

ça M'INTÉRESSE

N°20 - 5,95€ DÉCEMBRE 2021 - FÉVRIER 2022

BEL: 6,90€ - CH: 11CHF - CAN: 10,99CAD - D: 7,50€ - LUX: 6,90€ - DOM: 6,90€ - Maroc: 66DH - Tunisie: 11TND - Zone CFP Bateau: 1000XPF.

MAL DE DOS LES TRAITEMENTS QUI MARCHENT



Santé & bien-être

LE JOURNAL DU CORPS ET DE L'ESPRIT



Les émotions, nos meilleures alliées !

■ PEUR, ANXIÉTÉ, COLÈRE...
Comment en faire un atout

■ Peut-on réinventer L'AMOUR ?

■ Le QUOTIENT ÉMOTIONNEL
est-il plus fort que le QI ?



LES BIENFAITS
DES JEUX DE SOCIÉTÉ



TOCS: LA FIN
DES TABOUS

CPPAP

PM PRISMA MEDIA



Vivez un Noël tout en douceur

The cover of the December 2021 issue of Flow magazine features a dark blue background decorated with various Christmas ornaments, pine branches, and berries. The title 'flow' is prominently displayed in large white letters. A red circular badge on the left side reads 'SPÉCIAL FOOD ART >>>'. At the top, it says 'LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOUSSEMENT DE SOI'. Below the title, a quote by Charles Baudelaire reads 'La Terre est un gâteau plein de douceur'. A red callout box at the bottom right offers a 'VOTRE CADEAU' (your gift) of a 'calendrier 2022 feel good, créatif et inspirant' (feel good, creative and inspiring 2022 calendar). Another red box on the right lists 'Et aussi' (And also) categories: 'SÉRÉNITÉ' (serenity), 'POSITIF' (positive), and 'OMOYARI' (a concept from Japan). The magazine is labeled 'TOP ventes' (top sellers) and 'NUMERO 81 - DÉCEMBRE 2021'.

SPÉCIAL
FOOD ART
>>>

LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOUSSEMENT DE SOI

flow

La Terre est un gâteau
plein de douceur

CHARLES BAUDELAIRE

VOTRE CADEAU
Un calendrier 2022
feel good,
créatif
et inspirant

Et aussi

SÉRÉNITÉ Et si le temps était notre bien le plus précieux ?

POSITIF L'omoiyari, souci de l'autre et solidarité, un concept venu du Japon

flow

TOP ventes

NUMERO 81 - DÉCEMBRE 2021

DISPONIBLE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

Ces forces qui nous soulèvent

Bien les « accueillir », mieux les « gérer », en avoir mais pas trop... Les marchands de bien-être ont failli faire main basse sur ces drôles de mouvements de l'âme et du cœur qui font de nous des corps sensibles.

Certaines semblent universelles, partagées même avec les animaux, d'autres se construisent et évoluent au fil des lieux et des époques. Elles nous confèrent quoi qu'il en soit une sorte de « sixième sens », résume le psychiatre Antoine Pelissolo en introduction de notre dossier. Longtemps tenues au silence et conjuguées au féminin – pas depuis toujours cependant, les sanglots d'Achille chez Homère ne sont-ils pas terriblement virils ? – les émotions ont reconquis les sciences sociales, comme le souligne le philosophe et économiste Frédéric Lordon, et donné de l'étoffe à une histoire des sensibilités.

Ce grand virage émotionnel déborde donc, espérons-le, le simple souci de soi, le narcissisme ambiant et la débauche d'émoticônes. Eh oui, l'intime est politique et nos corps « ressentants », désirants, peuvent transformer le monde, mus par la honte « révolutionnaire » (p. 38) et la joie militante (p. 48). Chiche ?



