journal of Clinical Nutrition*, mars 2020). « Cette pratique pourrait correspondre à des personnes trouvant plus facile de se restreindre seulement quelques jours par semaine, mais elle reste difficile à suivre », estime le Dr Jean-Michel Lecerf. Ce qui n'empêche pas les scientifiques de continuer à étudier le jeûne intermittent pour évaluer ses bénéfices potentiels.

En France, la plupart des médecins déconseillent ces diètes

Perrine, 47 ans, pratiquante et randonneuse

« Jeûner m'a permis de me reconnecter »

Un parcours de procréation médicalement assistée m'avait fait prendre beaucoup de poids. Ce trop-plein à la fois physique, médical et psychologique m'a amenée au jeûne. Ma priorité n'était pas de maigrir, mais plutôt de me "nettoyer". L'été dernier, j'ai participé à un premier séjour de Jeûne et Randonnée* qui m'a fait tellement de bien que j'y suis retournée à la fin de l'été. J'ai suivi une méthode de type Buchinger combinée à de la marche et à des moments de bien-être : hammam, soins… J'ai perdu 13 kg ; j'ai retrouvé le poids de mes 20 ans. Surtout, cette expérience m'a totalement reconnectée à moi-même, sur les plans physique et intellectuel. Faire le vide m'a permis de régler mes conflits intérieurs. Depuis, ma vie a complètement changé. J'ai arrêté les excès et je fais du sport tous les jours. Pour moi, le jeûne est une révélation. »

**Fédération francophone de jeûne et randonnée : ffjr.com*

●●● dont le stock est limité, puis un peu de protéines, et beaucoup de graisse dans le tissu adipeux. Le foie et les reins transforment ensuite les lipides en corps cétoniques, qui remplacent le glucose consommé par le cerveau et les cellules sanguines. C'est le principal mécanisme d'adaptation au jeûne : il peut durer plusieurs semaines, selon les réserves de graisse disponibles, à condition de s'hydrater avec des boissons riches en minéraux.

La méthode Buchinger Wilhelmi, pratiquée depuis cent ans en Allemagne, repose sur un apport de 200 à 250 kcal par jour (jus de fruits, bouillons de légumes), associé à un programme encadré médicalement avec activité physique, psychothérapie… Une étude des cliniques Buchinger Wilhelmi*, menée sur 1 422 personnes ayant jeûné entre 4 et 21 jours, rapporte une perte de poids conséquente, de 3 à 9 kg selon la durée de la diète, ainsi qu'une réduction de 5 à 9 cm de tour de taille *(Plos One*, 2019). Mais pour combien de temps ?

« Une expérience humaine profonde qui invite à changer de style de vie »

En France, il n'est pas possible de pratiquer le jeûne dans une structure médicalisée et la plupart des médecins déconseillent vivement ce type de diète. L'argument ? *« Avec des régimes très restreints en calories, la reprise de poids est quasi systématique, souvent au-delà du poids de départ »*, déplore le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Maigrir reste donc très difficile à long terme. De son côté, Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin et directrice de recherche des cliniques Buchinger Wilhelmi, insiste sur la dimension globale d'une telle privation : *« Ce n'est pas seulement une méthode pour maigrir, c'est aussi une expérience humaine profonde. Elle permet de rééduquer les sensations de faim et de satiété, nous donne confiance en notre corps et nous invite à changer de style de vie pour maintenir le bien-être ressenti. »* Dans tous les cas, jeûner ne s'improvise pas : un suivi médical est fortement conseillé. ■

Nathalie Picard

** À consulter sur leur site Internet : buchinger-wilhelmi.com*

en savoir plus

L'Art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger, *du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, Éd. Jouvence (2015), 24,50 €.*

Connaître son cerveau pour mieux manger, *sous la direction du Dr Jean-Michel Lecerf, Éd. Belin (2017), 18 €.*

Chez qui consulter ?

Si de nombreuses personnes souhaitent mincir, peu doivent perdre du poids à cause de problèmes de santé. C'est plus facile avec le bon praticien.

REYES RUBIO GAROA/WESTEND61/GETTYIMAGES

Si votre poids et votre alimentation vous interrogent, il est utile de vérifier que vous ne souffrez d'aucune pathologie, allergie ou trouble hormonal. Entamez votre parcours par un généraliste : *« Soit le vôtre saura vous accompagner lui-même, soit il vous orientera vers un nutritionniste ou un diététicien en fonction de votre situation »*, conseille le Pr Monique Romon du CHRU de Lille et présidente de la Société française de nutrition.

Professionnel de santé et expert paramédical des sciences de la nutrition, le diététicien éduque et donne des conseils concrets et pratiques pour adapter l'alimentation, selon l'âge, le mode de vie, le profil et les troubles nutritionnels diagnostiqués. Adressez-vous à un professionnel diplômé (site : afdn.org), tout en sachant que les consultations ne sont pas remboursables, hormis certaines maladies.

Le nutritionniste (médecin, ingénieur ou diététicien ayant suivi une spécialisation en nutrition) reçoit plutôt pour des pathologies ou des troubles du comportement alimentaire que pour la perte de quelques kilos.

Le naturopathe, enfin, travaille à adapter l'assiette de chacun en optimisant les nutriments. *« Le surpoids n'est que la partie émergée de l'iceberg. Rééquilibrer la flore et restaurer la muqueuse intestinale sont nécessaires pour retrouver une bonne énergie »*, explique Nicole Tripier, naturopathe spécialisée en nutrition et micronutrition à Paris. La profession n'étant ni reconnue ni encadrée, cherchez sur omnes.fr les naturopathes certifiés. ■

Marie-Julie Fetrais

Anne, 38 ans

« La culpabilité fait prendre du poids »

« Quand j'étais plus jeune, j'étais très sportive. Je faisais huit heures de danse sur glace et 30 km d'aviron par semaine. À 20 ans, quand j'ai dû arrêter le sport pour faire mes études, ça a été le début de la fin, comme pour beaucoup de sportifs. J'ai pris beaucoup de poids. Ces kilos sont maintenant bien installés et difficiles à déloger. Je ne sais pas combien je pèse car je ne monte jamais sur la balance, mais ça me gêne pour faire de l'équitation, par exemple : je ne peux pas monter n'importe quel cheval et j'ai du mal à trouver un équipement adapté. Je voudrais me sentir mieux dans mon corps. J'ai consulté une nutritionniste afin d'arrêter de culpabiliser pour le moindre carré de chocolat. J'ai compris que la culpabilité était un énorme facteur de prise de poids : plus vous craignez de prendre du poids, plus vous vous créez des interdits et plus vous risquez de craquer. J'avais besoin aussi de quelques astuces et repères pour mieux manger, notamment sur les quantités. Maintenant je sais qu'une assiette idéale doit être composée pour moitié de légumes, d'un quart de féculents et d'un quart de protéines. J'avais de grosses pulsions de sucré et c'est moins le cas aujourd'hui, j'arrive mieux à les contrôler grâce à ce suivi. Avec la nutritionniste, j'ai aussi appris à manger moins de viande. Finalement, je ne mange pas moins mais mieux, sans avoir faim. Pour l'instant, je n'ai pas encore perdu beaucoup de poids car j'ai relâché mes efforts pendant les confinements. Néanmoins, je m'habille en 46 et non plus en 48. Et je suis motivée pour reprendre une activité sportive, ce qui va m'aider à maigrir ».

L'ananas fait-il maigrir ? (et autres idées reçues)

Certaines croyances plus ou moins farfelues peuvent conditionner nos comportements alimentaires, parfois depuis des années. Faites le tri avant de passer à table.

➜ MANGER DE L'ANANAS OU DU PAMPLEMOUSSE BRÛLE DES GRAISSES

« Aucun aliment ne vous fera brûler de la graisse, c'est un mythe », assure, catégorique, Florence Rossi, diététicienne à l'AP-HM de Marseille et porte-parole de l'Association française des diététiciens nutritionnistes. Les aliments tels que l'ananas ou le pamplemousse, à qui l'on prête cette vertu, sont généralement pauvres en matières grasses mais riches en eau, en fibres et en sucre. *« Ce ratio est intéressant, ces aliments contribuent à la satiété, ce qui évite de manger d'autres aliments plus gras, mais c'est tout ! »*, insiste la spécialiste. La notion de calorie négative est tout aussi farfelue. Il n'y a qu'en mangeant un glaçon que l'organisme n'absorbe aucune calorie et doit en consommer pour se réchauffer !

➜ PLUS ON MANGE TARD LE SOIR, PLUS ON GROSSIT

« Un repas léger et un intervalle de deux heures entre la fin du repas et le coucher est préférable pour une bonne digestion et une bonne nuit de sommeil », précise Florence Rossi. Pendant la nuit, le corps

Le café prouve ses effets anti-obésité

La caféine joue un rôle sur le stockage des lipides dans les cellules adipeuses, l'augmentation de la masse adipeuse et du poids. C'est en tout cas ce que des scientifiques américains ont observé sur des groupes de rats qu'ils ont nourris pendant 28 jours avec une alimentation riche en graisses et en sucre, enrichie pour certains de caféine synthétique, d'autres de caféine issue de maté ou de caféine issue du café et, enfin, pour un seul, de thé de maté décaféiné. Les rats ayant consommé de la caféine, de quelque nature que ce soit, ont montré une prise de poids réduite de 16 % et une graisse corporelle plus faible de 22 % que ceux qui avaient pris du maté décaféiné.

Source : Journal of functional foods, janvier 2020.

dépense de l'énergie pour maintenir les battements du cœur, la respiration, le fonctionnement du cerveau, ou la température à 37 °C, il a donc besoin d'apports alimentaires le soir. Mais un repas trop riche en graisses risque, d'une part, de dépasser les apports caloriques nécessaires au métabolisme nocturne, ce qui pousse l'organisme à stocker, et, d'autre part, de nuire au sommeil, ce qui, le lendemain, pousse à grignoter.

➜ MANGER DES PRODUITS ALLÉGÉS AIDE À MAIGRIR

Rien n'est moins sûr. *«Il faut être très vigilant sur les étiquettes des produits allégés. Pour garder la même texture ou rehausser le goût, les industriels compensent le sucre retiré par du gras ou inversement»*, alerte la diététicienne. Les sodas light sont un exemple très emblématique : présentés comme des alternatives plus saines aux sodas classiques, ils sont en réalité extrêmement riches en édulcorants. Plusieurs études récentes ont démontré que leur consommation régulière est associée non pas à une perte de poids mais à une augmentation de la masse grasse. Une équipe de l'Inserm a suivi plus de 66 000 femmes pendant quatorze ans et observé que les consommatrices de deux canettes de soda allégé par semaine avaient un risque de développer un diabète de type 2 accru de 15 % par rapport aux non consommatrices. Un taux qui passe à 59 % pour celles buvant cinq canettes par semaine.

➜ BOIRE BEAUCOUP D'EAU CHASSE LES KILOS

En 2015, des chercheurs de l'Université de Birmingham, au Royaume-Uni, ont demandé à une cinquantaine de personnes obèses au régime de boire une pinte d'eau trente minutes avant chaque repas. Leur perte de poids a été en moyenne de 2,4 kg en trois mois contre 1,2 kg pour les non-buveurs. *«L'eau remplit l'estomac avant le repas et réduit l'appétit. Il est plus facile de restreindre ses apports et donc de perdre du poids. C'est pour ces raisons que l'on préconise de commencer son repas par des aliments riches en eau, tels que crudités ou soupes»*, explique Florence Rossi.

➜ MANGER MOINS FAIT RÉTRÉCIR L'ESTOMAC

L'estomac étant essentiellement constitué de muscles, il peut donc se gonfler et se dégonfler en fonction des repas et des stades de digestion. Son volume est en moyenne de 2 litres après que l'on a mangé et bu, et passe à 0,5 litre quand il est vide (entre quatre et six heures après le repas). Mais l'organe ne rétrécit pas au sens strict, sauf à recourir à la chirurgie. En réduisant progressivement ses apports alimentaires, c'est la sensation de satiété qui arrive plus rapidement, mais la taille de l'estomac n'a pas varié.

➜ IL FAUT SUPPRIMER LES FÉCULENTS POUR MINCIR

C'est une erreur encore très répandue. Les sucres qui sont contenus dans les féculents sont indispensables à l'organisme, qui y puise son énergie à tout instant, même au repos. Le cerveau est l'un des organes les plus gourmands en sucre : 1 heure de lecture consomme 4,2 g de glucose. *«Les féculents sont aussi une source de fibres, surtout s'ils sont complets ou cuits al dente, et jouent un rôle important dans l'apparition de la satiété»*, précise la diététicienne. ■

Afsané Sabouhi

ISTOCK/GETTY IMAGES (X3)

C'est une bonne question

Les végétariens sont-ils plus minces ?

"Il n'y a pas de doute. Les végétariens sont plus minces que les omnivores, déclare François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParisTech et coordinateur d'un ouvrage de référence sur les régimes végétaux*. Trois points d'IMC les séparent ! » Sur 40 études, 38 ont conclu que les végétariens pesaient moins lourd que les non-végétariens. En revanche, sur la balance, les végétaliens (qui excluent tous les produits d'origine animale) ne font pas mieux. Les végétariens auraient-ils trouvé, sans le savoir, la bonne méthode pour perdre du poids ? Les chercheurs en nutrition se sont penchés sur la question et ont trouvé des explications. Les fruits et légumes contiennent en effet peu de graisses et beaucoup d'eau. Du coup, les régimes à base végétale sont moins denses énergétiquement et ont un fort pouvoir rassasiant. Mais ce n'est pas leur seule vertu. L'apport important en fibres régule aussi le métabolisme du glucose, en agissant sur l'absorption des graisses. Enfin, autre avantage minceur de ces régimes : ils font la part belle à nombre d'aliments à faible index glycémique. Ce n'est pas pour autant la recette miracle pour perdre ses kilos superflus. En effet, consommer davantage de légumes ne se traduit pas systématiquement par une perte de poids. Une réduction des apports caloriques est indispensable. En outre, les végétariens adoptent souvent une meilleure hygiène de vie avec moins d'alcool et plus d'activité physique, ce qui pèse dans la balance.

* *« Vegetarian and plant-based diets in health and disease prevention »*, Academic Press, juin 2017.

DIMITRI OTIS/GETTY IMAGES

5 Astuces

En un siècle, la consommation de sucre sous toutes ses formes est passée de 5 à 35 kg par an et par habitant. La réduire est vital.

C'est un exhausteur synonyme de plaisir pour 92 % des Français (OpinionWay/Cedus 2017). Près de 50 % d'entre eux avouent même qu'ils auraient du mal à se priver de chocolat (BVA 2015). D'où vient une telle avidité ? *« Nous avons conservé les gènes d'appétence au sucre hérités de nos ancêtres primates, avant tout frugivores,* explique le neuroscientifique Serge Ahmed, directeur de recherche à l'université de Bordeaux. *Quand ils trouvaient des fruits, qui n'étaient pas présents partout et en toute saison, ils devaient en manger au-delà des besoins de la journée afin de stocker cette énergie sous forme de graisse, qu'ils utilisaient plus tard. De plus, les produits sucrés déclenchent dans notre cerveau le circuit de la récompense qui nous pousse à nous gaver au-delà de la satiété. »* Cet ancien avantage se retourne aujourd'hui contre nous… ■

Audrey Boelhy et Sophie Cousin

Tous les mammifères aiment-ils le sucre ?

Selon la définition scientifique, qui dit mammifère dit production placentaire et allaitement des petits. Or, le lait contient un sucre : le lactose. Son pouvoir sucrant est inférieur de 15 % à celui du saccharose, mais sa proximité chimique laisse supposer que des mammifères élevés au lactose aimeront aussi le saccharose. Des gènes spécifiques sont toutefois nécessaires pour pouvoir détecter le goût sucré. Ils sont défectueux chez certaines espèces exclusivement carnivores (hyènes tachetées, phoques, chats sauvages…). Ces animaux ne sont plus aptes à détecter le sucre, d'où leur inappétence pour le goût sucré. Les chercheurs en ont déduit qu'un régime alimentaire spécialisé pouvait, à long terme, conduire à une modification du système sensoriel.

1 Limiter au maximum l'alimentation industrielle

Selon l'association Food Watch, le sucre entre dans la composition de 74 % des produits vendus en grande surface : on le retrouve dans les produits salés comme la vinaigrette, les briques de soupe, la viande hachée… Et souvent sous des noms inconnus du grand public, si bien qu'il passe inaperçu. Maltodextrine (tirée de l'amidon de blé ou de maïs), inuline (fibres de plantes) ou isoglucose sont des sucres. Lactose (sucre du lait), glucose, dextrose sont très présents dans les aliments transformés (jusqu'à quatre carrés de sucre dans une pizza). On en trouve même dans certaines charcuteries comme agent de texture et conservateur. Objectif : rééquilibrer l'alimentation vers des produits « bruts », crus ou cuits à la vapeur, qui conservent leurs fibres.

2 Se méfier des alternatives

Le miel ou le sucre de canne complet ont le même index glycémique que le sucre blanc. Le sirop d'agave, composé à 90 % de fructose, déclenche un mécanisme identique à celui de tout autre sucre consommé en excès : un pic d'insuline et une prise de poids. Quant à la stevia, commercialisée en poudre en Europe, c'est un produit 100 % ultra-transformé, loin de la feuille brute utilisée à l'origine par les Indiens d'Amazonie. Certes, elle a un pouvoir sucrant avec zéro calorie, mais elle entretient le goût du sucre et fait réagir le circuit de la récompense sans apporter l'énergie attendue par le cerveau quand il détecte la sensation sucrée.

pour limiter le sucre

3 Soigner le petit déjeuner

Vous ressentez souvent un petit creux en fin de matinée et vous jetez sur un en-cas sucré ? Ce processus, courant lorsque l'on a zappé le petit déjeuner, survient aussi chez ceux qui ont mangé une tartine de baguette beurrée, par exemple. Le problème ici, c'est l'amidon du pain, longtemps qualifié de sucre lent, une notion obsolète. Car les glucides complexes comme l'amidon ne sont pas nécessairement digérés plus lentement que les glucides simples. Pour rester rassasié jusqu'au déjeuner, il faut manger des aliments à index glycémique bas, riches en fibres et qui libèrent le sucre progressivement dans l'organisme, comme le pain complet ou multi-céréales, les fruits et les oléagineux (noix, amandes).

4 Limiter aussi le sel

L'alimentation transformée l'associe souvent en guise de conservateur – nitrite (E250), nitrate (E251) – ou pour masquer l'absence de goût. Mais plusieurs études montrent que le sel augmente l'absorption du glucose dans l'intestin. Il est donc conseillé de le dissocier dans les plats, voire au cours du repas, pour les personnes en bonne santé, et encore plus pour les diabétiques.

5 Rééduquer votre goût

« Plus on mange sucré, plus la sensibilité au sucre diminue, ce qui pousse à manger encore plus sucré. À l'inverse, si on diminue progressivement ses apports, le désir de sucre va diminuer. Il est ainsi possible de rééduquer notre goût. » Et au lieu de se ruer sur un paquet de gâteaux, retrouver le plaisir de déguster un fruit. Autre piste : réfléchir à sa relation au sucre et au plaisir qu'il procure. À quel moment en mange-t-on ? Lorsque l'on est triste ? Stressé ? En mode compulsif ou grignotage ?

Anthony, 48 ans

« Mon déclic : perdre du poids pour ma femme »

DR

« Tout a basculé quand j'ai créé mon entreprise. Il faut dire que c'était une prise de risque, alors que j'avais une bonne situation et trois enfants à charge… En quelques années, j'ai pris énormément de poids. Comme je partais toute la semaine en déplacement, je n'avais plus d'activité sportive, je manquais de sommeil et je mangeais n'importe quoi dans la voiture, dans la chambre d'hôtel… Ça a duré sept ans. Au moment où j'étais devenu obèse, je suis monté à 125 kg. Et puis, j'ai eu un déclic par rapport à ma femme. Elle ne m'a jamais rien dit sur son poids, mais je me sentais mal quand même… Ça a été assez radical. Je me suis mis à faire attention à ce que je mangeais. J'ai arrêté le sucre et les plats préparés (étant revenu à la maison, j'ai pu cuisiner des repas équilibrés) et repris le sport. Je suis allé assez loin en faisant de grosses séances sans manger de la journée. Ça s'est fait en deux phases : je me suis d'abord stabilisé à 95 kg, puis j'ai repris un peu ; l'été dernier, j'ai décidé de maigrir encore et j'ai perdu 20 kg en trois mois. Là, je pèse 85 kg pour 1,87 cm, c'est mon poids de jeune homme. Je me sens bien ! J'ai fait beaucoup d'efforts pour y arriver et le fait de voir sur la balance que je perdais régulièrement, ça me boostait encore plus. »

C'est une bonne question

Manger une pomme ou boire un jus, c'est pareil ?

Non. Et ce du fait de l'« l'effet matrice », lié à la porosité, la dureté et la texture du fruit ainsi qu'à l'interaction entre les constituants de l'aliment. Tout cela va conditionner la satiété, mais aussi la vitesse à laquelle les aliments vont être digérés et passer dans le sang. C'est pourquoi les nutritionnistes utilisent désormais l'index glycémique (IG) pour qualifier l'impact des glucides sur l'organisme, c'est-à-dire sa capacité à élever le taux de sucre dans le sang. « Il est d'autant plus élevé que la matrice est déstructurée, souligne Anthony Fardet, chercheur expert en nutrition. En effet, la structure de la matrice limite l'accès des enzymes digestives aux nutriments. »

ISTOCK/GETTY IMAGES

3 desserts légers

Sans sucres ajoutés (y compris miel ou sirop d'agave), ni édulcorants, jus de fruits ou alcool : un sacré défi !