Juliette Serfati
Responsable éditoriale



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
RÉDACTRICE GRAPHISTE Claudie Devoucoux (6133)
CHEF DE RUBRIQUE PHOTO Corinne Guillaume (6135)
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION Marianne Tillier (1^{re} SR)
ONT COLLABORÉ Frédérique Boursicot, Cécile Coumou, Sophie Cousin, Marie-Julie Fetrais, Émilie Gillet, Karine Hendriks, Angèle Holden, Raphaëlle Maruchitch, Teresa Minc, Caroline Peneau, Nathalie Picard, Adélaïde Robault, Nicole Robinson-Jans, Afsané Sabouhi, Marie-Laure Théodule.
SECRÉTAIRE DE DIRECTION Katherine Montémont (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

Notre publication adhère à l'ARPP
autorité de régulation professionnelle de la publicité
Et s'engage à assurer la transparence et l'éthique de la publicité locale et indépendante en favorisant l'information et l'expression de tous les acteurs de la publicité locale et indépendante du public.
11 rue Saint-Florentin
75008 Paris

DIRECTEUR EXÉCUTIF PMS
Philippe Schmidt (5188)
DIRECTRICE EXÉCUTIVE ADJOINTE PMS
Virginie Lubot (6448)
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ PMS PREMIUM
Thierry Dauré (6449)

BRAND SOLUTIONS DIRECTOR Véronique Pouzet (6468)

ÉQUIPE COMMERCIALE

Florence Pirault (6463), Evelyne Allain Tholy (6424), Sylvie Culquier Breton (6422), Pauline Garrigues (4944), Charles Rateau (4551)

SANTÉ SENIOR ACCOUNT MANAGER Quentin de Montard (5037)

TRADING MANAGERS Gwenola Le Creff (4890), Virginie Viot (4529)

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 Demaily 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)

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION Claire Léost

DIRECTRICE EXÉCUTIVE PÔLE PREMIUM Gwendoline Michaelis

DIRECTRICE MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT

Dorothée Fluckiger

IMPRIMÉ EN POLOGNE

Quad/Graphics Europe,
Sp. z o.o. ul Pultuska 120, 07-200 Wyszkow

PROVENANCE DU PAPIER : FINLANDE.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %

EUTROPHISATION : PTOT 0,004 KG/TO DE PAPIER PRODUIT.

© 2021 PRISMA MEDIA

Dépôt légal : décembre 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.

PM PRISMA MEDIA

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Tél. : 01 73 05 45 45.
Editeur : Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour présidente madame Claire Léost. Son associé unique est Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS. La directrice de publication est Claire Léost.



P.26



P.44

26 - EN COUVERTURE

LES ÉMOTIONS, NOS MEILLEURES ALLIÉES

28 - Entretien : « Notre sixième sens nous donne une information en plus »

31 - Sommes-nous libres et égaux de nous exalter ?

32 - Accueillir ses émotions, ça veut dire quoi ?

34 - Êtes-vous bien dans votre assiette quand vous mangez ?

36 - Cinq conseils pour en tirer parti

39 - Interview : « Notre vie et notre imaginaire sont un réservoir de sensations »

40 - Ruminer nuit (parfois) gravement à la santé...

42 - Quand l'empathie pousse la porte du bureau

44 - Que reste-t-il de nos amours ?

46 - Hyperémotifs : un quotidien du rire aux larmes

48 - L'art de la joie

6 - L'ACTU EN IMAGE

8 - SALLE D'ATTENTE

Laver ses masques jetables, Repousser les symptômes de la maladie d'Alzheimer



11 - Plus verte, la vie
12 - Les bonnes nouvelles

14 - CONVERSATION AVEC...

Ghada Hatem-Gantzer

18 - À LA LOUPE

La clé des songes

P.18



POUR VOUS ABONNER AU MAGAZINE



Connectez-vous à camint.club ou appelez le

0 808 809 063 Service gratuit + prix appel

Sommaire

N°20 décembre 2021 - janvier - février 2022



Photos couverture:
Rainer Holz/Westend61/Getty Images ; Istock/Getty Images (x3) ; Jose Martinez/Alamy/Photo12

P.50



P.56



24 - RYTHME DE VIE

Travailler moins pour vivre mieux

50 - REPORTAGE Cannabis. Visite chez un producteur stupéfiant

54 - SPORT CÉRÉBRAL Les jeux de société montrent leurs atouts

56 - JE SUIS MALADE

MAIS JE ME SOIGNE

«On me disait que ma vie serait courte»

58 - CUISINE Les desserts légers de Johanna Le Pape

68 - À VOUS DE JOUER

Comment éviter la crise de foie ?