C'est la proposition de la nutritionniste Sophie Janvier. L'idée ? Faire une expérience, afin d'identifier les émotions associées aux plaisirs sucrés et les difficultés qui surgissent dès que l'on essaie de s'en passer. *«Mais pas question de s'en priver pour toujours»*, rassure Sophie. Sur son groupe Facebook Mieux manger pour se soigner, elle encourage ses 1000 compétitrices et répond à leurs questions, propose des petits modules vidéo et des conseils en cas de fringale. Pour *Ça M'intéresse Santé,* elle livre trois recettes de desserts sans autre source de sucre que celle des fruits. À vous de jouer ! ■

TARTE FLEURS À LA CANNELLE

Pour 8 — **30 min** — **25 min**

INGRÉDIENTS

• 4 pommes • 250 g de farine de blé • 125 g de beurre • Cannelle

1. Placez la farine tamisée dans un saladier et ajoutez le beurre coupé en dés. À l'aide d'une fourchette, mélangez jusqu'à obtention d'une texture sableuse. Ajoutez un peu d'eau très progressivement, jusqu'à pouvoir amalgamer la pâte. Formez une boule, emballez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur 30 min. (ou choisissez une pâte du commerce)
2. Farinez le plan de travail et étalez la pâte finement. Avec un emporte-pièce, découpez 8 ronds de 7 à 8 cm de diamètre. Déposez-les dans 8 petits moules à tartelettes en silicone. Piquez la pâte à la fourchette, afin qu'elle ne lève pas. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
3. Rincez, essuyez et pelez les pommes. Avec un économe, découpez des rubans à la verticale, d'un côté puis de l'autre de chaque pomme. Assemblez ces rubans en formant 8 rosaces. Déposez chaque rosace dans un fond de tartelette et saupoudrez de cannelle.
4. Glissez les tartelettes sur une grille au centre du four. Laissez cuire 25 min.

MARIELLE/PHOTOCUISINE

BOWL CAKE À LA POIRE

Pour 1 — **5 min** — **3 min**

INGRÉDIENTS

• 30 g de flocons d'avoine • 1 œuf • 45 ml de lait d'amande sans sucres ajoutés • 1 poire • 1/4 c. à café de levure

Dans un petit bol, battez l'œuf, ajoutez la poire écrasée, le lait d'amande et les flocons d'avoine, puis incorporez la levure. Mélangez et faites cuire 3 min au micro-ondes.
On peut ajouter de la cannelle et servir avec quelques cerneaux de noix.

CHIVORET/PHOTOCUISINE

SOUFFLÉS À LA BANANE

Pour 4 — **20 min** — **15 min**

INGRÉDIENTS

• 4 œufs • 50 cl de lait de soja ou d'avoine • 40 g de beurre • 50 g de farine de châtaignes • 1 gousse de vanille • 1/4 c. à café de cannelle moulue • 2 bananes bien mûres • 1/2 citron

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans la casserole, ajoutez ensuite la farine d'un coup et mélangez vivement pendant une minute jusqu'à formation d'une boule. Versez le lait froid dessus en une seule fois et tournez avec un fouet jusqu'à épaississement.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes dans la béchamel. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel jusqu'à obtention d'une texture ferme.
3. Épluchez et coupez les bananes en rondelles. Arrosez avec le jus de citron pressé.
4. Ajoutez la vanille et la cannelle dans la béchamel, puis incorporez délicatement les blancs en neige.
5. Graissez 4 moules individuels avec le beurre restant. Répartissez les rondelles de banane dans les moules, versez l'appareil à soufflé et enfournez 15 min en surveillant la cuisson.
6. Servez chaud.

MARIELLE/PHOTOCUISINE

ISTOCK/GETTYIMAGES

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Agissez fort sur vos graisses installées(1) !

BRÛLACTIV FORT

PERTE DE POIDS(1)

Une formule avec 2 ingrédients brevetés

2 BREVETS* SINETROL® - DIMPLESS®

L'INNOVATION SCIENTIFIQUE MINCEUR 2021 !

Vous souhaitez un allié minceur qui vous aide à perdre du poids et réduire les graisses stockées au niveau abdominal(1)(3) ?

BRÛLACTIV FORT de Forté Pharma est une formule unique et innovante avec **2 ingrédients brevetés*** et une **étude scientifique Sinetrol®(3)**.
Elle associe le complexe Sinetrol® composé de polyphénols d'agrumes et de guarana qui favorise la dégradation des graisses, à l'ingrédient Dimpless® : de la Super Oxyde Dismustase (SOD) extraite d'une variété de melon. Pour une efficacité renforcée, l'action minceur est complétée par du chrome qui contribue au maintien d'une glycémie normale(2).

AGISSEZ FORT AVEC BRÛLACTIV FORT !

Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation saine, variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière.(1) Le Guarana favorise la dégradation des graisses et la perte de poids en complément de mesures diététiques. (2) Le Chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. (3) Étude scientifique Sinetrol® en double aveugle versus placebo, 95 sujets, 12 semaines « Dallas et al, 2013 Phytotherapy Research, DOI: 10.1002/ptr.4981 ». *Double brevet : Sinetrol®, extraits d'agrumes au mécanisme d'action breveté (EP 2 146 708 B1) et SOD, extrait de melon à technologie microencapsulée brevetée (FR 2 822 381 – B1). Sinetrol® est la propriété de Fytexia. Dimpless® est une marque du groupe Robertet.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr

Je mange quoi pour perdre du poids ?

ISTOCK/GETTYIMAGES

Une assiette équilibrée et du sport, c'est l'assurance du juste déficit calorique entre apports et dépenses énergétiques. Un secret minceur pourtant connu !

S'il ne devait en rester qu'un, ce serait lui : le régime méditerranéen. Il n'a pas, au départ, vocation à faire perdre du poids. Pourtant, note Florence Foucault, nutritionniste à Paris, *« les recommandations que nous donnons aux personnes qui veulent mincir sont très proches du régime crétois »*. D'après le magazine américain *U.S. News & World Report*, qui établit un palmarès des meilleurs régimes avec des scientifiques, le régime méditerranéen pourrait faire perdre jusqu'à 10 kg… à long terme. Les fibres, notamment, jouent un rôle important. Elles apportent un sentiment de satiété et permettent de réduire l'apport en calories. Et comme les plats sont bons, vous tenez mieux la distance qu'avec des haricots verts cuits à l'eau. De plus, faut-il rappeler que le régime méditerranéen est le seul qui ait fait la preuve scientifique de ses bénéfices pour la santé ? Il est notamment associé à une diminution

de 33 % du risque de dépression et 30 % du risque d'accidents cardiovasculaires. *« De l'huile d'olive, des céréales complètes, des oléagineux, peu de viande, du poisson…, c'est une très bonne base »*, abonde Mathieu Bourgeois, qui conçoit les menus aux petits oignons de l'application La Sèche, un programme mêlant sport et nutrition. *« Le sport permet de mieux tolérer les fibres*, précise-t-il, *et l'activité physique en général de réguler le taux de glycémie. »* À cet égard, une étude néo-zélandaise de 2016 avait montré que dix minutes de marche après le repas avaient un rôle plus bénéfique que trente minutes à un autre moment de la journée. *« Par ailleurs,* ajoute Mathieu Bourgeois, *des muscles qui travaillent régulièrement ont une dépense énergétique au repos plus importante. »*

Juste une question d'assemblage

Pour atteindre un objectif de perte de poids, il faut induire un déficit calorique. Sans qu'il soit trop important cependant, sinon le corps enclenche un mécanisme de défense (lire p. 40-41). *« Ce déficit doit être autour de 15 %, et jamais au-delà de 30 % »*, estime le nutritionniste. Souvent, c'est toute une éducation nutritionnelle qui est à refaire : par exemple, en expliquant aux gens que s'ils ont du riz dans leur assiette déjeuner, ils n'ont pas besoin de compléter le repas avec de la baguette. Le sujet n'étant pas : pain ou pas pain, mais simplement l'équilibre alimentaire. Soit 1/3 de féculents, 1/3 de protéines, 1/3 de légumes. Pour ses menus, le spécialiste prône une cuisine « d'assemblage », simple mais équilibrée. Mais, pour rendre le plat plus sexy, on pourra toujours y ajouter un ingrédient : des épices, des oignons, une noix de beurre ou de crème fraîche, c'est ce qui fait la différence ! ■

Juliette Serfati

en savoir plus

@ **www.laseche.fr** Un programme minceur avec les menus de Mathieu Bourgeois, nutritionniste.
www.soniatlev.fr Les guides nutritionnels et d'entraînement de la créatrice du Top Body Challenge.

C'est une bonne question

Le batch cooking, comment m'y mettre ?

Vous cuisinez le week-end pour toute la semaine en prévoyant courses et repas ? Alors, vous pratiquez déjà le batch cooking sans le savoir. « Batch », en anglais, c'est l'idée de faire quelque chose « par lots » ; en ce qui concerne la cuisine, donc, anticiper la majorité des repas – et dieu sait qu'ils sont nombreux pour le grand nombre de télétravailleurs.ses que nous sommes – en en préparant les ingrédients le dimanche, en deux heures. On fait cuire la viande, on découpe les légumes et, le moment venu, il n'y a plus qu'à assembler. « C'est une excellente stratégie que je conseille à nos utilisateurs, confirme le nutritionniste Mathieu Bourgeois, car on est sûr.e de composer une assiette équilibrée ». À l'exemple de ce plat, tout simple et savoureux : des crevettes avec des gnocchis et des aubergines grillées, le tout assaisonné avec un peu de crème fraîche, du citron et du basilic. Déficit calorique et équilibre, oui, mais jamais sans le plaisir…

Love, 36 ans

« J'ai perdu 17 kilos et j'ai réappris à me nourrir

« J'ai été éduquée dans l'idée que je serais toujours ronde et que j'aurais quinze enfants. J'ai fait beaucoup de régimes et j'avais suivi un programme pour me remettre en forme avant de tomber enceinte. J'étais bien. Mais j'ai accouché en novembre 2016 et, au-delà de 20 kg, j'ai arrêté de compter. J'ai repris mon boulot de directrice d'hôtel, je faisais un seul repas par jour, j'étais dopée à la caféine. Je suis tombée par hasard sur une publicité pour la Sèche et, ce qui m'a d'abord attirée, j'avoue, c'est le voyage à gagner pour la plus belle perte de poids, l'aspect challenge. Mais j'ai réappris à manger ; je suis passée d'un repas par jour à trois, avec de bonnes quantités, tout ça accompagné de séances quotidiennes de sport. Soit tard le soir, soit à l'heure des pauses déjeuner, il m'est arrivé de faire de la corde à sauter cachée dans le local électrique du boulot ! J'ai perdu 7 kg en 28 jours, sans doute aussi parce que je n'avais pas fait de sport pendant deux ans. Depuis, je continue le programme et j'ai perdu au total 17 kg ces deux dernières années. Les recettes sont savoureuses, il y a même les listes de courses qui correspondent aux menus ; les séances de sport sont adaptées en fonction des problèmes et des envies de chacun et, surtout, il y a une communauté, on est tous dans le même bateau. Quand on a un coup de mou, on peut trouver 1 000 personnes pour nous soutenir ! J'ai pas mal changé d'habitudes, pas seulement alimentaires : je me pesais cinq fois par jour et là, par exemple, ça fait un mois que je ne me suis pas pesée et que je n'ai pas mesuré mon tour de taille, mais je sens les choses et je vois les photos, aussi. J'aime mieux ma silhouette, j'ai même installé une barre de pole dance au milieu de mon salon. La Sèche a changé ma vie, même si j'ai réalisé qu'il fallait de la patience et que je suis plutôt dans la team « tortue » en matière d'amincissement.

3 recettes de cuisine healthy

Confinés, nos repas ? Pas avec Soraya Aouidad, qui privilégie cuisson lente, épices, aliments fermentés et légumes rois, et nous fait voyager.

SHAKSHUKA

Pour 4 **10 min** **25 min**

La shakshuka est une spécialité berbère, originaire d'Afrique du Nord et popularisée en Israël. Son nom vient de l'arabe « shakshek », qui signifie « mélanger ». La version que je vous propose contient de la feta, mais les intolérants aux laitages pourront aisément s'en passer, tant la recette est goûteuse !

INGRÉDIENTS

• 800 g de tomates • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 250 g de poivrons rouges • 1/2 botte de coriandre • 1/2 botte de persil plat • 200 g de feta • 1 c. à c. de cumin • 8 œufs • Huile d'olive

1. Hachez les tomates, épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail, égrainez et coupez les poivrons en cubes. Lavez et émincez finement la coriandre et le persil. Émiettez la feta.

2. Versez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir à feu moyen l'oignon, puis les tomates et les poivrons. Ajoutez les gousses d'ail émincées, le cumin et une cuillère à café de sel. Laissez cuire 20 minutes en remuant pour faire confire tomates et poivrons.

3. Cassez les œufs sur le mélange de légumes. Poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen, le temps que les œufs soient cuits à point.

4. Parsemez des herbes émincées et de la feta émiettée.

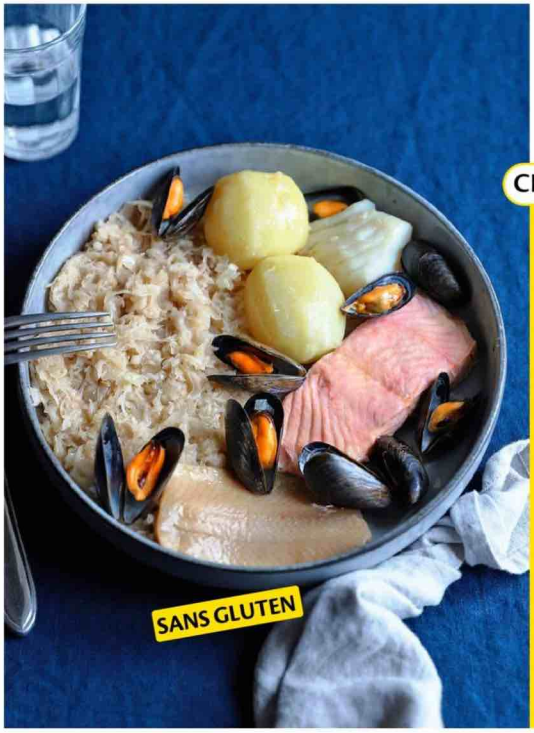
La shakshuka se déguste chaude, accompagnée de pains pitas.

VARIANTES

On peut décliner cette recette en mille et une versions : avec ou sans feta, avec des olives noires, des poivrons jaunes, des courgettes coupées en brunoise, du paprika fumé. C'est aussi une excellente façon de recycler les restes de légumes cuits et de ratatouille !

en savoir plus

Cuisine healthy du monde entier, *par Soraya Aouidad, photos de Chiara Russo, Éd. alternatives, À paraître en mars.* Formée à l'école Ferrandi, cette cheffe, devenue également formatrice, est elle-même d'origine vietnamienne et algérienne.



CHOUCROUTE DE LA MER

Pour 4 **15 min** **30 min**

C'est le cuisinier Guy-Pierre Baumann qui a eu la bonne idée d'associer la choucroute, excellent produit lacto-fermenté, à des poissons cuits et fumés, le tout agrémenté d'un beurre blanc, indispensable à l'harmonie de la recette. En voici une version 100 % vapeur douce, avec une sauce au beurre express.

INGRÉDIENTS

• 200 g de filets de saumon • 200 g de filets de cabillaud • 200 g de haddock fumé • 30 moules • 8 petites pommes de terre • 3 échalotes • 600 g de choucroute crue bio • 100 g de beurre

1. Salez les filets de saumon et de cabillaud et laissez-les reposer 15 minutes. Lavez la coque des moules, ôtez leur barbe. Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en deux, si elles sont grosses. Épluchez et émincez les échalotes.

2. Faites cuire la choucroute 10 minutes à la vapeur puis réservez au chaud.

3. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur durant 12 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réservez au chaud.

4. Faites cuire les trois poissons environ 4 minutes à la vapeur. Ajoutez les moules, faites cuire 2 minutes de plus.

5. Préparez la sauce au beurre. Placez le beurre dans une casserole et faites-y revenir les échalotes émincées, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

6. Servez à l'assiette, déposez la choucroute au milieu et ajoutez 2 pommes de terre, un demi-filet de saumon, un demi-filet de cabillaud, un demi-filet de haddock et quelques moules. Assaisonnez chaque assiette de beurre aux échalotes.

CURRY VERT DE LÉGUMES ET TOFU

Pour 4 **15 min** **20 min**

La pâte de curry verte (disponible en magasin bio) est un mélange à base de piment vert, de coriandre, de citron vert, de citronnelle, de gingembre et d'ail. Elle permet de cuisiner cette exotique recette express de curry thaï.

INGRÉDIENTS

• 600 g de légumes bio de saison (brocolis, courgettes, poivrons) • 2 échalotes • 3 cm de gingembre frais • 200 g de tofu ferme • ½ botte de coriandre • 2 c. à s. de pâte de curry vert • 400 ml de lait de coco • 240 g de riz thaï • 1 c. à s. de nuoc-mâm (facultatif) • Huile neutre

1. Coupez le poivron en cubes, les courgettes avec leur peau en fines rondelles et détaillez le brocoli en fleurettes. Émincez les échalotes pelées, épluchez et râpez le gingembre, coupez le tofu en cubes.

2. Dans un wok ou une sauteuse, faites revenir dans de l'huile les échalotes et le gingembre. Ajoutez la pâte de curry, faites cuire 2 min. Versez le lait de coco et laissez cuire 5 min à feu doux.

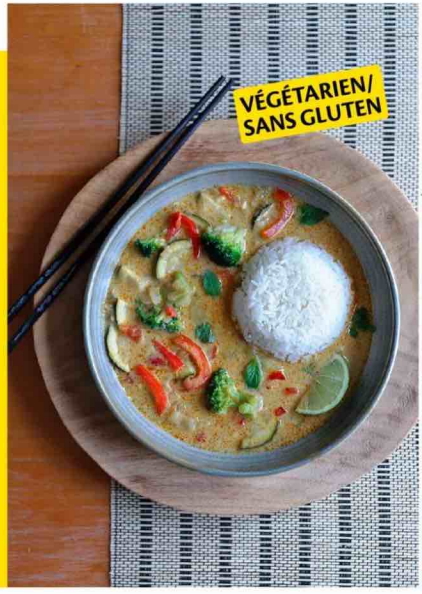
3. Lancez la cuisson du riz thaï, en suivant les instructions du paquet.

4. Dans le wok, ajoutez les légumes et les cubes de tofu. Faites cuire 10 min à feu doux. Ajoutez le nuoc-mâm, si vous le souhaitez, et continuez la cuisson 5 à 10 min. Les légumes sont cuits à point lorsqu'ils sont tendres sans avoir perdu de leur couleur. Rectifiez l'assaisonnement.

À l'assiette, servez une portion de riz et une louche de curry de légumes. Parsemez de feuilles de coriandre. Dégustez bien chaud.

VARIANTES

Si vous aimez les saveurs très épicées, ajoutez du piment rouge dont vous aurez retiré les graines. Le basilic thaï assaisonne aussi merveilleusement cette recette.



PHOTOS : CHIARA RUSSO EXTRAITES DU LIVRE « CUISINE HEALTHY DU MONDE ENTIER » ÉDITIONS ALTERNATIVES /DR

ISTOCK/GETTY IMAGES

5 bonnes raisons de se (re) mettre au sport

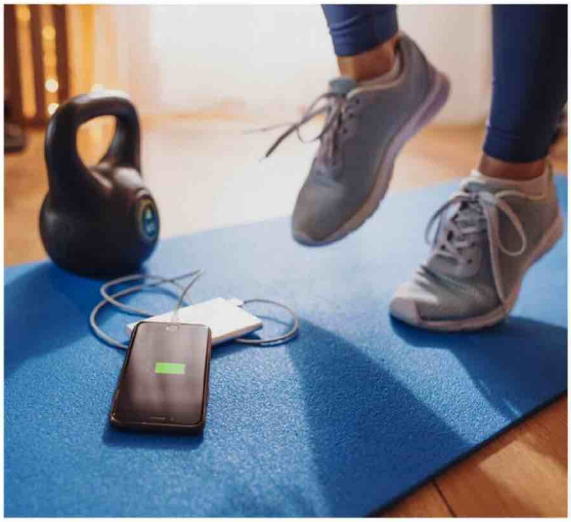
Ce n'est pas le seul garant de notre ligne, mais un allié indispensable. Au sortir d'une année confinée, il est plus que jamais temps de trouver le vôtre.

Textes : Émilie Gillet et Nathalie Picard

Les experts recommandent 30 min à 1 h de marche quotidienne et 2 à 3 séances d'activité physique de 30 à 40 min par semaine.

I Perdre du poids

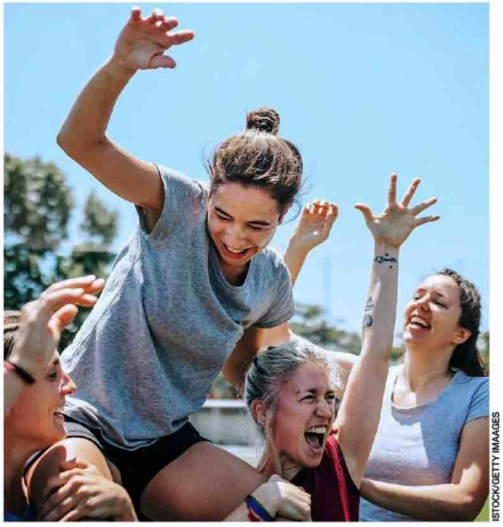
Haltères ou vélo ? Fitness ou footing ? L'activité physique couplée à un rééquilibrage alimentaire permet de perdre du poids sans que le type de sport influe sur la balance. Récemment, plusieurs équipes de recherche ont comparé les effets du HIIT (entraînement fractionné de haute intensité), qui consiste à alterner des exercices courts et intenses avec des temps de récupération partielle, et ceux de l'exercice modéré (du type footing), sur la composition du corps en graisses. Résultat : les deux approches donnent des résultats similaires, la seule différence étant que la séance de HIIT a une durée plus courte. Enfin, des études ont montré que l'activité physique intense peut même, à court terme, réguler les hormones de la faim et donc réduire les apports alimentaires tout en augmentant les dépenses énergétiques.



ISTOCK/GETTY IMAGES

II Pratiquer où et quand on veut

Crise sanitaire oblige, les cours en ligne sont en plein boom. Fini les contraintes horaires : on peut pratiquer chez soi quand on veut. Il suffit d'un smartphone pour suivre des séances de cardio, musculation, yoga ou Pilates, sur des plateformes et les réseaux sociaux (YouTube), où les coachs s'offrent une belle visibilité. En 2020, les téléchargements d'applications de fitness, les ventes de tapis de gym et de cordes à sauter ont bondi. Cependant, les exercices ne sont pas adaptés à tous et personne n'est là pour corriger les mouvements, à moins d'opter pour un coaching personnalisé en ligne.



ISTOCK/GETTY IMAGES

III S'amuser

Sur des airs de Rihanna ou de Kylie Minogue, les amateurs de gym suédoise enchaînent sauts, mouvements coordonnés, renforcement musculaire et étirements. « C'est une activité ludique alliant sport et santé, accessible au plus grand nombre », affirme Daniel, coach à Swedish Fit. Les mouvements en musique donnent le sourire. Et l'enchaînement rapide des exercices validés par des kinés (cardio, musculation et étirement) ne laisse de place ni à l'ennui ni à la souffrance. « On dépense 400 à 600 kcal par séance (50 à 55 min) sans s'en apercevoir. » Et en s'amusant !