72 - SPORT Routine sportive avec Major Mouvement

74 - SANTÉ MENTALE

Si j'ai des tocs, est-ce que je débloque ?

78 - LES ARCHIVES DE LA SANTÉ

Aux origines du vaccin, l'infecte variole

80 - VERY IMPORTANT MALADES

Enora Malagré. La rage au ventre

81 - VITE FAIT, BIENFAITS

81 - *Quotidien*: Faites le ménage dans vos produits d'entretien

82 - *Phyto*: L'ortie, pourquoi cette plante a du piquant

83 - *Alimentation*:

Le kéfir, boisson maison aux grains de folie

84 - *Forme*: Savoir mettre un pied devant l'autre

85 - *Sexo*: Quand le sexe fait mal

86 - *Beauté*: Prendre soin de ses mains en hiver

88 - *Culture*: Des rendez-vous qui font du bien !

89 - TÉLÉ-CONSULTATION

Vous avez des questions, nos experts vous répondent

90 - LE DESSIN DE LA FIN



60 - LE DOSSIER



EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS

- 61 - Cinq questions pour décrypter votre douleur
- 62 - Tordez le cou aux idées reçues
- 64 - Les médecines naturelles, testées... et approuvées ?
- 67 - L'espoir de la chirurgie



P.86



Les sens de la vie

S'aventurer sur la banquise arctique, explorer la canopée de la forêt tropicale ou traverser la savane africaine en s'imprégnant non seulement des paysages, mais aussi des sons et même des odeurs de ces milieux sauvages. C'est le défi technologique relevé par *L'Odyssée sensorielle*, exposition installée dans la Grande Galerie de l'évolution, au Muséum national d'histoire naturelle, à Paris. Les images en 8K, la plus haute définition actuellement possible, sont projetées sur des écrans à 360 degrés, et les sons enregistrés in situ sont retransmis sur 24 enceintes dans chaque salle. Les concepteurs de cette expérience immersive et sensorielle (200 personnes y ont travaillé pendant six ans !) ont même synthétisé les parfums des espèces végétales ou des sols pour produire des effets olfactifs. Cette palette complète de sensations éveille chez le visiteur des émotions instinctives au contact de la nature. ■ P.B.

Jusqu'au 4 juillet 2022, tous les jours sauf le mardi.





L'exposition propose de déambuler dans huit milieux naturels grandeur nature, dont le Grand Nord, et de découvrir les espèces animales, végétales ou bactériennes qui les peuplent.



RÉALITÉ VIRTUELLE ET HYPNOSE MÉDICALE

À la clinique du Parc, aux portes de Montpellier (Hérault), un casque de réalité virtuelle est proposé aux patients accueillis en salle de radiologie interventionnelle pour des actes médicaux de diagnostic et/ou de traitement réalisés sous contrôle d'imagerie: scanner, IRM, etc. Paysages

apaisants, respiration guidée, musicothérapie et cohérence cardiaque... La réalité virtuelle offre de nombreuses possibilités pour détourner l'attention du patient des stimuli anxiogènes de la salle d'examen et permettre ainsi de réduire l'anxiété et de mieux gérer la douleur.

FILM

« L'ÉVÉNEMENT »

En 1963, Anne est étudiante et veut avorter à tout prix, malgré les risques. Lion d'or à la Mostra de Venise en 2021, le long-métrage d'Audrey Diwan, tiré du récit éponyme d'Annie Ernaux, doit être vu parce qu'il est brillant, féministe, et parce qu'il rappelle qu'avorter ne devrait jamais être un acte clandestin, douloureux ou dangereux.