Clémence, 27 ans

« À la gym suédoise, chacun vient comme il est »

« Je me suis remise au sport pour perdre du poids. Au début, je pratiquais en salle sur des machines et parfois en cours collectifs, mais je n'arrivais pas à me motiver. Pédaler vingt minutes devant un écran, ce n'était pas pour moi. J'ai découvert la gym suédoise à Swedish Fit, il y a deux ans, et une fois passés les trois premiers cours où je me sentais mal à l'aise, ça m'a beaucoup plu. Comparé aux cours traditionnels en salle, c'est plus ludique, personne ne vous crie dessus. Loin de la caricature du sportif bodybuildé, les coachs sont des gens comme vous et moi, et ils ont toujours le sourire. Il n'y a pas de jugement et chacun vient comme il est. En plus, les musiques sont chouettes et entraînantes, les mouvements variés et la séance très chorégraphiée. J'aime l'ambiance des cours : il y a une belle énergie collective. Avec 3 à 4 séances par semaine, le midi ou le soir en sortant du bureau, j'ai réussi à maigrir et je me sens mieux dans mon corps. »

3 CONSEILS DU COACH

Yosi Goasdoué, coureur de fond, coach sportif à Day Running, nous livre ses conseils pour une reprise sportive durable et en douceur.

Comment se sentir bien dans ses baskets ?

1. Marchez en plein air

La base, c'est la respiration. D'où l'intérêt de débuter en plein air. Vous pouvez commencer par une activité de type marche nordique, avec une tenue et des chaussures adaptées. Ce n'est pas une promenade : adoptez une marche rapide pour que votre ventilation augmente, puis accroissez progressivement la durée et la distance parcourue. Ensuite, vous pourrez alterner la marche avec quelques minutes de course.

2. Renforcez vos muscles

Des exercices simples, sans aucun port de charge, vous permettront de renforcer vos muscles. Vous pouvez commencer par du gainage (gardez le corps parallèle au sol en vous appuyant sur vos avant-bras et vos pieds) et des flexions (debout, fléchissez vos jambes puis remontez). Faites des mouvements lents : le travail sera plus profond. Après vos séances, vous pouvez vous étirer 5 à 10 minutes.

3. Pratiquez régulièrement

Pour habituer votre corps à l'exercice, pratiquez souvent et régulièrement : trois marches de 30 minutes par semaine valent mieux qu'une de 1h30. Dans tous les cas, ne finissez pas votre séance sur une sensation de déplaisir. Arrêtez-vous avant. Et plutôt que de vous donner un objectif lointain (courir 10 km), fixez-vous plutôt un minimum (5 km).

RÉGIS CORBET

ISTOCK/GETTY IMAGES

IIII Se faire du bien

Les vertus de l'activité physique ne tiennent pas qu'aux calories brûlées. Ainsi, 30 min d'activité modérée 5 fois par semaine réduirait de 30 % les maladies cardiovasculaires et de 25 % les cancers du sein, du colon et de l'endomètre. Tel un médicament, le sport a un effet anti-inflammatoire et stimule les défenses immunitaires. Il assure un meilleur fonctionnement de nos organes et muscle notre cerveau. Bouger augmente même l'espérance de vie : une méta-analyse norvégienne (2016) portant sur 142 pays montre qu'une activité physique régulière fait diminuer la mortalité précoce de 30 %.

Donatelle, 32 ans, illustratrice

« S'amuser en pédalant chez soi ! »

« Je me suis mise au vélo il y a deux ans, surtout pour les courses en équipe et un peu de cyclotourisme. Juste avant le premier confinement, j'avais acheté un home-trainer : ça se fixe à la place de la roue arrière d'un vélo de course, et on le connecte avec un ordinateur ou une tablette, et la bonne appli. Ça m'a permis de passer mes nerfs lors des deux confinements, et de me goinfrer sans faire de lard ! Et puis c'est vraiment très ludique, on peut programmer des entraînements entre copains, faire la montée de l'Alpe d'Huez ou pédaler dans des mondes imaginaires, et même se confronter en ligne à des cyclistes du monde entier. »

DES EXERCICES CIBLÉS POUR MUSCLER OÙ IL FAUT

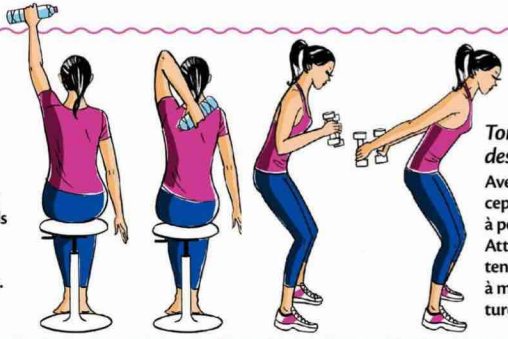
S'attaquer à la culotte de cheval

La natation est la meilleure option, surtout la brasse, car elle favorise le retour veineux et un effet drainant.

ISTOCK/GETTY IMAGES

Se faire des amis

S'entraîner à plusieurs, c'est bien plus motivant ! Si vous avez envie d'échanger et d'enrichir vos relations humaines, optez pour un sport collectif comme le rugby, le handball ou le méconnu kin-ball, qui se joue à trois équipes et dont l'objectif est de ne jamais laisser tomber au sol un ballon de 1,22 m de diamètre ! Le jeu en équipe concerne bien d'autres activités, tels l'aviron, le hockey sur glace, l'ultimate (frisbee), le roller derby… Être membre d'un collectif renforce l'entraide et l'engagement. Si vous préférez les sports individuels, rien n'empêche de les pratiquer à plusieurs. Suivre un cours de natation, participer à un club de marche ou rejoindre un groupe de coureurs booste la motivation.



Gainer la ceinture abdominale

L'exercice de la planche est plus efficace et complet que les traditionnels abdos : tenez 5 fois 10 secondes puis augmentez la durée.

Tonifier l'arrière des bras

Avec l'âge, les triceps ont tendance à perdre en tonus… Attention à vous tenir bien droit et à mobiliser la ceinture abdominale.

ILLUSTRATIONS : BLANDINE LELARGE

Bien choisir son coach sportif

ISTOCK/GETTY IMAGES

Vous voulez courir 20 km, perdre 5 kg ou muscler votre silhouette, mais vous ne savez pas comment faire ? Un coach sportif pourra vous accompagner et établir un programme sur mesure. Pour le choisir, tenez compte de votre objectif et de votre personnalité : préférez-vous un entraîneur directif ou à l'écoute ? Face à une offre foisonnante, fiez-vous au bouche-à-oreille et testez une séance avant de vous engager. Le métier de coach n'est pas réglementé, mais tout éducateur sportif doit détenir une carte professionnelle attestant de ses qualifications. Vous pouvez le vérifier sur le portail officiel des éducateurs sportifs : eapspublic.sports.gouv.fr.

en pratique

- Le ministère chargé des sports recense 115 fédérations sportives et 23 groupements nationaux : www.sports.gouv.fr/organisation/organisation-en-france/principaux-acteurs/
- La plateforme commune du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et de Be Sport compte géolocaliser tous les clubs sportifs : monclubpresdechezmoi.com
- Des communautés de coureurs se forment sur les réseaux sociaux (Facebook, Snapchat…), avec des groupes locaux.
- Des sites et apps vous aident à trouver des partenaires sportifs : spogeo.com ; envie2courir.fr ; cleec.com… et voire plus si affinités : celibatairesportif.fr

WESTEND61/GETTY IMAGES

Deborah Saada, 40 ans

J'ai fait beaucoup plus de psycho que de diététique pour sortir de cette obsession

« Je n'ai jamais été mince. Ma mère m'a mise au régime à 8 ans, mon frère passait son temps à me dire que j'étais grosse, mon père aussi. Ce que je voyais dans la glace était biaisé par une sorte de quête de perfection que mes parents m'ont transmise. Je peux dire que ça m'a gâché la vie. Autour de l'âge de 20 ans, je faisais des crises de boulimie et je me faisais vomir. J'ai essayé tous les régimes. À un moment, je suis arrivée à 58 kg, je rentrais dans un petit 38. J'étais contente mais pas complètement satisfaite. Je voulais « mieux ». Mais c'est quoi, le mieux physiquement ? Je n'en savais rien. Plus tard, j'ai fait un séjour en clinique spécialisée, j'étais ronde, et pourtant la plus mince de toutes. Quand je suis sortie, je n'avais pas perdu 1 g. Il y a un an, mon médecin a reconnu chez moi les symptômes du TDAH [trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ndlr] et m'a expliqué que cela me rendait plus sujette aux dépendances et aux compulsions alimentaires. Moi, je me faisais vomir, mais seulement de temps en temps. Quand même, je préméditais : quand j'étais seule, je me faisais un bon gueuleton, et hop ! Je pensais à manger tout le temps, tellement que je ne savais plus reconnaître la sensation de faim. Il m'est arrivé de demander à mon mari ce que ça lui faisait, à lui, quand il avait faim. Pour moi, c'était bien différent. Ce diagnostic de TDAH a provoqué un déclic. J'ai d'abord vu une spécialiste, qui m'a dit que je n'étais pas boulimique car mes crises n'étaient pas assez fréquentes. Elle m'a recommandé un diététicien. Avec lui, paradoxalement, je n'ai pas vraiment fait de diététique, plutôt de la psycho, car je sais très bien comment m'alimenter correctement. En revanche, j'ai appris à ne pas culpabiliser, à écouter mon corps, et reconnaître la sensation de faim. Il m'a dit : "Ne vous pesez plus". J'ai réfléchi à ce que m'apportait la balance. Si j'avais pris du poids, j'avais envie de me suicider. Si j'avais minci, je voulais mincir encore. En fait, à chaque fois que je montais sur la balance, je déprimais : je l'ai jetée. La balance nous réduit à un chiffre, dont dépend tout notre amour-propre. Les séances chez le diététicien m'ont permis de libérer de l'espace dans ma tête, de faire en sorte que ça cesse d'occuper toute ma vie. Il faut se concentrer sur soi, ses sensations, comme un retour aux sources qui permet d'apprendre ce qu'est la satiété, et aussi le plaisir. C'est lâcher prise. C'est un très long processus, quand on a fonctionné comme ça pendant trente ans. Il faut ajuster le flux : la « mangeuse régulée » que j'aspire à devenir, si elle a bien mangé la veille, n'a naturellement pas faim au petit déjeuner. Je règle le flux ; pour cela, il faut croire en soi. Aujourd'hui, je fais 1,62 m pour 67 kg, ce n'est pas mince. Il y a un deuil que je suis encore en train de faire : je ne serai peut-être jamais mince. Mon poids de forme n'est pas obligatoirement mon poids idéal. De là à s'aimer ? Non, on se tolère et c'est déjà bien… » ■

Propos recueillis par Juliette Serfati

Nos conseils pour s'alléger sans risquer sa santé

ISTOCK/GETTYIMAGES

Dormez suffisamment ■ Déjeunez d'un repas complet et équilibré ■ En cas de fringale, optez pour un en-cas salé et/ou fait maison ■ **Mangez quand vous avez faim** ■ Bannissez les régimes très restrictifs ■ Demandez-vous si votre poids idéal correspond à votre poids de forme ■ Avant d'entamer **un jeûne**, vérifiez votre état de santé ■ Mangez léger le soir et attendez 2 heures avant de vous coucher ■ **Buvez avant de passer à table** ou débutez votre repas par des aliments riches en eau : soupe, crudités, etc. ■ **Évitez les produits allégés** ■ Restreignez la consommation d'aliments transformés ■ **Méfiez-vous** des sucres « alternatifs » ■ Optez pour des fibres complètes au petit déjeuner ■ Limitez le sel ■ Ne consommez pas un jus de fruits au lieu d'un fruit ■ Privilégiez les bonnes graisses : huile d'olive plutôt que de tournesol ■ Relevez votre assiette avec oignons, épices, noix de crème fraîche ou de beurre ■ **Aimez-vous,** ou au moins tolérez-vous ■ Faites du sport, plutôt plus souvent et moins longtemps, mais régulièrement ■ Si vous n'aimez pas le sport, adoptez une activité physique : jardinage, bricolage, etc. ■ Entraînez-vous à plusieurs. **Amusez-vous** ■ Arrêtez votre séance avant qu'elle ne devienne désagréable ■ Préférez toujours les escaliers à l'ascenseur, et descendez un arrêt de bus avant le vôtre pour marcher ■ Ne faites pas de votre alimentation une obsession ■ Ne vous privez pas de trois carrés de chocolat ■ **Jetez votre balance** ou ne vous pesez pas 5 fois par jour ■ Faites-vous plaisir ■ Marchez après le déjeuner.

DIGITAL VISION/ GETTYIMAGES

Je prends l'hémiplégie du bon côté

La journaliste Caroline Lhomme a fait une rupture d'anévrisme en 2001 et est devenue hémiplégique du côté gauche. Son livre, inspiré des mails échangés depuis lors, témoigne de son progressif retour à la vie, avec un humour mordant.

« Se laisser abattre, ce n'est pas mon genre. J'ai fêté mes 49 ans pendant le confinement en buvant du champagne dans le dernier bar ouvert du 14e arrondissement, mais rien avec les copains à part des coups de fil. J'ai beaucoup fait la fête dans ma jeunesse, je passais mes nuits en boîte, j'adore la musique. Je me trémousse dès que j'entends des musiques latines, de la disco. J'appelle ça le « twist hémiplégique ». Je danse des fesses, quoi ! Mon petit frère me passait *Staying Alive* des Bee Gees quand j'étais dans le coma, et il paraît que je bougeais en rythme sur mon lit d'hôpital.

Mon cerveau avait un défaut et il fallait que cela « pète » un jour, selon les médecins. C'est arrivé en cours d'interview. L'attachée de presse a compris qu'il se passait quelque chose de grave et sa rapidité m'a sans doute sauvé la vie. J'avais 29 ans. À mon réveil à l'hôpital, j'étais dans le gaz. Mes parents m'ont dit que j'étais paralysée et j'ai écrit « Fuck » sur l'ardoise magique qui servait à communiquer. Avec la trachée percée par erreur lors de l'intubation, impossible de parler. Cela les a rassurés, ils ont ri ! Je n'avais rien perdu de mon anglais et j'avais toujours du caractère.

Entre rire et colère

Cela fait vingt ans que je vis avec les séquelles de cet accident. Le plus difficile, ce sont les douleurs. J'ai en plus une endométriose et une tendinite chronique à la fesse gauche due à une prothèse de marche mal conçue. J'ai baptisé ce problème le « conflit du moyen fessier ». J'ai été opérée plusieurs fois des jambes, pour calmer des muscles trop toniques qui m'empêchaient de marcher, et on me change ma prothèse de trachée tous les ans. Je suis 4 à 5 fois par semaine en rééducation.

Ma vie a été normale jusqu'au bac, puis j'ai fait une école de communication et j'ai commencé à travailler. J'ai toujours souhaité être écrivain, après avoir voulu devenir avocate et acrobate, mais mes parents ont refusé de m'inscrire à l'école du cirque. Alors je fais le clown à l'hôpital. Je suis aussi devenue une très bonne dompteuse… de kinés et de médecins. J'aime raconter des histoires pour transformer le réel. Et quand il est gris, comme pendant le confinement, je mets des lunettes aux verres teintés pour voir la vie en rose. Écrire permet d'entrer dans la lumière, alors que vivre à l'hôpital, être handicapée, c'est rester dans l'ombre. Ce livre est aussi une forme de revanche sur des gens qui n'ont pas toujours été sympas.

> « La vie sentimentale est compliquée mais je rencontre des gens, et je dragues aussi »

À l'hôpital des Invalides, je faisais ma vedette avec les infirmiers ; c'était drôle et une façon de ne pas se laisser abattre par le quotidien. Rire donne de la force. J'aime l'humour des Monthy Python et les gens qui rigolent au sujet du handicap comme Double A, une ex-avocate devenue humoriste, qui parle de sa sclérose en plaques. En cas de blues ou de mauvaise nouvelle, je suis d'abord en colère puis j'essaye d'en rire.

La colère est aussi un moteur, c'est elle qui m'a poussée à être une élue départementale de l'Association des paralysés de France, fin 2019. Je soutiens aussi Femmes pour le dire, Femmes pour agir, qui lutte contre la double discrimination d'être femme et handicapée. Il faut faire bouger les lignes, être mieux écoutées, mais aussi rassurer les valides et leur montrer qu'on a de l'humour. Beaucoup ont peur de la maladie et du handicap. Je le sens souvent et c'est parfois blessant. Pourtant, on n'est pas contagieux ! Quand je dis sur un site de rencontre que j'ai une paralysie, ils sont épouvantés. La vie sentimentale est compliquée mais je rencontre des gens, et je dragues aussi.

Mon quotidien est aussi fait de travail, comme tout le monde. Je suis journaliste pour des sites internet spécialisés comme Handroit.com. Travailler donne le sentiment d'être utile, et ça occupe. Je n'imaginais pas que je me passionnerai un jour pour le sujet si riche du handicap. On passe du surf à la politique.

Juste l'envie de vivre

Mais la vie, c'est aussi le petit bar à côté de chez moi qui me sert de QG. Tout le monde me connaît ici, c'est mon village. J'aime réconforter les gens, je ne reste en aucun cas dans mon malheur et je ne renonce jamais. Je ne me sens pas fragile et j'attends la fin du « conardovirus », qui empêche de s'embrasser. La « coronabise » du bout du coude, ce n'est pas mon genre. Et quand ce sera possible, je partirai peut-être au Brésil, mon rêve, avec mes deux amies paralysées.

Je lis aussi beaucoup, de la science-fiction surtout. J'adore aller au théâtre. J'ai gardé mon franc-parler, cela n'a pas changé, c'est même pire. Je gueule comme une ânesse contre celles que j'appelle les « matrones à poussettes », qui foncent sur les trottoirs, mais aussi les vélos, les trottinettes, les livreurs… tous ces deux-roues qui sont des dangers et me font peur. Bref, j'essaye de marcher et de rester en vie, et j'y arrive plutôt bien depuis vingt ans, grâce à mon tonus et à mes chers soignants. On peut dire que je suis toujours un peu fofolle car je n'en fais qu'à ma tête, que je dis des bêtises, mais ça me ressemble et c'est une manière de faire un pied de nez à la réalité. » ■

Propos recueillis par Adélaïde Robault
Illustration : Doré Aussi

Bienvenue dans mon demi-monde, *de Caroline Lhomme, illustré par Florence Cestac, Éd. Hugo Desinge (2020), 19,95 €.*, La chronique bon pied bon œil d'un combat de vingt ans après un AVC.

SARAH L. VOISIN/THE WASHINGTON POST VIA GETTY IMAGES

ELLES EN FONT DES TONNES
Fernando Funes Monzote (à droite), ici avec Maikel Maquez, est à la tête de la Finca Marta, située à 40 km de La Havane. L'ingénieur à ouvert cette ferme agroécologique fin 2011. L'an dernier, ses ruches ont donné pas loin de deux tonnes de miel.

Cuba

Au pays des abeilles médecins

Contrainte à la transition écologique avec la disparition du « grand frère » soviétique, l'apiculture cubaine a acquis une renommée mondiale. Promenade.

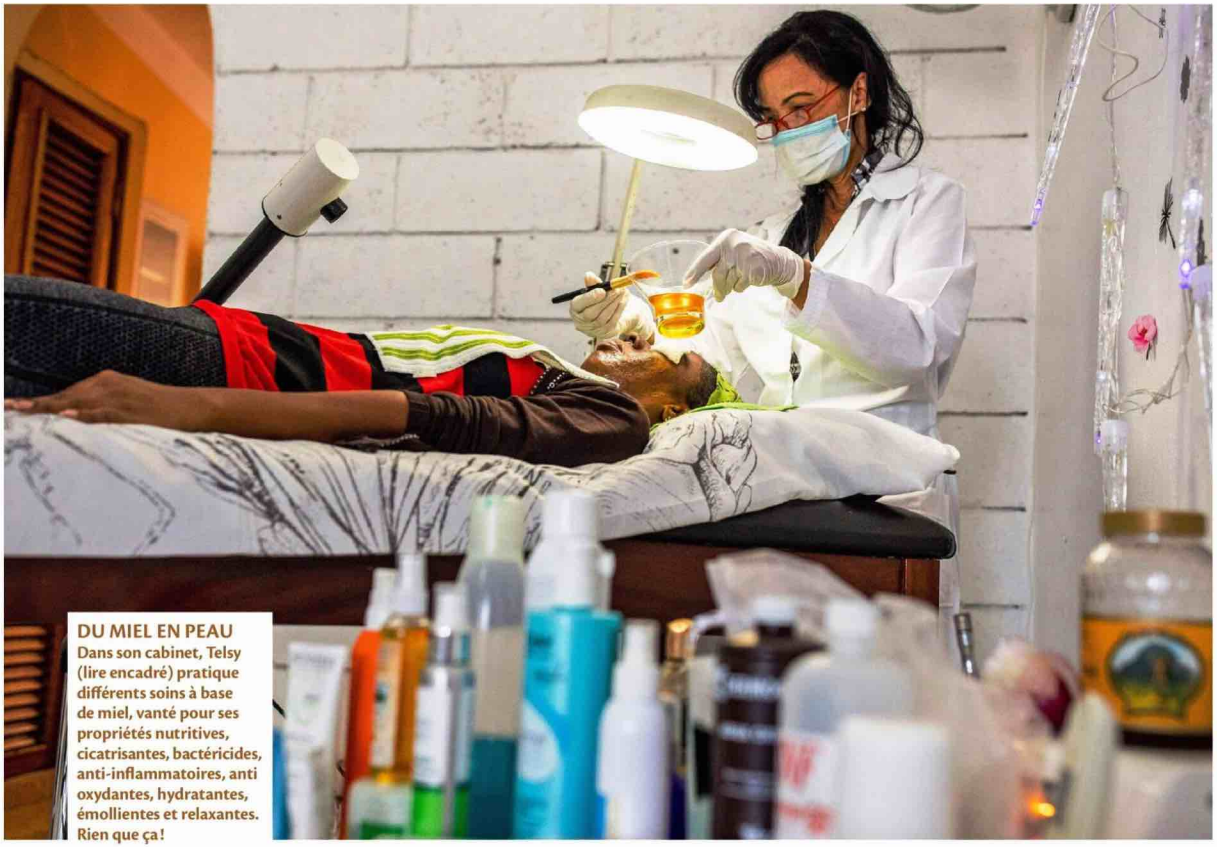
Ce sont probablement les abeilles les plus heureuses au monde. À Cuba, elles n'ont jamais vu l'ombre d'un jet de pesticide. Et pour cause : à la chute de l'URSS, en 1989, l'île est livrée à la crise économique… et à la transition écologique forcée. L'agriculture n'a plus les moyens de se payer des machines modernes ni des engrais. C'est tout un système agro-médical qui se met alors en place. Les apiculteurs produisent le miel ; les centres de recherche optimisent l'apiculture et étudient les applications médicales possibles ; médecins, infirmiers, kinés, chamanes, dans le domaine médical ou paramédical, utilisent le miel comme remède. Y compris en ophtalmologie, pour traiter ulcères de cornée, kératites, conjonctivites, brûlures oculaires…, ou encore en cardiologie, grâce à l'action qu'il aurait sur la tension artérielle, le cholestérol et même la coagulation sanguine. ■

Juliette Serfati

REPORTAGE PHOTO GUY LEROY/COLLECTIF DR

PAS QUESTION DE TRAVAILLER DARE-DARE

Les abeilles mélipones ont été privées de leur dard et ne piquent donc pas. Mais, à Bejucal, la récolte du miel est longue, car Toti ouvre les alvéoles une à une pour ponctionner le précieux nectar avant de le stocker dans une bouteille de rhum vide. Cette opération prend une bonne vingtaine de minutes par casier.



DU MIEL EN PEAU

Dans son cabinet, Telsy (lire encadré) pratique différents soins à base de miel, vanté pour ses propriétés nutritives, cicatrisantes, bactéricides, anti-inflammatoires, anti oxydantes, hydratantes, émollientes et relaxantes. Rien que ça !

UN DIVIN NECTAR
Nancy est infirmière en chef dans un hopital de La Havane. Mais elle soigne aussi les patients que la médecine traditionnelle ne parvient pas à guérir à travers des séances de chamanisme et d'offrandes de miel à Oshun, divinité (orisha) de la guérison, de la fertilité, de la prospérité et de l'amour. Le jaune est sa couleur.

HAPPY APITHÉRAPIE
Au centre holistique D'Marie, une masseuse réalise un massage relaxant mais énergique à base de miel. Selon sa directrice, son action «s'exerce à l'intérieur des cellules. Il améliore la répartition de la mélanine. Il stimule les terminaisons nerveuses. Il active le drainage et la circulation des liquides corporels. Il résout les problèmes de tensions musculaires et de cellulite».

TOUT CE QU'IL FAUT EN RAYON
Miel, gelée royale, pollen et propolis: tous les produits issus de la ruche sont en pharmacie.

PORTRAIT

Telsy aux doigts d'or

Une thérapeute qui a le soin dans la peau

Soins infirmiers, médecine bioénergétique traditionnelle, dermatologie cosmétique: à 47 ans, Telsy Mariño Suarez n'a jamais cessé d'apprendre et d'ajouter de nouvelles cordes à son arc. Dans son cabinet de La Havane défilent des jeunes gens des deux sexes soucieux de traiter une peau grasse ou de masquer des imperfections et des femmes plus mûres en quête d'un coup de jeune. Adepte d'une prise en charge holistique, convaincue que les problèmes de peau sont presque toujours psychosomatiques, Telsy mêle les techniques: réflexologie plantaire et auriculaire, hologramme facial, méditation ou encore massage thérapeutique. En donnant la part belle au miel, bien sûr, qui «s'adapte à la grande diversité des types de peaux cubains». Sa maman était infirmière, sa sœur est dentiste et son fils, âgé de 17 ans, envisage de devenir médecin… le soin est une affaire de famille!

SOULAGER LA DOULEUR, ÇA S'APPREND !

Douze millions de Français.e.s souffrent de façon quasi quotidienne. L'évaluer, la comprendre, puis la "court-circuiter", c'est l'objectif des prises en charge thérapeutiques de la douleur. En mobilisant les étonnantes ressources du cerveau.

Dossier réalisé par Isabelle Verbaere et Juliette Serfati

N°1 **La douleur est le premier motif de consultation** aux urgences comme chez les généralistes.

70 % **des douleurs chroniques** ne sont pas prises en charge efficacement.

6 **mois de grossesse.** C'est le stade à partir duquel le cerveau du fœtus est capable de percevoir la douleur.

254 **consultations** sont spécialisées dans le traitement des douleurs chroniques en France.

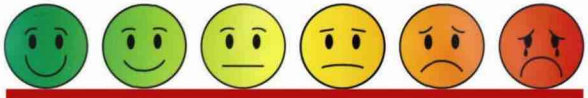
1/3 **des Français, à peine,** ont accès aux soins palliatifs l'année précédant leur décès.

SCIENCE PHOTO LIBRARY RF/ GETTYIMAGES

Que se passe-t-il quand on a mal ? De la peau aux articulations, des muscles aux viscères, notre organisme est parsemé de milliers de nocicepteurs : des petites fibres nerveuses terminées par des récepteurs qui détectent les agressions (brûlure, coup, piqûre, compression, contact avec un produit toxique…). Le message douloureux file alors via les nerfs jusqu'à la moelle épinière. Il peut être modulé par des filtres comme les endorphines, des neurotransmetteurs antalgiques sécrétés dans le tronc cérébral. Puis, une fois le message douloureux parvenu dans le cortex, des émotions telles que la joie ou la peur peuvent encore l'amplifier ou l'atténuer. Si l'agression se prolonge, des connexions neuronales nouvelles se créent jusqu'à la moelle et vers le cerveau : le corps mémorise la souffrance qui devient plus difficile à traiter (voir schéma page suivante). C'est la raison pour laquelle plus la prise en charge de la douleur est précoce, plus elle est efficace.

Plus de 70 % des douleurs chroniques restent sans traitement antalgique approprié

Mais tandis que la douleur normale nous alerte et nous protège – c'est elle qui permet de retirer la main d'une plaque brûlante –, la douleur chronique, elle, dure plus longtemps que nécessaire, au-delà de trois mois et de façon quasi quotidienne. Elle devient alors une maladie en elle-même : *« le système d'alarme ne fonctionne plus correctement »*, résume le Pr Didier Bouhassira, neurologue, spécialiste de la physiopathologie de la douleur. Arthrose, douleurs lombaires, cervicales, neuropathiques, migraines, endométriose, côlon irritable, fibromyalgie : ces maux, qui touchent 12 millions d'entre nous, ne répondent plus aux antidouleurs. Il faut alors se tourner vers certains antiépileptiques ou antidépresseurs mais surtout favoriser une approche pluridisciplinaire qui inclut des traitements non médicamenteux, selon le Pr Bouhassira. La France a longtemps été pionnière sur cet épineux terrain. Depuis 1998, la lutte contre la douleur a fait l'objet de trois plans successifs et des mesures efficaces ont été prises. Mais en 2012, nous nous sommes, en quelque sorte, arrêtés au milieu du gué. *« Il n'existe plus de plans ni de programmes dédiés au développement de la médecine de la douleur, à l'hôpital ou dans les institutions accueillant des personnes âgées »*, regrette le Pr Serge Perrot, rhumatologue et président de la Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD). Ce n'est pas mieux hors de l'hôpital : plus de 70 % des personnes souffrant de douleurs chroniques ne reçoivent pas le traitement antalgique approprié. Pourtant, *« notre cerveau possède des systèmes antidouleur puissants sur lesquels nombre de traitements peuvent agir ; il est même possible de la déprogrammer »*, affirme le Pr Bouhassira. Pour cela, il faut comprendre pourquoi l'on souffre, une étape indispensable avant de mettre en œuvre des stratégies permettant de sortir de ce cercle vicieux. ■

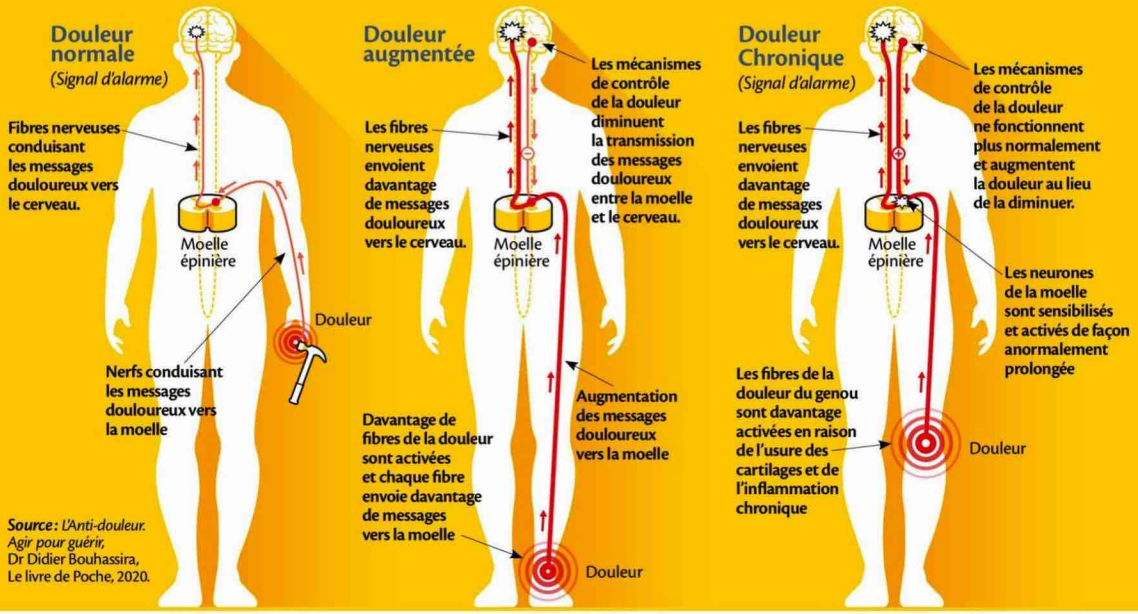


Comment évaluer la douleur

La mesurer objectivement est impossible, car elle requiert une autoévaluation par le/la patient.e. Il existe des échelles (EVA, EN, EVS), qui la notent entre « absence de douleur » et « douleur maximale imaginable", parfois avec des niveaux de 1 à 10, parfois avec des adjectifs : absente, faible, modérée, intense, extrêmement intense, etc. Le QDSA (Questionnaire douleur de l'hôpital Saint-Antoine) invite, lui, à choisir et noter, de 0 à 4, divers types de sensations douloureuses (décharges, coups de marteau…). Un autre questionnaire (DN4) dépiste les douleurs dites neuropathiques (25 à 30 % des douleurs chroniques, la plus fréquente étant la simple sciatique). Le médecin, quant à lui, évalue l'impact des douleurs sur votre vie, pour définir votre « profil psychologique » et votre attitude face à la douleur (plutôt active ou attentiste), qui joue un rôle essentiel dans la prise en charge thérapeutique.

ISTOCK/GETTYIMAGES ET BURGER/PHANIE

Les circuits de la douleur



Source : L'Anti-douleur. Agir pour guérir, Dr Didier Bouhassira, Le livre de Poche, 2020.

ANTOINE LEVESQUE

3 QUESTIONS À *Patrick Ginies*

Responsable du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur du CHU de Montpellier

« Ne pas comprendre, c'est être esclave »

Ça Santé : Quels sont les facteurs qui favorisent la persistance de la douleur ?
Plus une personne focalise son attention sur sa douleur, plus elle a mal. L'activité, au contraire, distrait et permet, si ce n'est d'oublier que l'on a mal, de la faire passer au second plan, de lui faire perdre de son importance. Autres facteurs majeurs : la tristesse, l'anxiété et le stress, qui déprime les centres de contrôle de la douleur et entretiennent celle-ci. Quant aux troubles du sommeil, ils fatiguent, et l'on se défend alors moins bien. Tous ces facteurs étant alimentés par la douleur, il est essentiel que le patient comprenne ce qui lui arrive, sans quoi il devient esclave d'un mécanisme qui le dépasse.

Que se passe-t-il au niveau du système nerveux ?
Toute stimulation douloureuse qui se prolonge entraîne un remodelage du système nerveux central, lié à la plasticité neuronale. De nouvelles connexions se créent, qui ne demandent qu'à être activées. Cette mémorisation provoque une sensibilisation au niveau de la moelle épinière et du cerveau. On parle d'empreinte de la douleur. C'est pourquoi, après une opération, on entend souvent : « Il ne faut pas laisser une douleur s'installer, prenez bien vos antalgiques. » Si la douleur aiguë est utile car elle joue le rôle de signal d'alarme pour le corps, la douleur chronique est très néfaste, car elle use et fatigue.

La douleur devient alors une maladie…
Oui, et elle s'auto-entretient et s'aggrave au fil des années si rien n'est fait. Avec son cortège d'événements néfastes : cessation des activités physiques et de loisir, disputes conjugales, isolement social, arrêts maladie, licenciement, précarité… La douleur prend la place des vides qu'elle a créés sur les plans affectif et professionnel ; elle contrôle la vie de l'individu.

LA QUESTION DES TRAITEMENTS

Pour combattre la douleur, les soignants disposent d'une large panoplie médicamenteuse.

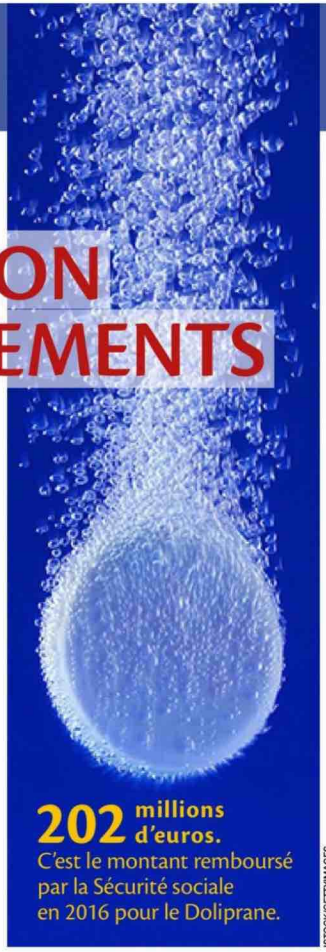
Certes, l'arsenal thérapeutique pour lutter contre la douleur s'est en partie réduit ces dernières années. Une douzaine de produits ont été retirés du marché du fait de leurs effets secondaires, dont deux antalgiques (le Di-Antalvic et le Propofan), et un relaxant musculaire (le Myolastan et ses génériques). D'autres ont vu leur usage strictement limité, comme le Rivotril, un antiépileptique autrefois largement utilisé contre la douleur. En cause : la multiplication des cas de dépendance à ce produit. Mais il existe des alternatives…

Qu'est-ce qu'un AINS ?

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), qui vont de l'ibuprofène à l'aspirine, sont des molécules qui bloquent une enzyme, la cyclo-oxygénase (COX). Cette enzyme joue un rôle dans la production des prostaglandines, substances impliquées en particulier dans la réaction inflammatoire, la fièvre, la protection de la muqueuse de l'estomac. En abaissant le taux de prostaglandines, les AINS diminuent l'inflammation et la fièvre, mais ils fragilisent l'estomac, d'où leurs nombreux effets secondaires digestifs. Ils sont strictement déconseillés pendant la grossesse et aux femmes qui essaient d'être enceintes.

Paracétamol ou ibuprofène ?

Le paracétamol, qui soulage en renforçant les mécanismes de contrôle de la douleur au niveau du cerveau, est considéré comme l'antalgique de premier choix pour les douleurs légères à modérées, car il présente bien moins d'effets secondaires que l'ibuprofène et de précautions d'emploi à respecter. D'ailleurs, c'est le seul antalgique à être autorisé chez la femme enceinte ou allaitante. Leur association peut s'avérer judicieuse, en alternance toutes les quatre heures, du fait de leurs mécanismes d'action complémentaires.



202 millions d'euros.
C'est le montant remboursé par la Sécurité sociale en 2016 pour le Doliprane.

ISTOCK/GETTYIMAGES

Le mystère du paracétamol

Si cet antalgique est le plus consommé de France, son processus d'action est encore mal connu. On sait qu'il soulage les douleurs faibles à modérées en renforçant les mécanismes de contrôle exercés par le cerveau mais on ignore comment exactement. En tout cas, son mode d'action est différent de celui de la morphine et de ses dérivés comme la codéine, ce qui permet de les associer. Il diffère également de celui des anti-inflammatoires qui agissent au niveau local.

Qu'est-ce que la codéine ?

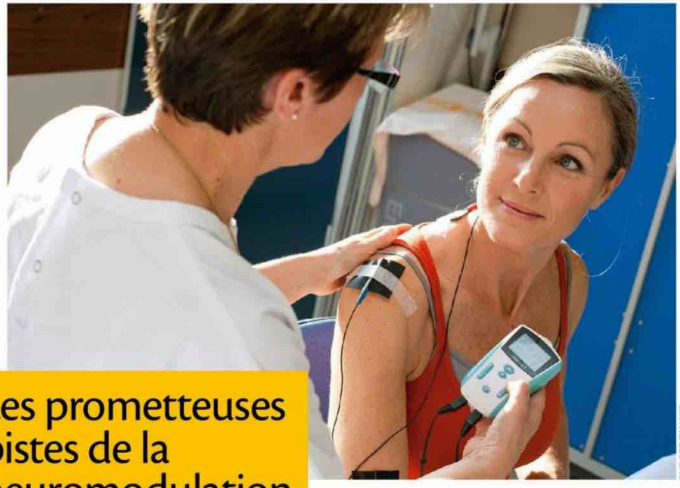
Cet antalgique est un dérivé de la morphine, prescrit en cas de douleur modérée à sévère. Il est souvent associé avec du paracétamol. Cette combinaison est plus efficace que la prise séparée de chaque molécule, avec une durée d'action nettement prolongée (près de 6 heures). Les principaux effets secondaires s'apparentent à ceux de la morphine, en plus rares et plus légers : constipation, état nauséeux, vertige, somnolence. Il n'y a pas de risque de dépendance avec la codéine à la bonne posologie.

Et la morphine ?

On tente d'abord de soulager avec un dérivé de la morphine (type tramadol) ou de la Lamaline (mélange de paracétamol, caféine, poudre de belladone et opium). Mais en cas de douleur rebelle, le médecin aura recours à la morphine, l'antalgique le plus puissant. Toutefois, ses effets secondaires (troubles de la vigilance, dépression respiratoire, constipation, rétention urinaire), rendent son utilisation compliquée. En outre, elle expose à la tolérance et à la dépendance.

Est-ce qu'on s'accoutume aux médicaments ?

Cela peut arriver, oui, avec la morphine et ses dérivés comme la codéine ■■■


BURGER/PHANIE

Les prometteuses pistes de la neuromodulation

Solliciter nos mécanismes internes plutôt que couper les nerfs ou détruire les neurones, c'est le principe de différentes techniques, de moins en moins invasives et de plus en plus performantes, qui modulent notre cerveau et/ou notre moelle pour traiter la douleur. Les stimulations électriques transcutanées sont efficaces sur des douleurs localisées, notamment lombaires : des petites électrodes, placées par le patient lui-même, induisent un fourmillement dans la zone et inhibent les petites fibres de la douleur. « Le principe est de brouiller le message à court terme, explique le Pr Bouhassira, mais avec des effets qui se prolongent dans le temps. » Les stimulations médullaires (de la moelle) sont effectuées au moyen de petites électrodes reliées à un stimulateur que l'on implante sous la peau : elles permettent de traiter plus largement, les deux membres inférieurs ou supérieurs, par exemple. Enfin, les stimulations magnétiques transcrâniennes agissent par champ magnétique à travers le crâne. « Ces techniques n'ont pas seulement un effet symptomatique, précise le Pr Bouhassira, elles peuvent permettre de corriger un dysfonctionnement des systèmes de modulation de la douleur par le cerveau. » Avec de bons résultats chez 30 % à 40 % des patient.e.s.

■■■ ou le tramadol. *« Le médicament soulage au début, mais les symptômes réapparaissent plus fort, ce qui pousse à des prises de plus en plus rapprochées,* observe le Dr Patrick Giniès. *La quête d'un traitement miraculeux pousse le patient à jongler avec des cocktails de médicaments de plus en plus forts et un phénomène d'addiction s'installe ».*

Qu'est-ce qu'une infiltration ?

Cela consiste à injecter de la cortisone à proximité de l'endroit où une hernie discale titille une racine nerveuse. La cortisone est le médicament anti-inflammatoire le plus puissant qui soit connu. L'infiltration ne modifie pas la forme de la hernie, mais diminue l'inflammation locale et la compression nerveuse. Une à trois infiltrations, à quelques jours d'intervalle, suffisent en général à guérir d'une sciatique.

Y a-t-il des médicaments spécifiques des douleurs chroniques ?

Oui. Ces traitements adjuvants n'ont pas pour première intention de lutter contre la douleur mais ils améliorent l'effet des antalgiques et permettent de traiter certains symptômes (dépression, anxiété, troubles du sommeil) associés à la douleur chronique. C'est le cas de certains antidépresseurs, qui agissent de manière spécifique sur la sensation de brûlure et de décharge électrique des douleurs neuropathiques. C'est aussi le cas de certains antiépileptiques. Les anxiolytiques, eux, diminuent l'angoisse et aident à dormir. Mais leur prescription doit être limitée dans le temps pour anticiper les risques de dépendance.

Et le cannabis thérapeutique ?

Vingt ans après le Canada, la France va lancer une expérimentation pour vérifier que le cannabis thérapeutique peut être distribué en pharmacie, principalement comme traitement antidouleur, dans cinq indications : des formes d'épilepsies sévères, les effets secondaires des chimiothérapies, les soins palliatifs, les scléroses en plaques, les douleurs neuropathiques (liées à une atteinte des nerfs ou de la moelle épinière). Mais pas question de fumer des joints ; le cannabis sera administré sous forme d'huiles, d'inhalations (à partir de fleurs séchées), ou de gélules. *« L'huile de cannabis soulage mes nausées liées aux chimios, et j'ai pu arrêter la morphine qui me détruisait,* souffle Éric, atteint d'un cancer gastrique. *Mais pour me la procurer, quelle galère, j'avais l'impression d'être un junkie. Pour moi, c'est une révolution ».* ■

ISTOCK/GETTY IMAGES

S'INFORMER SUR LES DOULEURS DU CANCER

La Fondation ARC a édité en 2020, en collaboration avec Rose Magazine, le livret « Apaiser les douleurs du cancer » dans lequel le lecteur trouvera des informations sur les différents traitements existants, ainsi que sur les approches non médicamenteuses, pour soulager les douleurs physiques et morales.