PRÉVENTION



ISTOCK/GETTYIMAGES

Repousser Alzheimer

Selon une enquête Ifop/Fondation Médéric Alzheimer, trois Français.es sur quatre ont peur de la maladie d'Alzheimer mais seulement un.e sur dix connaît les moyens de reculer l'âge d'apparition des premiers symptômes: la stimulation cognitive, la prise en charge du risque cardiovasculaire (dépistage de l'hypertension artérielle, obésité, diabète...), le régime méditerranéen... L'activité physique est également un facteur majeur pour repousser l'âge d'apparition de cette pathologie, de même que la protection contre les substances toxiques ou encore la lutte contre la baisse de l'audition.

SÉRIE



« H24 »

C'est une œuvre chorale, à la fois réaliste et poétique. Vingt-quatre courts-métrages retracent chacun vingt-quatre heures de la vie de femmes en proie aux violences sexistes et sexuelles, servis par de formidables autrices (Christiane Taubira, Chloé Delaume...), actrices (Anaïs Demoustier, Diane Kruger...) et réalisatrices (Clémence Poésy, Ariane Labed...). Sur Arte.



LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES SALARIÉS EN QUESTION

Des travailleurs épuisés par dix-huit mois de crise, qui aspirent à changer de vie : c'est le constat du huitième baromètre sur la santé psychologique des salariés réalisé en ligne par OpinionWay pour Empreinte humaine. 38 % des personnes interrogées sont en détresse psychologique dont 12 % en détresse élevée.

725 000 aidants "pivots" soutiennent un parent âgé tout en ayant des enfants à charge. La moitié d'entre eux ont moins de 47 ans.

VIVA LA VULVA



La rencontre entre la journaliste Élise Thiébaut – à qui l'on doit notamment une formidable *Histoire des règles* – et la sage-femme et ostéopathe Camille Tallet a donné naissance à un précieux *Manuel antidouleur qui en a entre les jambes. Au bonheur des vulves* (éd. Leduc, 2021). Ce livre aide à comprendre et soigner cette partie cachée de notre anatomie. Camille Tallet a aussi participé au lancement de Vulvae, une appli en forme de carnet de santé de notre intimité.

3 QUESTIONS À

André-Pascal Sappino, oncologue



« L'aluminium agit comme un vrai carcinogène »

On soupçonnait les sels d'aluminium présents dans les déodorants antitranspirants d'être cancérogènes. Que révèle votre nouvelle étude ?

Nous démontrons l'apparition très rapide de lésions sur les chromosomes. Cette instabilité génomique est une caractéristique des tumeurs humaines, une étape clé précoce de la transformation maligne.

Les charges s'accumulent...

Absolument, notre étude achève de montrer que l'aluminium n'est pas inoffensif, contrairement à ce que répètent les représentants de l'industrie cosmétique. Il agit comme un vrai carcinogène. Si l'on en trouve dans la glande mammaire, c'est parce qu'elle y a été exposée via les antitranspirants. Ils en contiennent du fait de son action sur les glandes sudoripares.

Les niveaux de preuve sont-ils désormais suffisants pour le faire interdire ?

On sait maintenant que l'augmentation des cancers du sein est due à des agents environnementaux. Que faut-il de plus ? Comme avec l'amiante, on va se faire berner par des industriels : les antitranspirants représentent des milliards de chiffre d'affaires par an. Et les jeunes se mettent du déodorant jusqu'à trois fois par jour ! Regardez ce qui s'est passé pour le glyphosate, on a mis cinquante ans à arrêter. Il faut un réel soutien politique.



ISTOCK/GETTYIMAGES ; DR



SPL/SCIENCEPHOTO.FR

Soigner le cancer du sein triple négatif

Ce cancer métastatique touche environ 9 000 personnes par an, soit 15 % des cas, en particulier des femmes jeunes. Il s'agit d'un cancer difficile à traiter et qui présente d'importants taux de récidive. L'accès au Trodelyv, un traitement par anticorps conjugué à la chimiothérapie fabriqué par le laboratoire Gilead, est donc une bonne nouvelle. « Il double l'espérance de vie pour 35 % des patientes », explique Claude Coutier, du collectif #MobilisationTriplets, qui a porté le combat pour sa mise à disposition anticipée.