COMPRENDRE LES DOULEURS

APAISER LA SOUFFRANCE PHYSIQUE ET MORALE

À COMMANDER GRATUITEMENT SUR **WWW.FONDATION-ARC.ORG**

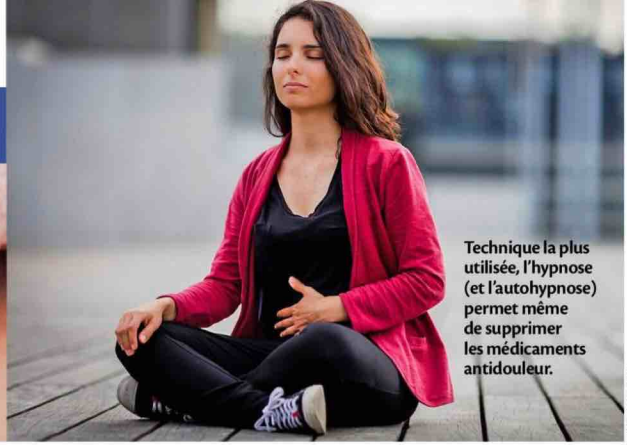
Les collections ***Comprendre et agir*** et ***Mieux Vivre*** proposent une quarantaine de brochures à destination des patients et des proches.

La Fondation ARC, reconnue d'utilité publique, est 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Son objectif : contribuer à guérir 2 cancers sur 3 en 2025.

FONDATION ARC POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER
Reconnue d'utilité publique

L'acunpuncture a démontré ses effets bénéfiques sur les mécanismes de modulation de la douleur.

PLAINPICTURE



Technique la plus utilisée, l'hypnose (et l'autohypnose) permet même de supprimer les médicaments antidouleur.

BURGER/PHANIE

LES MÉDECINES DOUCES À LA RESCOUSSE

Relaxation, hypnose, méditation… Ces techniques ne sont pas magiques, mais nous apprennent à détourner notre attention de la douleur.

Les médicaments sont peu utiles sur les vraies douleurs chroniques, c'est pourquoi l'idéal est en fait d'associer différentes approches. Ce qui est décisif, de l'aveu de tous les soignants qui accompagnent des douloureux chroniques, c'est leur attitude face à la douleur. Car nos ressources propres sont immenses sans que l'on en ait forcément conscience. *«Les endorphines produites par le cerveau sont aussi puissantes que des antalgiques»*, rappelle ainsi le Pr Didier Bouhassira. À ce titre, les médecines dites «complémentaires» offrent un large éventail de pistes thérapeutiques : autohypnose, méditation, relaxation, taï-chi, qi gong… *«Des études scientifiques,* note le neurologue, *ont montré l'efficacité de ces thérapies sur les douleurs de l'arthrose, de la polyarthrite rhumatoïde ou de la fibromyalgie.»* À condition d'être encadrées, au moins au départ, et d'être pratiquées de façon régulière pendant au moins cinq à six semaines.

De la dépendance à l'autonomie

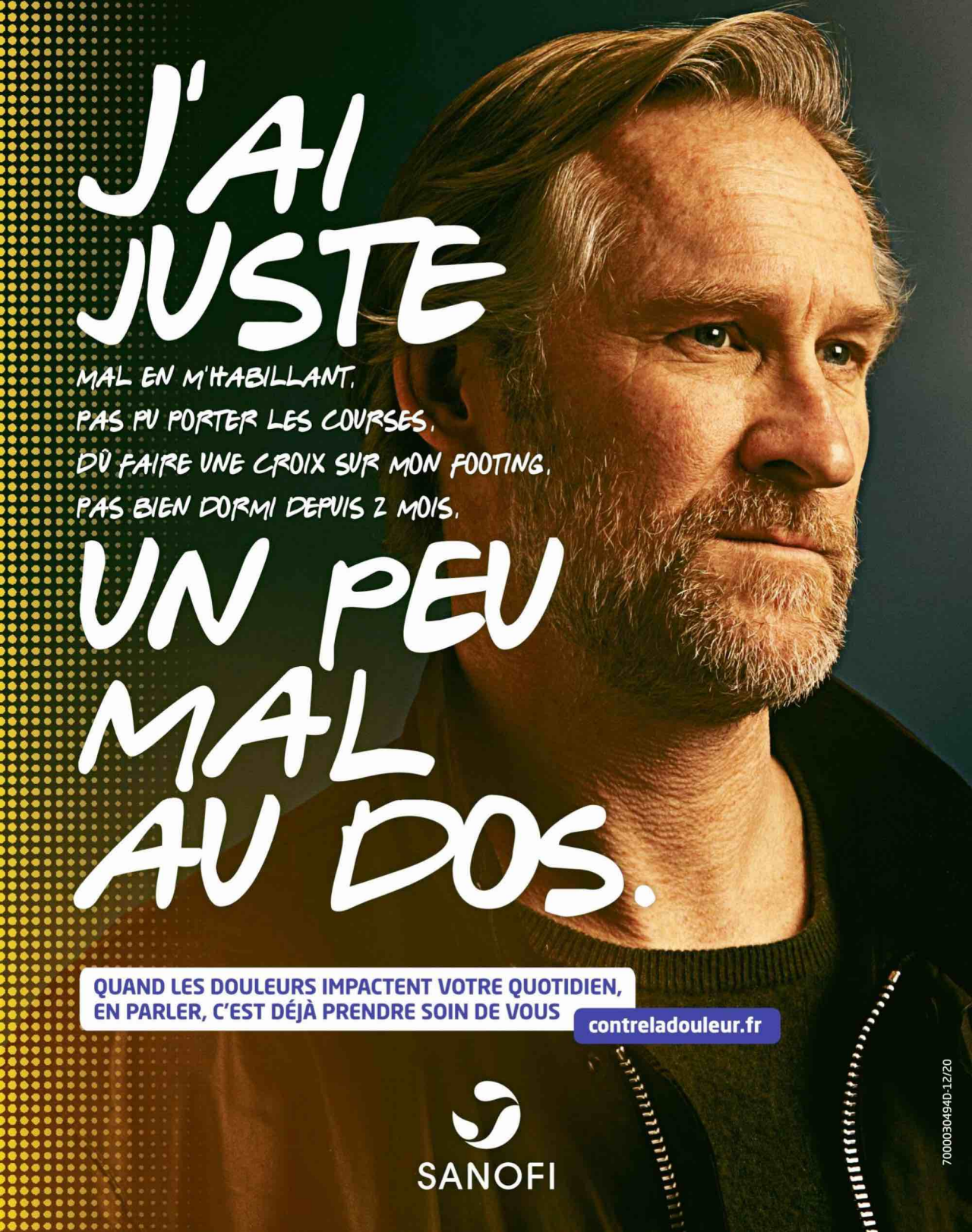
En améliorant la plasticité cérébrale, ces gyms ou médecines douces contribuent à «déprogrammer» la douleur du cerveau. *«Elles aident le patient à prendre une part active dans son traitement,* renchérit la Dr Stéphanie Ranque-Garnier du CETD de l'hôpital de la Timone, à Marseille. *Ce qui est essentiel pour améliorer sa qualité de vie.»* Selon le Pr Bouhassira, l'hypnose est sans doute la technique la plus utilisée dans les centres antidouleur. À l'hôpital, elle est aussi utilisée contre les douleurs aiguës (grands brûlés, urgences…) et les douleurs chroniques (migraines, douleurs cancéreuses, fibromyalgies…). Marie Floccia, médecin gériatre, a été l'une des premières du CHU de Bordeaux à se former au diplôme universitaire d'hypnose médicale, en 2009: *«Mes patients ont plus de 75 ans et, souvent, les médicaments ne suffisent plus pour soulager leurs douleurs ou sont mal tolérés. Au début, on me disait que l'hypnose ne fonctionnait pas sur des patients âgés.»* Le terrain lui a prouvé le contraire.

Marie B., 82 ans, souffrait depuis trois ans, après une infection par un staphylocoque. *«Je prenais 80 mg de morphine par jour,* raconte la patiente. *Après deux séances d'hypnose, je suis passée à 5 ou 10 mg. Sous hypnose, je ne ressens plus aucune douleur. Après la séance, la douleur revient, mais beaucoup moins fort.»* En appoint, Marie pratique l'autohypnose au quotidien. *«C'est l'objectif des consultations : rendre le patient autonome,* ajoute le Dr Floccia. *Au bout de 4 ou 5 séances, il doit être capable de gérer sa douleur ainsi.»* Preuve qu'elles sont de précieux compléments, plus des trois quarts des centres antidouleur proposent au moins une de ces méthodes alternatives. Alors même qu'une partie d'entre elles ne sont pas comptabilisées comme des actes médicaux et ne sont donc pas remboursées par la Sécurité sociale. ■

ALAMY/PHOTO 12

Quel est le secret des fakirs ?

Aucun ! Ou plutôt, la combinaison d'un principe de physique élémentaire et d'un bon tonus musculaire. Un clou s'enfonce dans un matériau grâce à la force exercée sur lui. Ici, le poids du fakir. Le grand nombre de clous, une centaine, divise d'autant le poids qui s'exerce sur chaque pointe. Ce n'est plus 70 kg sur une seule pointe, mais 700 g par pointe. Le fakir n'a plus qu'à raidir les muscles de ses pieds de manière à ce que toute la surface de la plante s'appuie en même temps sur les clous.


J'AI JUSTE
MAL EN M'HABILLANT.
PAS PU PORTER LES COURSES.
DÛ FAIRE UNE CROIX SUR MON FOOTING.
PAS BIEN DORMI DEPUIS 2 MOIS.
UN PEU MAL AU DOS.
QUAND LES DOULEURS IMPACTENT VOTRE QUOTIDIEN, EN PARLER, C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DE VOUS
contreladouleur.fr
SANOFI
7000030494P-12/20

TÉMOIGNAGE

Géraldine, 47 ans, atteinte de fibromyalgie

« On se découvre des ressources insoupçonnées »

« J'ai ressenti les premiers symptômes en 2010: des douleurs qui se généralisaient au niveau des membres, d'abord éphémères, puis de plus en plus insupportables. Je me suis mise à souffrir 24 h/24, je ne pouvais plus lever les bras, m'habiller, conduire, me laver, et je ne dormais plus. Mais pendant cinq ans, examen médical après examen médical, j'ai entendu: « c'est dans la tête ». J'avais des pertes d'élocution, de mémoire, de concentration. Puis un jour, l'infectiologue qui suit mon mari a mis un nom sur ma maladie: la fibromyalgie. Pendant deux ans, j'ai suivi un traitement assez lourd mais qui a bien fonctionné, avec antidépresseurs, anxiolytiques et antidouleurs. Au bout d'un an et demi, j'avais repris une vie normale. J'ai commencé à diminuer le traitement mais les douleurs sont très vite revenues, moins fortes mais assez intenses. Sauf que cette fois le traitement n'a pas fonctionné. J'ai changé de médicaments, j'ai pris du tramadol (un opioïde), du Laroxyl (un antidépresseur) mais j'ai dû arrêter parce que j'avais des hallucinations. Je suis allée en centre antidouleur, mais ce fut un échec. Au final, c'est l'électro-stimulation (neurostimulation électrique transcutanée, dite TENS) qui me fait le plus de bien quand je suis en crise, tout en m'évitant de surconsommer des médicaments. Le stress accentue énormément les douleurs et la fatigue. Alors je me repose, mais pas trop non plus car moins je bouge, plus j'ai mal. Lorsque je sens qu'une crise s'annonce, je fais du bricolage. J'aimais bien le footing, mais je sais que je vais le payer après. Alors, je privilégie la marche et la randonnée. Tout ça repose sur un fragile équilibre, d'autant qu'il y a encore peu de réponses médicales à la fibromyalgie: je dois trouver moi-même les solutions. En ce moment, je suis des conseils alimentaires qui me font du bien: supprimer la farine de blé blanche, le pain, la charcuterie. J'ai la chance d'être entourée par mon mari et mes enfants et d'avoir un employeur très compréhensif. C'est une maladie très handicapante tout en étant invisible. Au moins, la fin de l'errance diagnostique m'a permis de mettre du sens sur ce que je vivais. L'information libère. Et puis, en apprenant à se connaître, on se découvre des ressources insoupçonnées: jamais je n'aurais pensé pouvoir vivre 24 h/24 avec des douleurs. » ■

5 conseils psy pour l'apprivoiser

Analyser sa douleur, élaborer des stratégies pour l'affronter et vivre avec, c'est ce que proposent des psychothérapies, dont les thérapies comportementales et cognitives (TCC). Voici sur quoi elles reposent.

COMPRENDRE - De nombreux facteurs sont susceptibles de créer, d'entretenir, d'amplifier une douleur: le stress, les tensions musculaires, l'inactivité, la dépression, l'insomnie… Les identifier est essentiel.

DÉDRAMATISER - Le catastrophisme et la peur entretiennent la douleur chronique. « Depuis que j'ai mal ma vie est fichue » ou « Je ne m'en sortirai jamais », sont des pensées toxiques aggravées par des croyances du type: « Si la douleur persiste, c'est qu'une maladie grave évolue ». Ce qui le plus souvent est faux.

ACCEPTER - Cela ne signifie pas se résigner mais plutôt qu'en acceptant, pour l'instant, d'être diminué, contrarié ou fatigué, on va mettre en place des stratégies.

RESTER ACTIF - La peur du mouvement, ou kinésiophobie, est très fréquemment rencontrée chez les patients souffrant de lombalgie chronique, par exemple. Mais moins ils bougent, plus ils ont mal.

MISER SUR LE GROUPE - « Le groupe crée une véritable dynamique thérapeutique, souligne le Dr Bredeau, du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur du CHU de Nîmes. Il permet aux patients de relativiser leurs souffrances et leur donne aussi l'envie de s'en sortir ensemble. Les résultats sont spectaculaires: 100 % des participants reprennent leur travail, 80 % pratiquent une activité physique, 80 % considèrent que leur douleur a diminué ».

ISTOCK/GETTY IMAGES

Le sport

Avec ses effets antalgiques sur la douleur, mais aussi sur l'humeur et le sommeil, c'est la seule thérapeutique recommandée depuis 2016 par la Ligue européenne contre le rhumatisme dans le traitement de la fibromyalgie, qui handicape 2 % des Français. Un traitement sans effets secondaires et peu cher.

ENTRETIEN AVEC

Claire Oppert

violoncelliste et musico-thérapeute à l'hôpital Rives de Seine à Puteaux

ALAIN JOCARD/AFP

« Les vibrations de l'instrument entrent en résonance avec les vibrations profondes de leurs êtres »

Elle a joué de son violoncelle pour plus de 1 000 patients pendant dix ans pour soulager leurs douleurs. Dans « Le Pansement Schubert » (Éd. Denoël, 2020), elle explore l'effet antalgique de la musique.

Qu'est-ce exactement que le « Pansement Schubert » ?
C'est le nom d'une étude que j'ai menée avec l'équipe du docteur Jean-Marie Gomas, de l'unité de soins palliatifs de l'hôpital Sainte-Périne, à Paris, auprès de plus d'une centaine de patients, pendant cinq ans. Nous avons évalué l'efficacité antalgique de la musique vivante, pendant des actes infirmiers douloureux : toilette, mobilisation, ponction, changement de pansements, soins de bouche. Nous avons ainsi comparé une séance où j'accompagnais les soins avec mon violoncelle avec une autre sans violoncelle. Cette comparaison portait sur des paramètres cliniques précis, avant, pendant et après le soin : fréquence respiratoire, amplification des mouvements thoraciques, décontraction musculaire et différents types d'échelles de la douleur.

La musique est-elle un antalgique véritablement efficace ?
Oui. Nous avons observé une diminution de la douleur des patients de 10 % à 50 % et leur anxiété a chuté de 90 %. Et même si certains ne semblent pas réagir à la sollicitation musicale, il y a toujours un effet positif sur les soignants ! Ils se disent tous plus sensibles au patient en tant qu'être humain, malade de surcroît, plus sereins et plus doux dans leurs gestes infirmiers. D'autres travaux ont montré un effet antalgique avec de la musique enregistrée. Mais lorsqu'elle est jouée comme dans notre étude, cet effet repose sur la relation très forte qui se crée entre l'interprète, les soignants et le patient. Et même lorsqu'il ne peut pas communiquer, je m'adapte en jouant dans le rythme de sa respiration et parviens souvent à l'apaiser.

Comment la musique soulage-t-elle ?
J'ai analysé 450 paroles de patients pour essayer de comprendre ce qui se joue. Beaucoup évoquent les vibrations qui les pénètrent et agissent comme une contre-stimulation qui limite la transmission du message douloureux. Les vibrations de l'instrument entrent en résonance avec les vibrations profondes de leurs êtres. La musique à visée thérapeutique s'adresse à la partie encore vivante et saine de leur corps morcelé et dévasté. Mais attention, Schubert ne remplace pas la morphine.

Quels morceaux « antalgiques » conseillez-vous ?
Le morceau qui marche est celui qui saura se fondre dans la complexité du vécu du moment : ce peut-être du Bach, du Schubert, du Johnny, du rap ou du metal. Je n'ai pas de playlist qui conviendrait à tout le monde, chacun a la sienne. Pour trouver un morceau qui soulage, qui fasse résonance affective, il faut sonder son intériorité, se recentrer sur ses émotions. La musique nous permet de nous reconnecter à des souvenirs enfouis et heureux pour les éprouver à nouveau dans un présent empli de saveur. ■

Propos recueillis par Isabelle Verbaere

en savoir plus

L'Antidouleur, *par le Dr Didier Bouhassira, Éd. Le Livre de Poche, (2020), 7,40 €.* La douleur n'est pas une fatalité. Notre meilleur allié pour en venir à bout ? Notre cerveau.

www.sfetd-douleur.org
Le « Livre blanc de la douleur », publié par la Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD) en octobre 2017, y est disponible en ligne.

www.sparadrap.org
L'association Sparadrap conseille les parents dont l'enfant va être hospitalisé ou doit subir un soin douloureux, pour l'informer et bien le préparer.

France-assos-sante.org/*publications-documentation/ fiches-pratiques*
Le site de France assos santé propose une fiche pratique consacrée à la prise en charge de la douleur.

Êtes-vous calé en anatomie ?

Vous n'avez que de lointains souvenirs de vos cours de SVT ? Du coup, le fonctionnement de votre corps reste encore très énigmatique ? *Ça M'intéresse Santé* vous propose une petite interro surprise, histoire de piquer votre curiosité et de vous donner envie d'approfondir vos connaissances en anatomie. Attention, pas droit aux anti-sèches, ni à Internet ! Vous avez 1 heure.

Texte : Cécile Coumau

On vit avec (et grâce à lui) tous les jours, et pourtant : le corps est une machinerie bien mystérieuse !

1/ La peau d'un adulte pèse :
a Entre 1,5 kg et 2,5 kg
b Entre 3,6 kg et 5 kg
c Un peu plus de 5 kg

2/ À quoi sert la moelle osseuse ?
a Transmettre des informations au cerveau
b Nourrir les os
c Produire les cellules sanguines

3/ Combien de dents a un adulte ?
a 28 b 32 c 36

4/ L'interstitium, un tissu rempli de fluide qui empêcherait les autres tissus de se déchirer, est le dernier organe à avoir été découvert en 2018. C'est le :
a 80e organe
b 90e organe
c 112e organe

5/ L'échographie, technique d'imagerie qui permet notamment de voir un fœtus, a d'abord servi…
a À explorer les océans
b Aux militaires pour repérer une cible stratégique
c À détecter les défauts des carrosseries de voiture

6/ Parmi les primates, qui a le plus grand pénis ?
a L'homme
b Le chimpanzé
c Le gorille

7/ L'œil humain permet de voir jusqu'à…
a 10 000 couleurs
b 100 000 couleurs
c Plus de 1 million de couleurs

8/ Qui est l'auteur du « Codex Windsor », l'un des plus grands recueils de dessins anatomiques ?
a Ambroise Paré
b Esculape
c Léonard de Vinci

9/ Le principal carburant du cerveau est…
a La matière grise
b Le glucose
c Les vitamines

10/ Les membres sont rattachés au corps par des…
a Tendons
b Ligaments
c Ceintures

11/ Le corps humain compte environ :
a 200 muscles
b 400 muscles
c 600 muscles

12/ Combien de litres de sang le cœur pompe-t-il en moyenne par jour ?
a 8000 litres
b 900 litres
c 1500 litres

13/ Combien possédons-nous d'amygdales ?
a 2 b 6 c 10

14/ Les spermatozoïdes se déplacent en…
a Faisant onduler leur flagelle
b Rampant
c Tournant sur eux-mêmes comme une toupie

15/ « Avoir un poil dans la main », est-ce physiologiquement possible ?
a Oui b Non

16/ Le poumon gauche est légèrement plus petit que le poumon droit. Pourquoi ?
a Parce qu'il n'a que 2 lobes alors que le poumon droit en a 3
b Pour laisser de la place au cœur
c C'est faux, nos 2 poumons ont la même taille

17/ À quoi servent les orteils ?
a À informer notre cerveau du type de terrain sur lequel on pose ses pieds
b Nos ancêtres s'en servaient pour s'agripper aux arbres. Aujourd'hui, ils n'ont plus de fonction particulière
c À les mettre en éventail pour se prélasser

18/ Une crise de foie se caractérise par :
a Une incapacité du foie à éliminer le surplus d'alcool
b Une incapacité du foie à filtrer les graisses
c Une incapacité de l'estomac à digérer tous les aliments

© RAY TANG / ZUMA PRESS / MAXPPP

Les réponses

1/ b Chez un adulte, la peau pèse entre 3,6 kg et 5 kg, soit plus de 2 fois le poids du cerveau, et elle a une surface de près de 2 m², soit la dimension d'un couvre-lit. Ce qui fait d'elle l'un des plus grands organes du corps humain.

2/ c La moelle osseuse sert à produire les cellules sanguines. Pour des greffes, elle est prélevée dans les os postérieurs du bassin, et non pas dans la colonne vertébrale. À ne pas confondre avec la moelle épinière.

3/ b Un adulte a 32 dents, contre 20 pour un enfant. L'un de nos lointains ancêtres, vieux de 110 millions d'années, avait 52 dents !

4/ a L'interstitium a été détecté en 2015, grâce à une nouvelle technique d'imagerie. En 2018, il est devenu le 80e organe du corps humain et le plus grand.

5/ a L'échographie, qui repose sur des ultrasons, permet de calculer la vitesse de propagation des ondes dans l'eau grâce à l'écho. Cette technique a tout d'abord servi à cartographier les océans mais l'industrie l'a aussi utilisé, notamment pour repérer les défauts dans les carrosseries.