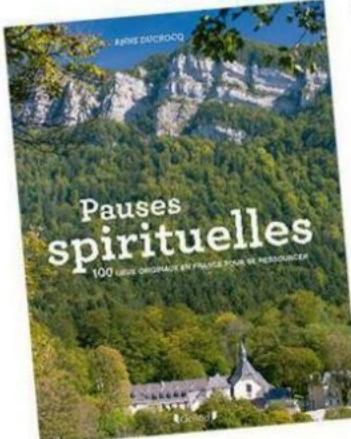
LIVRE

PRENDRE LE TEMPS

« Les gens voyagent pour s'émerveiller (...) et passent à côté d'eux-mêmes sans s'émerveiller », observait le sage saint Augustin. De communautés en jardins zen, de monastères en ashrams, cet ouvrage illustré et documenté propose un tour de France

des lieux pour se retrouver et, finalement, peut-être mieux s'ouvrir aux autres.

Pauses spirituelles,
Anne Ducrocq,
éd. Gründ, septembre
2021, 29,95 €?



LE GROS MOT **Syndémie**

La revue *The Lancet* remet au goût du jour ce mot inventé en 1990 par un anthropologue américain. Avec son préfixe grec *syn* (« avec ») plutôt que *pan* (« tout »), il souligne que ce qui rend le Sars-CoV-2 redoutable « c'est l'environnement social et sanitaire dans lequel il se propage », estime la philosophe Barbara Stiegler. Et que nous ne sommes donc pas égaux devant ce virus qui révèle le « délabrement de nos systèmes de soin, essorés par le souci de rentabilité ».

AU LABO

NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST PLUTÔT DU MATIN

En s'intéressant à la migration de cellules immunitaires de la peau vers les ganglions lymphatiques, une équipe de scientifiques suisses et autrichiens a démontré que l'activation de notre système immunitaire oscillait au fil de la journée selon les rythmes circadiens, avec un pic tôt le matin juste avant la reprise de l'activité. Ces travaux publiés dans le mensuel *Nature Immunology* rappellent l'intérêt de la « chronothérapie », qui consiste à chercher à améliorer l'efficacité de vaccins ou de traitements anticancéreux en les administrant à des heures bien définies.



PORTRAIT

Chantal Birman, sage-femme et militante par vocation

En 1972, Chantal Birman battait le pavé devant le tribunal de Bobigny, où Gisèle Halimi défendait la jeune Marie-Claire jugée pour avoir avorté. Cette année-là, la militante du MLAC (Mouvement pour la liberté de l'avortement et de la contraception) explique à Simone Veil, alors ministre de la Santé, que dé penaliser l'avortement c'est sauver des femmes, mais aussi des enfants. La loi Veil sera promulguée en 1975, « la grande victoire de ma carrière », précise la sage-femme. Celle qui clame que « la bonne mère n'existe pas » estime que son métier, « archi-méprisé », reflète le sort que l'on réserve aux mères et

à la maternité dans notre société. Alors qu'elle s'apprête à prendre sa retraite, la journaliste Aude Pépin lui a consacré un documentaire, *À la vie*, sorti en octobre, qui la suit dans ses visites aux jeunes mamans. Dans un contexte où la gynécologie médicale a perdu 40 % de ses effectifs en dix ans, les sages-femmes, sous-payées, réalisent la majeure partie des accouchements, des consultations prénatales et des soins aux nouveau-nés. Mais la profession n'en traverse pas moins une crise qui a poussé des milliers d'entre elles à manifester cette année. Chantal Birman est assurément l'une de leurs meilleures porte-parole.



MASQUES: N'EN JETEZ PLUS

À condition de les laver à 60 °C entre chaque usage, vous pouvez réutiliser vos masques chirurgicaux plus de dix fois. Un poids en moins dans la poubelle! C'est la conclusion d'une étude française parue début octobre dans la revue scientifique *Chemosphere*. Après dix passages en machine, le masque chirurgical reste respirable et conserve une capacité de filtration supérieure à 98 %, jusqu'à huit points de plus que ceux en tissu de catégorie 1, qui arrêtent 90 % des particules. En revanche, quand la barrette nasale ou les attaches sont abîmées, il est temps de s'en débarrasser.