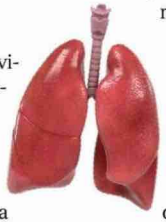
6/ a Avec 12 à 14 cm, l'homme détient le record de taille du pénis en érection. Le gorille atteint péniblement les 3,2 cm et le chimpanzé 7,6 cm. Chez les mammifères marins en revanche, la baleine bleue est la mieux dotée avec un pénis de 2,5 à 3 m en érection.

7/ c Un être humain doté d'une vision normale est capable de distinguer plus d'un million de couleurs. Avec une petite préférence pour le jaune-vert auquel notre œil est le plus sensible.

8/ c Le « Codex Windsor » est l'œuvre du génie italien Léonard de Vinci. Les 550 planches anatomiques, réalisées entre 1478 et 1518, et rassemblées en un seul recueil, sont précieusement conservées au château de… Windsor. Pour y jeter un coup d'œil : www.rct.uk/search/site/vinci

9/ b Notre cerveau se gave de glucose. Notre matière grise a elle aussi besoin de consommer des sucres lents ! Minéraux et vitamines sont également au menu de nos neurones.

10/ c Les membres sont rattachés au tronc par des ceintures : la ceinture scapulaire fait le lien avec les membres supérieurs et la ceinture pelvienne avec le bassin.



11/ c Nous possédons environ 600 muscles, qui représentent en moyenne 40 % de notre poids ! Le plus puissant étant le muscle fessier.

12/ a 8000 litres, c'est la quantité de sang que le cœur pompe par jour et qu'il propulse dans tout l'organisme. Une sacrée performance pour un organe qui mesure en moyenne 13 cm de long et 8 cm de large.

13/ c Nous en avons 5 paires, et donc 10. Les plus connues, situées au fond de la gorge, sont les tonsilles palatines. Mais il y a aussi les amygdales linguales, pharyngiennes (les végétations), les vélo-palatines et les tubaires, toutes dans la sphère ORL.

14/ c Les spermatozoïdes tournent sur eux-mêmes un peu à la façon d'une toupie parce que leur queue (flagelle) ne permet de tourner que dans un seul sens. Mais dans les passages étroits, ils peuvent aussi ramper.

ISTOCK/GETTYIMAGES (X3)

15/ b Avoir un poil dans la main est physiologiquement impossible : la paume des mains et la plante des pieds sont les 2 zones où aucun poil ne pousse.

16/ a, b Comme le cœur est à gauche, le poumon gauche dispose effectivement d'un peu moins de place. Ce poumon pèse 100 g de moins et se divise en 2 lobes, contre 3 pour le droit.

17/ a Si les hommes préhistoriques se servaient des orteils pour grimper aux arbres, cette partie du corps permet aujourd'hui au cerveau de savoir sur quel terrain on s'aventure et d'adapter la position de notre corps.

18/ c La crise de foie n'a rien à voir avec le foie. Quand vous commettez des excès à table, c'est votre estomac qui trinque. Il s'agit d'une indigestion.

en savoir plus

Voyage au centre du corps humain, . *Pr Jean-Louis Lamarque, Pr Jean-Paul Sénac, Dr Élysé Lopez, Pr François-Bernard Michel, Archipress Éditions (2020), 69 €.*

COMMUNIQUÉ

WAKAMÉ :
L'ALGUE BRÛLE-GRAISSE ET COUPE-FAIM

Le wakamé est une algue utilisée en cuisine japonaise, appréciée depuis longtemps du fait de ses bienfaits pour la santé. Elle est riche en fucoxanthine, une substance naturelle dont les effets brûle-graisse sont exceptionnels.

Efficacité prouvée

Plusieurs études cliniques* ont montré que la fucoxanthine présente dans le wakamé a la capacité unique de :

1. Brûler les réserves de graisse : en stimulant la dépense de calories (augmentation du métabolisme).
2. Diminuer les envies de grignoter et les fringales : grâce à une action sur la leptine, l'hormone qui contrôle la sensation de satiété.

Perdre du poids efficacement et durablement

Après 25 ans de recherche sur les propriétés amincissantes du wakamé, les laboratoires de recherche végétale New Nordic ont développé **Algo Dièt**, une formule minceur inédite à base d'algues et d'extraits végétaux ultra-concentrés. Ensemble, ils agissent sur tous les mécanismes de la perte de poids :

- le Wakamé, riche en fucoxanthine, exerce une puissante action brûle-graisse tout en réduisant la sensation de faim
- le Goémon noir, récolté sur les côtes norvégiennes, diminue l'absorption des graisses
- le Pissenlit et les feuilles de Mûrier japonais diminuent l'absorption des sucres au moment de la digestion, et le Chrome contribue au maintien d'une glycémie normale, ce qui favorise le déstockage des graisses de réserve
- l'Artichaut favorise une bonne digestion et un transit intestinal normal.

**Une étude clinique réalisée en 2010 sur 150 femmes en surpoids a démontré l'efficacité incomparable de la fucoxanthine pour la perte de poids : après 4 mois, les femmes qui avaient pris 8 mg de fucoxanthine par jour avaient perdu 7 fois plus de poids que celles qui n'en avaient pas consommé. Algo Dièt apporte chaque jour 15 mg de fucoxanthine, soit presque deux fois plus !*

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr

ALGO DIÈT EST LA SOLUTION POUR PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT ET DURABLEMENT :

un comprimé 20 minutes avant chaque repas suffit pour atteindre tous vos objectifs minceur.

Algo Dièt™ :
Formule minceur 4 en 1

Disponible en pharmacie et espace diététique

Questions ?
Les experts New Nordic vous répondent au **01 84 19 81 88** (tarif local) ou sur **www.vitalco.com**

Algo Dièt 90 et 180 cp sont disponibles grâce aux codes ACL 481 84 18 et 624 10 53

Le son du tompa, un tambour chamanique, permet d'accéder à la transe.

La revanche des guérisseuses

Entre savoirs populaires et médecines douces, les sorcières modernes tracent un sillon alternatif qui invite la médecine à se questionner.

Surnommée parfois l'herbe sacrée (ce que les Romains pensaient déjà), la sauge sert notamment aux fumigations, un rituel de purification.

Quel est le point commun entre la phytothérapie, dont certaines indications ont fait leurs preuves, et le soin par les pierres, qui relève de la croyance? Ce sont deux pratiques de «magie verte» (qui utilise les éléments de la Terre) adoptées par les guérisseuses modernes. Mais qui sont-elles, ces héritières des sorcières que l'on brûlait au Moyen Âge? Les femmes ont longtemps occupé un rôle central dans le domaine des soins. Elles sont détentrices de savoirs populaires, «femmes-qui-aident» (une expression de l'ethnologue Yvonne Verdier) lors des naissances et des morts, garantes du foyer, emblèmes des solidarités féminines. Mais elles sont exclues des écoles de médecine, comme en témoigne le parcours d'Agnodice, à Athènes, la première femme gynécologue jugée au IVe siècle avant J.-C. pour s'être travestie en homme afin d'étudier et d'exercer. Elles sont aussi «celles-qui-voient», qui font le lien entre le profane et le sacré, le visible et l'invisible. Les guérisseuses font volontiers appel aux forces surnaturelles, réalisant l'alliance des puissances païennes et chrétiennes, usant d'incantations et d'amulettes. Elles vont devenir, à la fin du Moyen Âge, la cible des autorités savantes, politiques et religieuses: c'est le début de la chasse aux sorcières, femmes hérétiques et diaboliques.

Certaines méthodes reconnues par l'OMS

Au tournant du XXe siècle, dans une société gouvernée par le rationalisme, l'avènement de la médecine scientifique, fondée sur les preuves, avait augmenté la méfiance à l'égard d'une médecine traditionnelle, parfois appelée empirique. Qu'on la nomme désormais alternative ou complémentaire, elle est à nouveau considérée. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît en effet l'efficacité de certaines méthodes (l'acupuncture, l'ostéopathie, etc.), pointant, comme l'écrit l'anthropologue Clara Lemmonier, la

Magiques, ces thérapies ?

• L'**iridologie** se fonde sur l'examen de l'iris de l'œil des patients pour diagnostiquer leur état de santé ou leurs habitudes de vie. Elle peut être pratiquée par les naturopathes qui veulent rééquilibrer le corps en faisant aussi appel à la nutrition, à la phytothérapie ou à l'aromathérapie.

• En s'appuyant sur les concepts d'énergie, d'ondes et de correspondances entre les éléments de l'infiniment petit, la balbutiante **médecine quantique** aurait pour but de corriger les déséquilibres énergétiques des cellules au moyen de fréquences envoyées par des appareils.

• La **lithothérapie** est une « méthode de soins par les pierres », dotées des pouvoirs magnétiques et énergétiques. On « recharge » leur énergie à la lumière du soleil ou de la lune, astre majeur pour les sorcières modernes. Aucune étude n'a prouvé ses bienfaits, attribués à l'effet placebo.

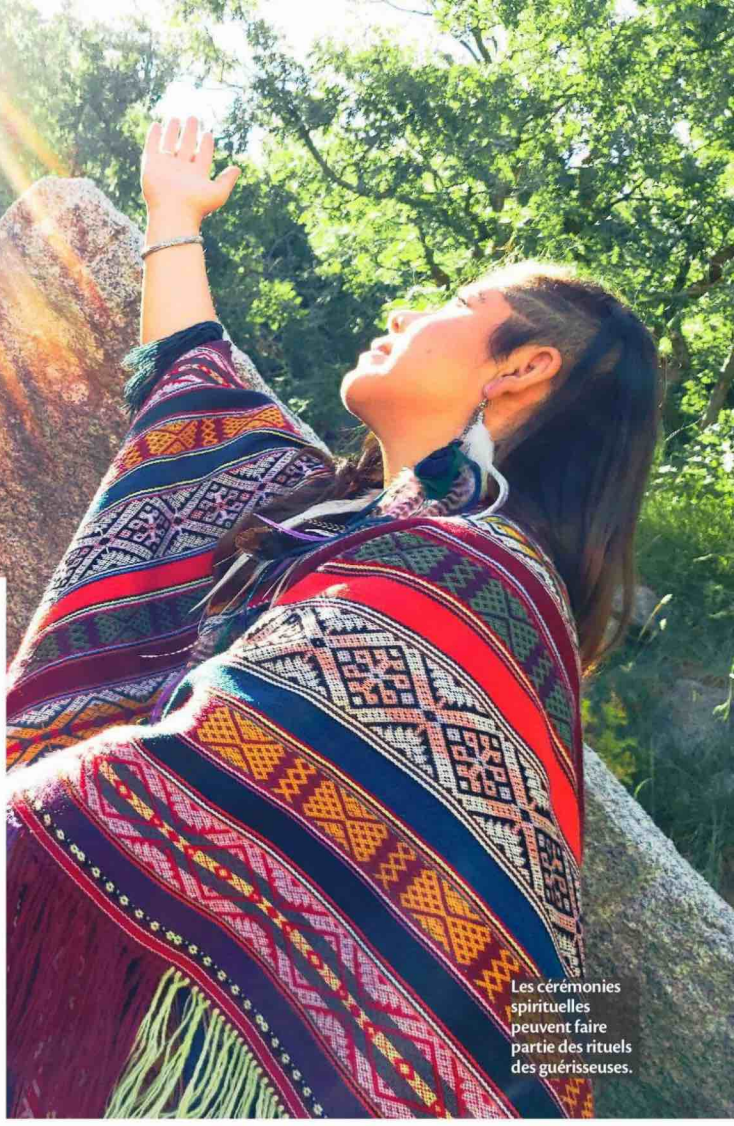
ISTOCK / GETTYIMAGES (X4)

coexistence de pratiques variées dans diverses régions du monde. L'enjeu ? Le développement d'une médecine intégrative, associant le recours aux thérapies conventionnelle et alternative.

Attention aux dérives !

Entre approches thérapeutiques et magie, la frontière est parfois mince. Les sorcières modernes, adeptes du syncrétisme, mêlent arts divinatoires, techniques psychocorporelles ou méthodes énergétiques. Le tarot divinatoire est ainsi vu comme une sorte de psychothérapie populaire. Ces praticiennes fuient le cloisonnement en prônant une démarche holistique, mot fourre-tout qu'affectionnent aussi charlatans et marchands de bien-être. Et comme remettre de l'humanisme dans la médecine et rendre leur crédit à des savoirs populaires ne doivent pas se faire à n'importe quel prix, la Miviludes, Mission interministérielle de lutte contre les dérives sectaires, veille. ■

Juliette Serfati

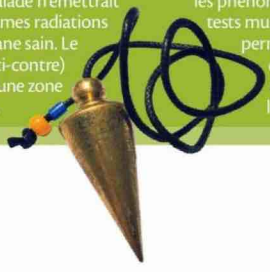


Les cérémonies spirituelles peuvent faire partie des rituels des guérisseuses.

• Parmi les guérisseuses, la **coupeuse de feu** utilise le magnétisme pour stopper la douleur et les dommages dus aux brûlures (feu, laser, radiothérapie). La **magnétiseuse** se sert de son propre fluide pour traiter ses patients. Et la **maître reki** est une médium qui conduit l'énergie venue d'une autre dimension.

• Inspirée de la sorcellerie, la **radiesthésie** prétend détecter et interpréter les ondes vibratoires émises par certains corps. Par exemple, un organe malade n'émettrait pas les mêmes radiations qu'un organe sain. Le pendule (ci-contre) oscille sur une zone perturbée.

• Si la kinésiologie désigne l'étude du mouvement, la **kinésiologie appliquée** est une pseudoscience surveillée par la Miviludes, qui observe les phénomènes sectaires. Ses tests musculaires sont censés permettre d'identifier des déséquilibres afin de rétablir l'harmonie du corps.



en savoir plus

Le Grand Livre des guérisseuses. Leur pouvoir, leurs secrets, leur histoire, *de Clara Lemonnier, Éd. L'Iconoclaste (2020), 22,90 €.* Une enquête passionnante et exhaustive, des pratiques très anciennes à la rencontre des sorcières modernes.

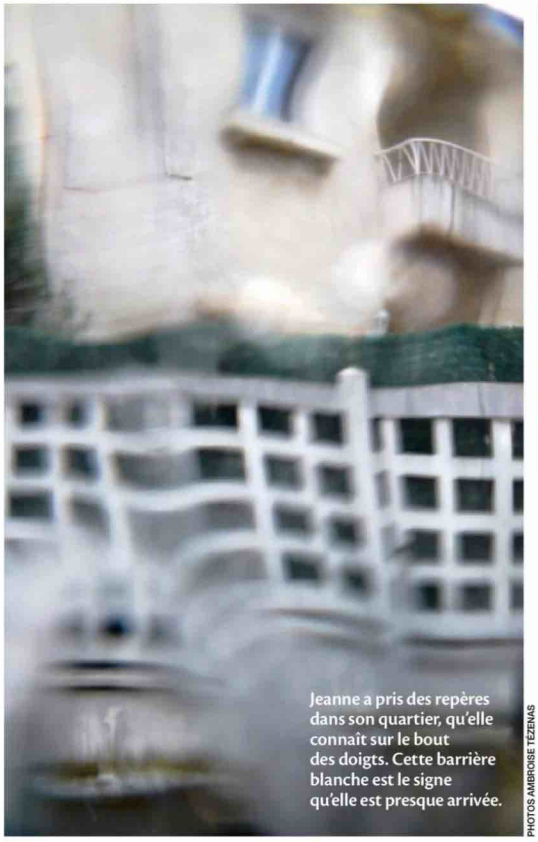
L'éblouissement est l'un des signes de la DMLA. Lorsque Colette regarde une lumière trop forte, une empreinte peut subsister dans ses yeux jusqu'à une quinzaine de minutes. Au départ, elle fuyait le soleil. Puis elle a appris à privilégier les lumières plus douces…

Pour réaliser ces photos troublées et troublantes, Ambroise Tézenas a travaillé, lors de la prise de vue, avec des feuilles de plexiglas, des miroirs déformants, des prismes qui diffusent la lumière… et du liquide vaisselle !

DMLA on voit quoi ?

Cette maladie de la rétine affecte la vision de centaines de milliers de personnes après 50 ans. Le photographe Ambroise Tézenas raconte leur monde troublé avec 30 clichés étonnants.

Pas de fauteuil, pas de signe extérieur pour l'entourage : le comble de cette maladie de l'œil due à un vieillissement anormal et rapide de la macula (au centre de la rétine), c'est d'être… invisible. Ambroise Tézenas a écouté des patients atteints de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) dépeindre leur quotidien afin, confie-t-il, « de libérer la parole et de retranscrire leur monde en images ». Un enjeu à la fois intime et collectif pour le journaliste, dont la maman souffre de DMLA sèche (ou atrophique). Ce n'est qu'à la faveur de ce travail qu'il a appris, par exemple, qu'elle déchiffrait mal le nom des rues. Le résultat, c'est un reportage superbe et une exposition en ligne intitulée « Dans tes yeux ». On y rencontre Colette, 71 ans, installée à Biarritz depuis quelques années. C'est en 2001, à l'occasion d'une visite de routine chez son ophtalmologiste, qu'elle découvre qu'elle est atteinte de DMLA : elle a 55 ans, n'a jamais entendu parler de cette maladie et ne présente aucun symptôme.



Jeanne a pris des repères dans son quartier, qu'elle connaît sur le bout des doigts. Cette barrière blanche est le signe qu'elle est presque arrivée.

PHOTOS AMBROISE TÉZENAS

Comme elle voit un peu plus net à gauche, Jeanne devine le nom des lieux grâce aux premières lettres.

Pas encore de traitement miracle en vue pour la première cause de malvoyance

Pourtant, près de 1 million de personnes en seraient atteintes en France : la DMLA est la première cause de la malvoyance chez les plus de 50 ans dans les pays riches. On ne sait pas la guérir, mais des traitements existent pour l'une des formes de cette maladie, la DMLA dite humide (ou exsudative). Ainsi, Colette reçoit-elle régulièrement des injections intravitréennes, qu'elle appréhende de moins en moins – d'autant qu'elles sont indolores. Le principe ? L'administration d'un facteur de croissance de l'endothélium vasculaire ; ce médicament limite la croissance de vaisseaux anormaux responsables de la libération de fluides qui désorganisent la structure de la rétine et, ainsi, améliore la vision. Parfois, on utilise également la photothérapie dynamique, qui injecte un agent photosensibilisant dans les veines du patient. Mais c'est surtout la rééducation visuelle ainsi que les aides optiques qui permettent d'améliorer la qualité de vie des patients souffrant de DMLA.

L'amour flou, ça aide

Bernard (avec Colette, sur la photo), Jean et Michelle jouent tous les trois un rôle essentiel dans la vie de leurs amoureux/ses. Pour faire des mots croisés à quatre mains mais seulement deux yeux, des balades à Paris, à la campagne, en bord de mer, ces couples-là ont su faire de l'amour le meilleur des remèdes lorsque le monde extérieur devient flou. Passé parfois un moment où ils/elles se sentent incompris.e.s, c'est souvent toute une famille qui fait bloc autour des patient.e.s atteints de la DMLA.

À 78 ans, Jeanne, ancienne professeure de biologie, a donc troqué le microscope de ses salles de cours contre des loupes grossissantes, pour l'accompagner dans ses gestes courants (regarder son téléphone ou la télévision, par exemple). Mais son meilleur allié dans cette maladie qui partage sa vie depuis seize ans, c'est Jean, son compagnon. Comme Bernard, le mari de Colette, il est un partenaire indispensable pour la guider au quotidien. ■

Juliette Serfati

en savoir plus

Dans tes yeux, *(Une exposition digitale à voir sur : expo.dmlainfo.fr/).* Le reportage photographique d'Ambroise Tézenas nous fait entrer dans le monde de Jeanne, Colette et Marc, tous trois atteints de (DMLA) dégénérescence maculaire liée à l'âge depuis de longues années.

@

www.dmlainfo.fr, *Un site ressource sur la DMLA pour patients et aidants (conçu par le laboratoire Novartis) où l'on peut (notamment) évaluer sa propre vision.*

Les crèmes glaçantes de «Typhoïde Mary»

Mary Mallon aimait bien son métier de cuisinière. Identifiée scientifiquement comme porteuse saine d'une fièvre mortelle, son destin va alors basculer…

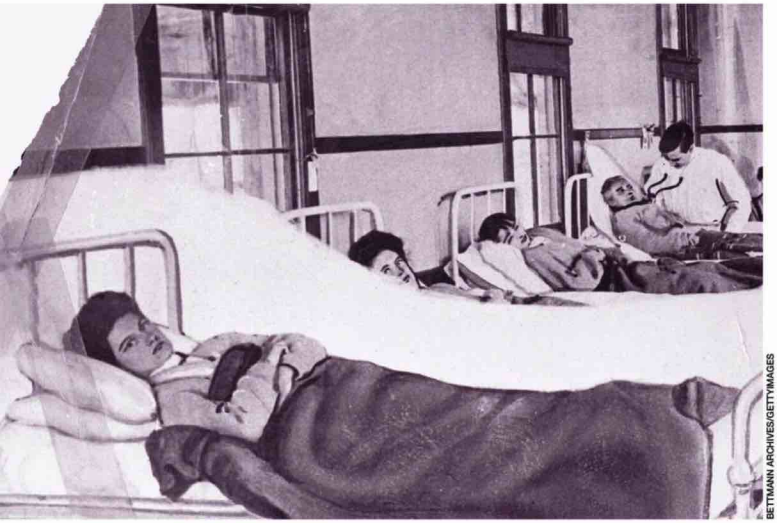
ARCHIVE PHOTOS/FOTOSEARCH/GETTYIMAGES

Une caricature de 1907 représente la cuisinière qui a contaminé au moins 53 malades, dont trois sont décédés.

Pour une immigrée irlandaise vivant d'expédients, c'est bien plus qu'un job : une planche de salut. En 1900, Mary Mallon a 30 ans quand elle trouve une place de cuisinière dans une bonne famille new-yorkaise. Deux semaines après ses débuts, catastrophe ! Ses patrons sont frappés par la typhoïde, la maladie des bas-fonds, mortelle une fois sur dix en ces temps d'avant les antibiotiques. Par chance, une maisonnée plus riche encore l'embauche aussitôt. Quelques mois plus tard, toute la famille est infectée. Bénissant sa santé de fer, notre rude Irlandaise doit à nouveau changer d'employeur… De place en place, Mary atterrit à l'été 1906 chez le banquier Charles Henry Warren. Il prend ses quartiers à Oyster Bay, villégiature de Long Island. Au vert, loin des miasmes de la ville. Le sort s'acharne : les Warren tombent bientôt malades. Par quel sortilège ? Le banquier confie l'enquête à George Soper, professeur à l'université de Columbia. Ses soupçons se portent sur la cuisinière et son dessert favori, la crème glacée aux pêches : certains ingrédients de la recette ne sont pas cuits. Mais où trouver cette Miss Mallon ? On lui a donné son congé dès l'épidémie déclarée.

Une arme mortelle qui s'ignore

Hiver 1907, bingo ! Une belle demeure de Park Avenue est à son tour prise de fièvre. Soper demande à parler à la cuisinière… Mary Mallon. «*Je fus aussi diplomate que possible,* raconte-t-il, *mais je dus lui avouer que je désirais prélever des échantillons de son urine, de ses selles et de son sang*». Son sang, justement, ne fait qu'un tour. «*Elle brandit une four-*



BETTMANN ARCHIVES/GETTYIMAGES

Mary Mallon dans son lit d'hôpital. Elle y passera au total vingt-six ans en quarantaine et mourra dans cet établissement réservé aux tuberculeux.

chette à viande et avança dans ma direction». Fuite de l'épidémiologiste, qui saisit les autorités de santé de la ville. Leur médecin – une femme – reçoit le même accueil et c'est la police qui embarque une Mary déchaînée. Sans ménagement, ni mandat légal.

Les examens confirment les soupçons de Soper : Mary est la première porteuse saine de la typhoïde. Même si on connaissait déjà la possibilité de transmettre une pathologie sans en présenter les symptômes, ce «cas index» est le premier scientifiquement établi. Une découverte majeure pour la médecine moderne.

Un cas zéro mis 26 ans à l'index

Patient zéro des épidémies localisées qui frappent la haute société new-yorkaise, «Marie typhoïde» – surnom que lui donne, en 1908, le *Journal of the American Medical Association* (JAMA) –, est aussi un casse-tête. Comment laisser dans la nature cette bombe bactériologique ? Pendant trois ans, elle reste en quarantaine dans une institution pour tuberculeux, sur une île au large de New York, testée chaque semaine et chaque fois positive. Quand elle saisit un juge d'une demande de libération, il la rejette. On lui propose une ablation de la vésicule biliaire, réservoir supposé des bactéries. Elle refuse. Pris de pitié, on finit par la libérer en 1910, contre promesse de ne plus jamais cuisiner pour les autres et de se laver les mains. Mary devient donc blanchisseuse, mais rêve encore de fourneaux. En 1915, une épidémie de typhoïde éclate dans une maternité de Manhattan. Le Pr Soper trouve dans les cuisines une Mrs Brown qui ressemble fort à sa «colérique et têtue» Typhoid Mary. Elle a changé de nom pour reprendre son métier. À nouveau exilée sur son île, elle y mourra des suites d'un AVC… vingt-trois ans plus tard.

> « Vous n'avez rien fait pour moi, sauf me retenir prisonnière sans que je sois malade »

«Vous n'avez rien fait pour moi, écrivait-elle à l'administration en 1909, *sauf me retenir prisonnière sans que je sois malade ou nécessite le moindre traitement.»* En ces temps de pandémie, son tragique destin fait écho à d'autres débats sur le confinement et les libertés individuelles. ■

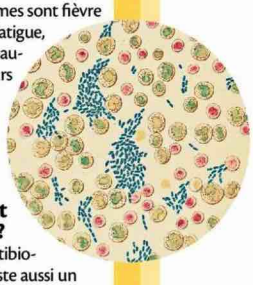
Philippe Bordes

C'EST QUOI, la typhoïde ?

Sa source
Une infection causée par la bactérie *Salmonella typhi*, qui se transmet par l'eau ou les aliments contaminés.

Sa virulence
Selon l'Organisation mondiale de la santé, de 11 à 20 millions de personnes la contractent chaque année dans le monde et de 128 000 à 161 000 en meurent.

Comment la reconnaître ?
Les symptômes sont fièvre prolongée, fatigue, céphalées, nausées, douleurs abdominales, constipation ou diarrhée.



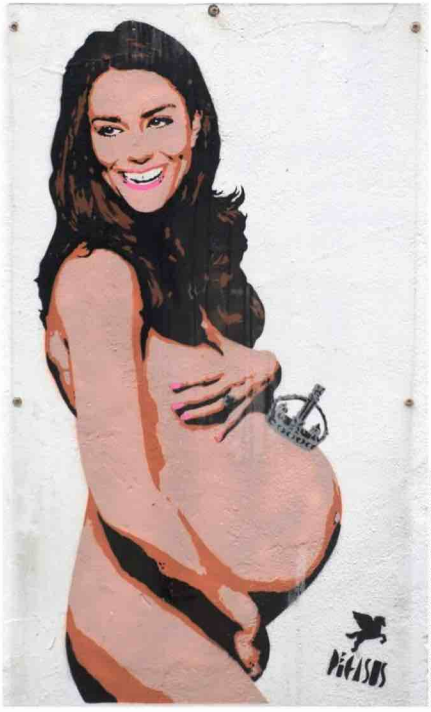
Comment la traiter ?
Avec des antibiotiques. Il existe aussi un vaccin qui confère une immunité de courte durée, recommandé aux voyageurs se rendant dans des régions d'endémie de la fièvre typhoïde.

ISTOCK/GETTYIMAGES

en savoir plus

Patients zéro, *de Luc Périno, éd. La Découverte (2020).* Une «histoire d'en bas» de la médecine à travers les cas, souvent oubliés, de malades qui ont fait avancer la science.

Marie typhoïde, *de George A. Soper, éd. Allia (2020).* L'enquête pour identifier Mary Mallon racontée par l'épidémiologiste qui l'a menée.



A. HUSSEIN/EMPICS ENTERTAINMENT/ABACA PRESS

Kate Middleton

Pourquoi elle n'a pas digéré ses grossesses

Vomissements incontrôlables, perte de poids de 5 à 10 %… L'hyperémèse gravidique toucherait près de 2 % des femmes enceintes. Même les duchesses!

« Je ne sais pas pourquoi ils appellent ça des nausées matinales. Ils devraient appeler ça des nausées de toute la journée et de toute la nuit. » Nous sommes en 2012, Kate Middleton est enceinte de son premier enfant, et par ce tweet le prince William lève pudiquement le voile sur la maladie qui a conduit à l'hospitalisation de sa femme: l'hyperémèse gravidique. À nouveau enceinte et hospitalisée en 2014 et en 2017, la duchesse de Cambridge racontera plus tard avoir vécu ses trois grossesses comme de véritables défis et en être sortie « complètement rincée »…

Alors que 30 à 50 % des femmes enceintes souffrent de nausées matinales, qui disparaissent en général après trois mois, l'hyperémèse gravidique est une véritable maladie. Elle se traduit par des vomissements répétés et incontrôlables malgré des mesures diététiques adéquates, une déshydratation majeure et une perte de poids pouvant aller jusqu'à plus de 10 % par rapport à celui avant la grossesse. Cela concerne 0,3 à 2 % des femmes enceintes et constitue la première cause d'hospitalisation en début de grossesse.

En France, il y a peu, l'hyperémèse gravidique était encore considérée comme une maladie psychiatrique: les patientes, surnommées les « vomisseuses », étaient placées dans le noir et privées de visite. « Lors de ma première grossesse en 2008, j'ai été hospitalisée plusieurs fois. J'ai essayé différents médicaments mais aucun n'a été efficace. Vers 5-6 mois de grossesse, on m'a mise plusieurs jours à l'isolement, je l'ai très mal vécu », raconte ainsi Rozenn Bonato. Créatrice du blog puis de l'association 9 Mois avec ma bassine, elle a recueilli de nombreux témoignages similaires. Certaines femmes vivent une véritable errance thérapeutique, d'autres vont même jusqu'à renoncer à leur grossesse…

Traitements anti-rejet: antiémétiques, neuroleptiques et même gingembre

Pourtant, des traitements existent et ils sont efficaces. Mais en l'absence de recommandations officielles (alors qu'il en existe aux États-Unis, au Canada ou en Angleterre), chaque gynécologue fait à sa façon. Cela va des antiémétiques classiques type Donormyl® ou Primpéran® jusqu'au Zophren®, indiqué pour traiter les vomissements induits par certains anticancéreux, en passant par des neuroleptiques qui augmentent la tolérance alimentaire. Quant à Kate Middleton, elle confie avoir mangé beaucoup de biscuits au gingembre, dont les vertus antivomitives sont reconnues, et avoir fait appel à l'hypnose. ■

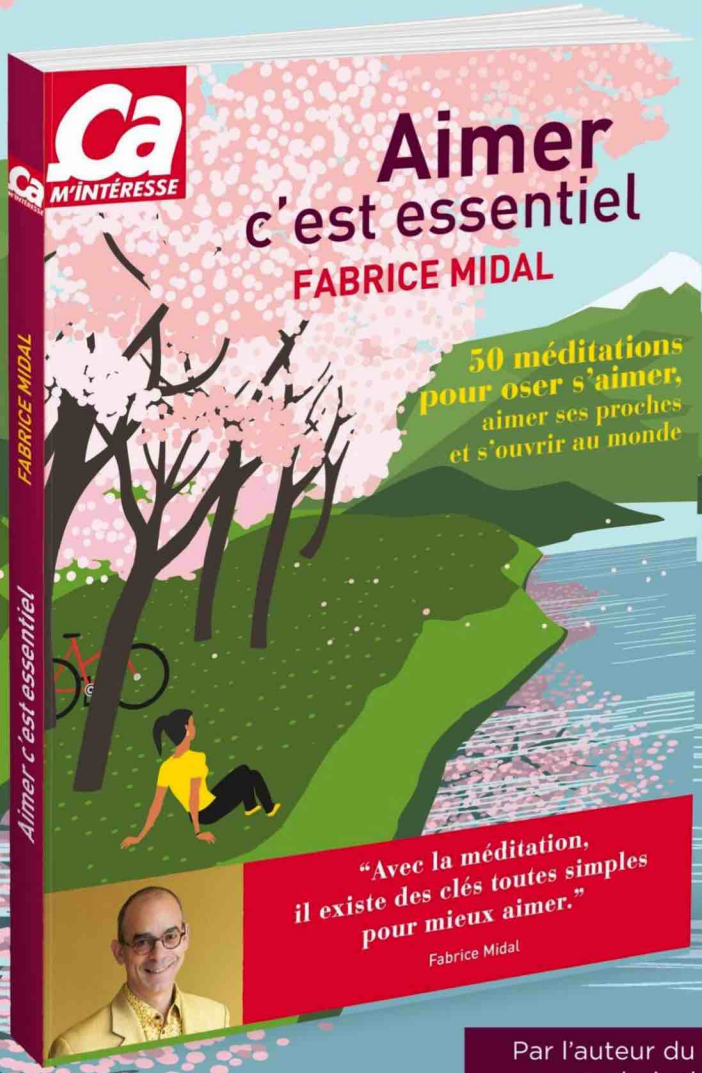
Émilie Gillet

Royaux rejetons

- **GEORGE ALEXANDER LOUIS, né le 22 juillet 2013, poids: 3,8 kg**
- **CHARLOTTE ELIZABETH DIANA, née le 2 mai 2015, poids: 3,7 kg**
- **LOUIS ARTHUR CHARLES, né le 23 avril 2018 poids: 3,8 kg**

Tous les trois ont vu le jour au St Mary's Hospital de Paddington à Londres.

Osez vous **AIMER**, aimer vos proches et vous ouvrir au monde !



Peut-on apprendre à aimer ?

C'est le défi que Fabrice Midal propose de relever avec ce livre. Cultiver l'amour en commençant par s'aimer soi-même afin d'être capable d'aimer les autres. Un parcours guidé, rythmé par des témoignages, des rencontres et des questionnements.

Par l'auteur du best-seller **Foutez-vous la paix**, vendu à plus de 250 000 exemplaires.

Disponible chez les marchands de journaux

Ou cliquez sur *Clé prismashop* et entrez le code **« MIDALAMOUR »** sur prismashop.fr

Comment bien choisir son thermomètre

Cet instrument incontournable de la pharmacie familiale permet de connaître la température interne du corps et de déceler une infection. Petit comparatif.

Thermomètre au gallium

+ Fonctionne sans pile; utilisable par voie rectale, buccale et axillaire; mesures très fiables.

- Délicat à utiliser avec un nourrisson qui bouge; risque de se casser; ne pas oublier de l'agiter avant usage pour faire descendre le liquide en dessous de 36 °C.

Thermomètre électronique

+ Utilisable par voie rectale, buccale et axillaire; mesures rapides; certains modèles gardent en mémoire la mesure précédente et/ou émettent un bip lorsque la mesure est stable; solide.

- Pile de type bouton pas toujours facile à trouver et/ou changer; délicat à utiliser avec un nourrisson qui bouge.

Thermomètre auriculaire

+ Mesure très précise et rapide; pas de contact avec des muqueuses potentiellement infectées.

- Utilisable uniquement par voie auriculaire; déconseillé chez les moins de 2 ans; nécessite d'être très bien positionné (il est plutôt utilisé par les professionnels de santé); le conduit auditif doit être propre et sans otite.

Thermomètre frontal

+ Peu encombrant; facile d'utilisation chez les plus petits.

- Mesure très imprécise; influencé par des facteurs extérieurs à l'organisme; seules les fièvres élevées sont détectées.

Thermomètre sans contact (infrarouge)

+ Sans contact donc hygiénique et sans crainte pour les jeunes enfants; peut à l'occasion mesurer la température d'un biberon ou d'une pièce.

- Utilisable uniquement au niveau de la tempe (artère temporale); sensible à la température ambiante; nécessite d'être calibré avant usage, et très bien positionné. ■ **E.G.**

ISTOCK/GETTY IMAGES

LA TEMPÉRATURE, ÇA SE PREND PAR QUEL BOUT ?

- La mesure rectale est la plus précise et la plus fiable. Elle est recommandée chez les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans. La température normale varie de 36,6 à 38 °C.
- La mesure axillaire (sous l'aisselle) est recommandée en 2e choix chez les moins de 2 ans. La température normale varie de 34,7 à 37,3 °C (pour retrouver l'équivalent de la prise rectale, il faut ajouter 0,7 °C).
- La mesure au niveau du tympan est recommandée en 2e choix chez les plus de 2 ans et les adultes. La température normale varie de 35,8 à 38 °C (elle équivaut à celle prise par voie rectale).
- La mesure dans la bouche est recommandée uniquement chez les plus de 5 ans et les adultes. La température normale varie de 35,5 à 37,5 °C (pour retrouver l'équivalent de la prise rectale, il faut ajouter 0,5 °C).

ISTOCK/GETTY IMAGES – DPA PICTURE ALLIANCE/BSIP

L'arbre à thé, anti-infectieux naturel

Ses feuilles, utilisées en huile essentielle ou en hydrolat, possèdent des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques.

Originaire d'Australie, le « tea tree » ou arbre à thé appartient à la famille des myrtacées. Il aurait été baptisé ainsi par le navigateur anglais James Cook en 1770. Voyant les aborigènes australiens qui faisaient infuser les feuilles, il aurait pensé qu'il s'agissait d'un « thé local ». Le nom est resté !

✔ QUELS SONT SES BIENFAITS ?

De nos jours, le tea tree est principalement utilisé sous forme d'huile essentielle, extraite des feuilles et jeunes rameaux distillés à la vapeur d'eau. *« Elle est riche en monoterpénols, des alcools aux propriétés anti-infectieuses, antibactériennes et antifongiques, notamment le terpinène-4-ol »*, indique Laurence Lebrun, docteur en pharmacie et herboriste. Une goutte pure sur un cotontige peut soigner un bouton d'acné. Mais, le plus souvent, on l'utilise diluée, en cas d'irritations, d'eczéma, de mycoses des pieds et des ongles, d'aphtes (en bain de bouche)... Tout comme dans les massages, en synergie avec du thym à thujanol pour les maux de gorge, de l'eucalyptus radié ou de la menthe poivrée pour le rhume et la sinusite, de la lavande vraie pour les irritations vulvaires (sans dépasser une dilution à 5 % pour les muqueuses). Quelques gouttes dans un produit ménager « fait maison » renforceront aussi son action antiseptique et antibactérienne. Sous forme d'hydrolat, moins puissant mais plus simple d'utilisation, l'arbre à thé peut également servir pour désinfecter les petits bobos des enfants ou se nettoyer le visage.

✔ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'huile essentielle est déconseillée aux enfants de moins de 7 ans et aux femmes enceintes. Récemment, l'Anses a mis en garde contre son absorption par voie orale via des compléments alimentaires. Quant à l'hydrolat, il doit être de bonne qualité et sans conservateur. ■ **K.H.**

en savoir plus

« L'Aromathérapie et ses alliés naturels. Savoir les associer », de Laurence Lebrun et Claudie Bourry, Éd. Terran (nov. 2020), 29 €.

Le bureau des plantes est ouvert

Une start-up propose aux salariés une « végéthèque » où emprunter une copine de télétravail… à la chlorophylle.

La nature nous apaise, c'est un fait, sans que la science explique très bien par quelles voies, sinon celles des neurotransmetteurs du bien-être… Pour améliorer celui du télétravailleur du XXIe siècle, Cyril Schwartz, fondateur de Corportate Garden, une start-up qui milite déjà pour la création de murs végétalisés ou de potagers dans les entreprises, a eu l'idée d'installer une « végéthèque » où chaque salarié pourrait emprunter une plante : une petite succulente pour les environnements restreints, une misère pour habiller un espace plus vaste, un monstrera pour son côté « design », une orchidée pour les plus aguerris… De quoi conserver un « lien vivant » avec les collègues. Attention toutefois : de nombreuses plantes sont allergisantes, comme le ficus, le philodendron, les arums grimpants ou le schefflera. Alors renseignez-vous avant. ■

DEEPOL BY PLAINPICTURE

La coloration végétale, ça marche ?

Issues de plantes naturellement colorantes, elles prennent de mieux en mieux soin de nos cheveux.

Montrées du doigt en raison des produits chimiques qu'elles contiennent, les colorations classiques sont soumises à la concurrence des poudre naturelles, extraites des racines et feuilles de certaines plantes.

✔ QUELLE EST LA DIFFÉRENCE AVEC UNE COLORATION CLASSIQUE ?

Pour une coloration classique, on ouvre les écailles du cheveu, on éjecte la couleur naturelle, on injecte la couleur artificielle et on referme les écailles. En végétal, les pigments s'enroulent autour de la fibre capillaire. *« La coloration chimique finit par fragiliser le cheveu, alors que la coloration végétale vient le gainer et le protéger »*, selon Charley Assoun, coiffeur et fondateur de Biocoiff, un des premiers salons de coiffure 100 % végétal.

✔ EST-CE ADAPTÉ À TOUS LES CHEVEUX ?

Oui, y compris pour les cheveux blancs. *« Aujourd'hui, nous pouvons proposer une infinité de couleurs,* affirme Charley Assoun. *Seule limite, on ne peut pas décolorer ».* Oubliez le blond platine si vous êtes brune ou châtain… Si vous aviez une coloration classique, il faut préparer les cheveux avec un shampoing sans silicone (à respecter aussi pour l'entretien) puis un masque à l'argile, afin d'enlever les résidus chimiques et mieux fixer la nouvelle couleur.

✔ PEUT-ON LE FAIRE SOI-MÊME ?

Biocoiff propose une « Box couleur » personnalisée, après un diagnostic en ligne. Et l'offre en magasin bio s'est aussi largement développée. L'enquête de *Que Choisir* (sept. 2020), place le Henné d'Aroma-Zone, Green Leaf 100 % bio de Rodolph &Co et Color Herbalia de Garnier sur son podium. *« On trouve des kits prêts à l'emploi indiquant la couleur finale ou des poudres à utiliser pures ou à mélanger »*, indique Adèle Baraban, ingénieur chimiste chez oOlution, une entreprise de cosmétiques bio qui plébiscite les marques indiennes Khadi et Radico. Les principales substances sont le henné naturel, l'indigo et le henné neutre ou cassia (qui ne colore pas mais amène brillance et éclat), auxquelles peuvent s'ajouter d'autres pigments. *« Au départ, ça peut être un peu compliqué pour trouver la bonne combinaison puis de l'appliquer en respectant le temps de pose qui peut aller jusqu'à 3 heures »*, souligne Adèle.

✔ FAUT-IL LA REFAIRE PLUS SOUVENT ?

« La moyenne est de un mois et demi. Mais certaines clientes avec des cheveux blancs et une coloration foncée vont venir tous les mois. D'autres tiendront deux ou trois mois, voire six pour celles qui n'ont pas de cheveux blancs », assure Charley Assoun. ■ **K.H.**

ISTOCK/GETTY IMAGES (X2)

DISTINGUER LE VRAI DU FAUX

- L'appellation coloration « végétale » ou « naturelle » ne garantit pas un produit sans chimie, pas plus que le « henné ». « Même en magasin bio, il faut vérifier la composition. Il existe des hennés tout à fait chimiques », avertit le coiffeur Charley Assoun, qui conseille de n'utiliser que des colorations « 100 % végétal » et certifiées bio. Elles ne doivent contenir que des poudres (généralement vertes, jamais blanches) à additionner d'eau. Des applis comme INCI Beauty peuvent vous aider à y voir plus clair.

en savoir plus

Soigner ses cheveux au naturel et sans ingrédients nocifs !, *de Charley et Simon Assoun, avec la collaboration de Claire Sejournet, Éd. Eyrolles (2019), 14,90 €.*

(Re)mettre les ados en mouvement !

Collégiens et lycéens ne bougent pas assez, et le confinement n'a pas amélioré les choses. Voici quelques astuces pour les aider à lutter contre la sédentarité.

Le constat est plus qu'inquiétant : d'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), près de la moitié des adolescents de 11 à 17 ans passent quotidiennement plus de 4h30 face aux écrans et/ou font moins de 20 minutes d'exercice par jour. D'où un risque accru de surpoids, de troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée. Or, « les habitudes prises à l'adolescence tendent à s'installer, avec un impact sur la santé et la qualité de vie à l'âge adulte », rappelle l'Anses. Pour les aider à se (re)mettre à bouger, on peut s'appuyer sur l'effet de groupe ou l'attrait de certains réseaux sociaux ! ■ **E.G.**

ISTOCK/GETTY IMAGES (X2)

Randonner en famille et entre amis

Et si on passait du temps dehors avec une autre famille et des ados du même âge ? Rien de mieux que leur montrer l'exemple en marchant, pédalant ou ramant avec eux pour découvrir de nouveaux paysages et, pourquoi pas, bivouaquer en pleine nature.

(Re)découvrir sa ville en photos

Vos ados aiment se photographier ? Qu'ils arpentent leur ville à pied ou à vélo pour en découvrir les endroits les plus beaux ou les plus originaux, et en profitent pour partager ensuite leurs clichés sur les réseaux sociaux. Les meilleurs spots sont sur l'app Spotr.