TÉLEX INTERDICTION DES EMBALLAGES PLASTIQUE POUR 30 FRUITS ET LÉGUMES À PARTIR DE JANVIER 2022.

Idées cadeaux

La seconde main est devenue tendance : toutes les plateformes et grandes enseignes se lancent : Zalando, Printemps, Kiabi...

Même la vente événementielle s'y met, avec Veepee (vente-privee) qui devrait organiser une vente « Re-cycle » avant Noël.

WESTEND61/GETTYIMAGES

LABEL

TRIPELON/GAMMA-RAPHO



Les stations de ski

Et si vous alliez skier dans une station Flocon vert cet hiver ? Ce label de l'association Mountain Riders garantit l'engagement durable des sites touristiques de montagne : soutien à l'économie locale, valorisation des espaces naturels protégés, éducation au développement durable... Au choix, parmi les 9 destinations lauréates : Les Rousses dans le Jura, Valberg dans les Alpes du Sud ou Chamonix dans les Alpes du Nord. Et ce n'est pas fini : 16 autres stations sont engagées dans la démarche de labellisation.



CONSO

QUELLES PROTECTIONS PÉRIODIQUES ÉCOLOS

Coupe menstruelle. Accolée à la paroi du vagin, elle collecte le flux sanguin. Il faut la vider toutes les quatre à six heures. Durée de vie : dix ans. Marques Meluna, Fleurcup, Luneale... 15 à 30 € en pharmacie, en grande surface ou sur Internet.

Tampon lavable. En coton bio, il a la forme d'un tampon classique, avec sa ficelle pour le retirer facilement. À changer toutes les cinq heures. Durée de vie : dix ans. Marque ImseVimse. 25 € la boîte de 8 tampons.

Culotte menstruelle. Elle est composée d'un tissu qui absorbe le sang. Durée de vie : trois à cinq ans. Marques So'Cup, Moodz, Elia ... Environ 35 €.

Des fleurs dans ma culotte. *Le Petit Guide des protections périodiques écoles*, de Sophie Larivière et Lisa Masse, éd. Kiwi, 2021, 18 €.



ISTOCK/GETTYIMAGES (X2)

LIVRE

ÉCOFÉMINISME

Enfin ! Quarante-trois ans après la parution de *Woman and Nature*, en 1978, la première traduction française est sortie. Un essai précurseur dans la pensée écoféministe, où la poétesse et philosophe Susan Griffin démonte le postulat selon lequel la femme serait du côté de la nature, et l'homme de la culture. Car ce qui lie la femme et la nature n'est autre que l'oppression qu'elles endurent.

La Femme et la Nature, de Susan Griffin, éd. Le Pommier, 2021, 25 €.





ISTOCK/GETTYIMAGES (X4)

LA PMA POUR TOUTES

La procréation médicalement assistée (PMA) est accessible à toutes les femmes (hétérosexuelles, homosexuelles, célibataires) depuis la fin du mois de septembre. Mais dans les centres de PMA, les délais s'allongent. En cause, le manque de moyens et la pénurie de donneurs. Courant octobre, l'Agence de la biomédecine a donc lancé une campagne de sensibilisation au don de gamètes (spermatozoïdes et ovocytes), un acte solidaire accessible à toute personne en bonne santé, de 18 à 45 ans pour les hommes et de 18 à 37 ans pour les femmes.

Infos sur dondovocytes.fr et dondespermatozoides.fr

DÉCOUVERTE

IG NOBEL L'étude qui montre...



... que l'orgasme débouche le nez! C'est l'une des publications farfelues récompensées lors de la 31^e édition des Ig Nobel (qui peut être prononcé « ignobel »), une parodie des fameux prix. Une équipe germano-britannique a évalué la respiration nasale de 18 couples avant et après un rapport sexuel. Résultat: pour décongestionner le nez, un rapport avec orgasme est aussi efficace qu'un spray nasal. Mais, alors que ce dernier continue à agir, l'effet orgasmique décroît après une heure. Et au bout de trois heures, il n'y a plus qu'à recommencer