Se lancer des défis entre copains

Qui sera le plus rapide à vélo ? Le plus endurant à la piscine ? De plus en plus d'applications du type Strava proposent de comparer ses performances sportives avec son réseau et même, de gagner quelques médailles virtuelles. L'émulation collective, le meilleur dopant !

Ressortir la corde à sauter

Depuis le début de la pandémie, #jumprope (corde à sauter) est devenu l'un des hashtags les plus populaires sur TikTok, le réseau social préféré des ados. De quoi faire un peu de cardio en s'amusant.

Les envoyer en colo

Pour son prochain anniversaire, proposez à toute la famille de se cotiser pour offrir une semaine de colo multisport à votre ado. Facteur d'émancipation et d'apprentissage de la vie en groupe, ces vacances loin des parents sont aussi un bon moyen de se réconcilier avec l'activité physique.

Miser sur les nouvelles disciplines olympiques

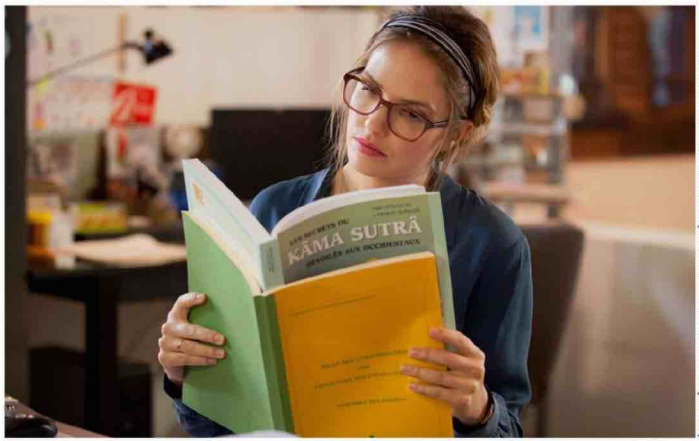
Skateboard, surf, escalade et breakdance vont faire leur apparition aux prochaines olympiades, car oui, ce sont bien des disciplines sportives. Alors, réjouissez-vous quand votre ado part « skater » avec ses copains, c'est très bon pour sa santé !

Les bons attributs d'un préservatif

Ultrafin, grande taille, extra sensation, endurance… Difficile de s'y retrouver ! Faire le bon choix est pourtant essentiel.

Seul un condom bien ajusté évite infections sexuellement transmissibles et grossesses non désirées. Trop grand, il risque de s'enlever pendant le rapport ; trop petit, il peut provoquer des douleurs voire craquer. Le problème, c'est que la taille standard diffère d'une marque à l'autre. Alors, comme pour les vêtements, l'idéal est de connaître « votre » taille (elle se mesure sur un pénis en érection, de la base du pubis au gland), de lire les notices des différents modèles et ne pas hésiter à effectuer des essayages préalables ! Et gare aux arguments marketing : une enquête de *60 Millions de consommateurs* (nov. 2020) a révélé que des modèles vantés « ultrafins » avaient en fait la même épaisseur que des standards. Plus inquiétant, 4 des 18 modèles testés ont fait preuve d'une résistance insuffisante… Pour un choix de qualité, mieux vaut privilégier les marques arborant le label NF (ou label OK en Suisse), plus exigeant que le marquage CE. ■

ISTOCK/GETTY IMAGES



À COUP SÛR (2014) / D. DE VIGAN - L. ARNÉ- EPITHÈTE FILMS / DR / COLLECTION CHRISTOPHEL

Les guides érotiques, des destinations de rêve ?

Les présentoirs des librairies pullulent d'ouvrages nous incitant à explorer les terres vierges de notre sexualité. Mais en quoi nous font-ils du bien ?

Les guides proposant des positions sexuelles acrobatiques vous effraient ? Loin des injonctions, ils sont nombreux, pourtant, à mettre l'accent sur l'importance de trouver sa voie et d'apprendre à l'exprimer de la meilleure manière possible. Avec la multiplication des comptes Instagram dédiés à l'épanouissement sexuel, des internautes bien intentionnées proposent au plus grand nombre leurs trucs et astuces pour atteindre le plaisir. Et jouissent de tant de succès qu'elles en ont fait des livres. À l'instar de *Jouissance Club*, de Jüne Plã, ou du *Petit Guide de la masturbation féminine*, du compte @gangduclito. Si certains proposent directement des solutions très concrètes pour trouver ou augmenter son plaisir, d'autres guides sont orientés vers l'érotisation du quotidien. L'autrice Flore Cherry signe ainsi *L'Écriture érotique* pour offrir à toutes et à tous les clefs qui permettront de ravir leur partenaire avec les mots. Ces manuels nouvelle génération sont tournés vers l'acceptation de soi et de l'autre, l'expression d'une individualité et la découverte des possibles. En donnant à voir toute la palette d'une sexualité créative et non pénétrative, par exemple, ils permettent de faire germer dans l'esprit des lectrices et lecteurs des suggestions qui ne manqueront pas de s'épanouir avec délice à tous les âges de la vie. ■ **L.B.**

en savoir plus

Kama-Sutra, *de Lucile Bellan, illustrations de Petite Bohème, Éd. Leduc (2020), 19,90 €.*

Le Petit Guide de la masturbation féminine, *de Julia Pietri (@gangduclito), Éd. Better Call Julia (2019), 16,90 €.*

Jouissance Club. Une cartographie du plaisir, *de Jüne Plã, Éd. Marabout (2020), 16,90 €.*

L'Écriture érotique. Roman, lettre, SMS, blog : toutes les clés pour exprimer le désir, *de Flore Cherry, Éd. La Musardine (2019), 18 €.*

ISTOCK/GETTY IMAGES

L'asperge reste à la pointe

Appréciée à la table des rois, mais peu abordable jusqu'au XIX[e] siècle, l'asperge s'est démocratisée. Tant mieux : elle a bien des qualités.

1 SES BIENFAITS

Au printemps, ses pointes fondantes au goût subtil vont régaler nos palais ! Si ses pouvoirs aphrodisiaques restent à confirmer, elle est peu calorique (19 kcal/100 g d'asperge blanche cuite). Elle contient des minéraux (calcium, magnésium…) et oligo-éléments (cuivre…). Sa faible teneur en sodium (8,5 mg/100 g), sa richesse en eau (95 %) et en potassium (198 mg/100 g), lui confèrent des vertus diurétiques. Avec 142 µg/100 g d'asperges cuites, c'est une importante source de vitamine B9 (acide folique), qui a un rôle clé dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du cerveau ou la synthèse du matériel génétique (ADN, ARN), et dans celle des acides aminés lors de la fabrication des cellules (surtout pendant la grossesse). Côté vitamine C, elle renferme 16 mg/100 g, soit 15 % des besoins quotidiens. Quant à ses fibres (1,8 g/100 g), elles favorisent le transit intestinal. À noter, la présence notable de flavonoïdes (50 mg/100 g), dont les effets antioxydants pourraient neutraliser les radicaux libres dans le corps et, ainsi, ralentir l'oxydation liée au vieillissement cellulaire.

2 DANS LES CHAMPS

L'asparagus officinalis pousse sous terre : ses racines forment un rhizome d'où partent des bourgeons poussant en direction de la surface. Ces jeunes tiges, appelées turions, sont la partie consommée. Blanche, violette ou verte, la couleur de l'asperge ne dépend pas de la variété, mais du moment où elle est récoltée. Dans le sol, les asperges restent blanches, mais dès qu'elles sortent de terre, elles deviennent violettes, puis vertes à la lumière.

3 COMMENT LA CHOISIR ?

Quelle que soit sa couleur, l'asperge est meilleure fraîche : une tige droite et ferme, une pointe aux écailles serrées et un talon humide. Vendues en botte ou en vrac, elles se conservent quelques jours au réfrigérateur, têtes vers le haut et emballées dans un torchon. Il existe aussi une asperge sauvage, que l'on peut ramasser sur les sols secs des garrigues dans le Sud de la France. ■ **N.P.**

RISOTTO PRIMAVERA

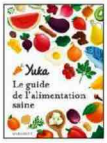
Pour 4 · **20 min** · **30 min**

INGRÉDIENTS

• 250 g de riz arborio • 20 asperges vertes • 100 g de petits pois frais écossés • 1 L de bouillon • 50 g de parmesan • 1 cs d'huile d'olive • fleur de sel.

1. Faites cuire 10 min à la vapeur petits pois et asperges. Coupez les asperges en tronçons de 2 cm et réservez les pointes.
2. Faites revenir le riz 2 min dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Ajoutez une louche de bouillon puis, une fois que le riz l'a absorbé, mettez les asperges. Versez progressivement le reste du bouillon et remuez régulièrement pendant 15 à 20 min.
3. Ajoutez le parmesan râpé, remuez et laissez reposer 2 min à couvert.
4. Servez le riz, ajoutez les pointes d'asperge et une pincée de fleur de sel.

en savoir plus



Yuka – Le guide de l'alimentation saine, *de Julie Chapon et Anthony Berthou, illustrations Tom Chagaray, recettes Fabienne Travers, Éd. Hachette-Marabout (2020), 22,90 €.*

Faites-vous du beau !

Lire, écouter, voir… c'est aussi apaiser les maux de l'âme et du corps. Voici notre prescription de printemps.

MORGAN ELOY / STUDIO ONGAESHI/DR

Le créateur du projet Sébastien Boudria, entouré d'Oxmo Puccino, Sabrina Ouazani et Louis Chedid, heureux de partager des valeurs communes.

LA RÉPUBLIQUE À CŒUR

On peut écouter en boucle ces textes de Hugo, Sand, Camus, de Gouge, Jaurès… lus par des artistes (chanteurs.ses et comédien.ne.s), et posés sur des compositions d'un prof de musique de 36 ans, passionné d'histoire et habité d'un engagement citoyen.
Pourquoi ça fait du bien ? Parce que certains jours on se demande bien ce qu'il reste de ces belles valeurs républicaines dans une époque généreuse en mesures liberticides.
Jours de gloire (Pias), *de Sébastien Boudria, avec Abd al Malik, François Morel, Karin Viard, etc.*

LE FÉMININ À BRAS-LE-CORPS

De l'audace, de la créativité et de la sororité : il en faut pour lancer une revue papier dans l'océan d'infos numériques. La voilà, rose et bleue, toute gorgée de rencontres, de réflexions, de reportages et de bandes dessinées.
Pourquoi ça fait du bien ? Parce que le XXIe siècle a bien besoin de son organe féministe. Et que, toujours confiné.e.s, quelle aubaine de croiser Audrey Lorde, Annie Ernaux ou Céline Sciamma au café… dans sa cuisine.
La déferlante, *la revue des révolutions féministes, sur : revueladeferlante.fr ou en librairie (19 €).*

LE RIRE À GORGE DÉPLOYÉE

S'énergiser avec la chiropractice Lune Renoi, grande facilitatrice d'alignement elliptique recentré et exploratrice de l'univers inconscient du féminin sacré… Ce n'est que l'une des hilarantes propositions de l'humoriste Marine Baousson, qui parodie avec talent vos podcasts préférés.
Pourquoi ça fait du bien ? Parce que c'est tellement bon de rire, tout court, et même pour la santé : relaxation immédiate et décharge d'endorphines, avec diminution des hormones du stress (dont le cortisol) de 39 % en moyenne. Et je ne vous parle même pas de la digestion.
Parodicast, *podcasts de Marine Baousson à savourer sur : play.acast.com ; lepod.fr ; podtail.com…*

LE MONDE À VOS PIEDS

C'est à un immense voyage immobile que vous convie *L'œil de la photographie*, LE quotidien (bilingue) de référence sur le 8e art, via son site et son compte Instagram. Rien de ce qui s'expose en photo autour du monde n'échappe à cet Œil affûté. Remarqués : le très émouvant film *Vieillir*, du collectif OLA, et le merveilleux travail contorsionniste de l'Allemande Julia Fullerton-Batten.
Pourquoi ça fait du bien ? Parce que la diversité et la charge émotionnelle de ces clichés nous rappellent que notre horizon ne se limite pas aux frileuses enceintes de nos villes, ou même à nos frontières. Alors, vous aussi gardez l'œil ouvert !
L'œil de la photographie *(https://loeildelaphotographie.com/fr/)*

LA CURIOSITÉ C'EST CONTAGIEUX.. ABONNEZ-VOUS VITE !

6€30 PAR MOIS SEULEMENT !

12 numéros par an

Chaque mois, **Ça M'intéresse** vous aide à comprendre le monde qui vous entoure, vous fait découvrir ses curiosités et décrypte les enjeux de la société. Dossiers, Questions et Réponses, Enquêtes... **c'est la promesse d'apprendre** en se divertissant sur tous les sujets dans l'air du temps comme l'environnement, la science, l'économie, la santé.

+

8 numéros par an

VOTRE OFFRE S'ENRICHIT

Recevez 8 hors-séries sur des sujets variés : Nature, Société, Technologie, Patrimoine, ... ainsi qu'un contenu riche et varié pour satisfaire votre curiosité et approfondir vos connaissances.

Bon d'abonnement

À renvoyer sous enveloppe affranchie à Ça M'intéresse - Service abonnements - 62066 ARRAS Cedex 9

1. JE CHOISIS MON OFFRE

☐ **Offre SANS ENGAGEMENT**(1) (20 nos/an) — MEILLEURE OFFRE

Je règle mon abonnement tout en douceur grâce au prélèvement automatique **6€30** par mois au lieu de ~~8€~~

Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique à remplir. J'ai bien noté que je pourrai résilier ce service à tout moment par simple lettre ou appel.

› 0€ aujourd'hui
› Sans frais supplémentaire
› Payez en petites mensualités

☐ **Offre ANNUELLE**(2) (1 an / 20 nos)
85€ au lieu de ~~98€~~
Je règle mon abonnement ci-dessous.

2. JE M'ABONNE

-5% supplémentaires en vous abonnant en ligne

▶ En ligne sur prismashop.fr + simple et + rapide

1. RENDEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR LE SITE WWW.PRISMASHOP.FR
2. CLIQUEZ SUR « CLÉ PRISMASHOP » — Clé Prismashop
3. SAISISSEZ LA CLÉ PRISMASHOP INDIQUÉE CI-DESSOUS — HCMS2A21

Paiement sécurisé en ligne

▶ Par téléphone **0 826 963 964** Service 0,20 € / min + prix appel

▶ Par chèque à l'ordre de Ça m'intéresse en complétant les informations ci-dessous :

Mes coordonnées (obligatoire) :** ☐ Mme ☐ M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Offre à Durée Déterminée : engagement pour une durée ferme après enregistrement de mon règlement. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Le prix de l'abonnement est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier cet abonnement à tout moment. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à dpo@prismamedia.com. Dans le cadre de la gestion de votre abonnement au si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.

VOTRE CODE OFFRE
HCMS2A21

Vous avez des questions, nos experts vous

Benjamin, 46 ans

« Mon père entend de moins en moins bien mais il refuse tout appareil auditif. Or, j'ai l'impression qu'il se renferme de plus en plus sur lui-même. Que puis-je faire pour le convaincre sans le brusquer ? »

Ce qu'en dit l'ORL

DR DIDIER BOUCARA
ORL à l'hôpital européen Georges-Pompidou (Paris)

Vous pouvez peut-être commencer par rassurer votre père sur le fait que la perte d'audition, personne n'y échappe. C'est un phénomène de vieillissement tout à fait naturel. Reste que bon nombre de personnes âgées ont du mal à franchir cette étape, puisque seule une personne sur quatre ayant une déficience auditive s'équipe d'une audioprothèse. Pour sensibiliser votre papa, vous pouvez vous appuyer sur son médecin traitant. Il pourra lui dire que préserver l'audition limite l'impact des troubles de la mémoire. Ensuite, si votre papa apprécie la musique, il sera peut-être sensible au fait de ne pas perdre ce plaisir. Si tout cela ne marche pas, peut-être faudra-t-il se montrer plus directif et dire : « Je t'ai pris un rendez-vous chez l'ORL. Nous allons y aller ensemble ». Mais, une fois la porte du cabinet franchie, votre boulot est loin d'être fini. Environ un quart des personnes appareillées abandonneraient leur(s) prothèse(s). Il faudra donc aussi l'accompagner pendant cette période d'adaptation. ■

Nora, 37 ans

« Je suis travailleuse indépendante et je n'ose jamais refuser une mission, ce qui me met en difficulté. Comment pourrais-je apprendre à dire non à mon âge ? »

Ce qu'en dit la coach

EMMANUELLE HORN
Coach personnel et professionnel, formatrice en savoir-être

Tout d'abord, le statut de travailleur indépendant s'accompagnant de plus de précarité, il est donc normal d'éprouver de tels sentiments. Cette peur peut en plus se nourrir de croyances du genre : « le client est roi ». Il est aussi possible que vous ayez été conditionnée par l'injonction « fais plaisir », et vous avez tendance à vouloir systématiquement satisfaire les autres. Pour apprendre à dire « non », il va donc falloir clarifier vos propres besoins. Par exemple, définir ce que vous êtes prête à accepter en matière de planning, afin que même si une mission déborde, elle ne soit que l'exception qui confirme la règle. Par ailleurs, quand un client vous sollicite, prenez le temps d'analyser la demande, de lui poser des questions pour repérer les demandes vraiment irréalistes (et les écarter), mais aussi pour voir quelles sont vos marges de manœuvre. Évaluez le vrai degré d'urgence, les moyens humains, votre éventuel background sur le sujet… Et au lieu de dire « non », proposez des alternatives. Vous serez surprise de constater que dans bien des cas votre client est conciliant. Évidemment, cette affirmation de soi peut prendre du temps et vous avez intérêt à vous entraîner ! Apprenez à dire « non » à vos amis, à vos enfants, à une personne qui vous passe devant à la caisse d'un magasin… Vous pourrez ainsi vous rendre compte que vous êtes capable de vous affirmer sans être agressive. . Si vous n'y parvenez pas seule, vous pouvez évidemment lire des livres sur l'affirmation de soi qui proposent des exercices pratiques. Enfin, dites-vous que vous avez certainement à y gagner mais vos clients aussi. Évaluer une demande, c'est structurant. ■

répondent !

Sylvie, 21 ans

« J'ai entendu dire que les orages pouvaient déclencher des crises d'asthme. Est-ce que c'est vrai ? »

Ce qu'en dit l'allergologue

DR SOPHIE SILCRET-GRIEU
Allergologue expert de l'association Asthme & Allergies

Les orages peuvent en effet être à l'origine d'exacerbations d'asthme. Des augmentations des consultations aux urgences pour crises d'asthme après des épisodes orageux ont été constatées en France, et tout particulièrement lors d'un épisode dans la région de Nantes, en 2013. Une enquête de Santé Publique France a montré que lors de cet orage, 6 fois plus de crises d'asthme avaient été enregistrées à SOS Médecins. Ces exacerbations asthmatiques sont en général associées à une allergie aux pollens. Mais, fait étonnant, dans la plupart des cas, les personnes touchées pendant ces épisodes orageux n'ont pas d'antécédents connus d'asthme.

L'explication est que la foudre fractionne les grains des pollens, libérant des particules allergisantes plus petites qui, elles, pénètrent profondément dans les bronches, provoquant des réactions inflammatoires sévères. De son côté, le vent associé à l'orage participe à disséminer les particules polliniques dans l'atmosphère.

En revanche, les pluies fines ou les climats humides sont plus bénéfiques pour les allergiques car les pollens restent au sol et pénètrent donc moins dans les voies respiratoires. Mais comme rien n'est simple, d'autres facteurs interviennent souvent – comme la température, la présence ou non de polluants, le stress, etc. ■

Du côté des ados

Fleur, 42 ans

« J'ai découvert des sextos sur le portable de ma fille de 14 ans. Je suis partagée entre l'inquiétude et la colère. Dois-je la punir, la consoler parce qu'elle a peut-être été manipulée ? Je suis perdue... »

Ce qu'en dit le psychiatre

DR AMINE BENYAMINA
Psychiatre, addictologue, président de la Fédération française d'addictologie

Pour y voir plus clair, vous devez aborder le sujet de manière claire et directe avec elle. Et tout d'abord, demandez-lui ce qui s'est passé concrètement. Il est vrai que 14 ans, c'est jeune. Il est possible que quelqu'un ait fait pression sur elle en lui demandant des photos dénudées par exemple, et qu'elle ait eu peur de passer pour une « bolosse » si elle refusait. Vous pourrez alors lui faire comprendre que le danger est ailleurs. En fait, vous pouvez commencer par l'alerter sur les risques liés au support. Ainsi, vous êtes moins intrusive et vous ne vous posez pas en juge de sa sexualité. Même s'il faudra aborder le sujet dans un deuxième temps. Votre fille pense sans doute que les sextos, ce n'est pas de la sexualité et que, comme il n'y a pas de contact, il n'y a pas de danger. Elle doit avoir conscience que des échanges sexuels peuvent être sortis de leur contexte, diffusés à d'autres camarades de classe et « pourrir » la vie de quelqu'un. Enfin, les sextos peuvent aussi laisser penser à certains qu'il suffit de demander une fellation pour l'avoir. Ce qui n'est évidemment pas le cas ! Les parents craignent souvent d'aborder ces sujets, mais vous ne devez pas avoir peur de passer pour de vieux « relous ». Si les sextos entre adultes consentants peuvent pimenter la vie sexuelle, en tant que parent, vous devez avertir votre fille des risques qu'elle prend. ■

ILLUSTRATIONS LA GRANDE LIZON

Par Emmanuelle Martinez

TOUT CE QUE VOUS AIMEZ DANS UN SEUL MAGAZINE !

À RETROUVER DÈS À PRÉSENT EN KIOSQUE !

STC NUTRITION

MINCEUR

Fauve Hautot

Le seul programme minceur qui réunit Brûle graisses + Capteur 3 en 1 + Probiotiques *L. Gasseri* !

1 **Capte les graisses et sucres** de l'alimentation

2 Limite l'**assimilation des calories**

3 **Brûle les graisses** installées

4 Favorise la **perte de poids**

ACL : 6235590

1. Grâce au Nopal. / 2. Grâce à l'Ascophyllum. / 3. Grâce au Thé vert. / 4. Grâce au Nopal et l'Ascophyllum.

Cure 15 j | Gélules végétales | SANS OGM | SANS gluten

Convient aux végétariens

FABRIQUÉ EN FRANCE

Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur **www.stc-nutrition.fr**

STC NUTRITION® est une marque des Laboratoires INELDEA

AP STC PMT CMIG 0221 - copyright © photo : Quentin Caffier

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR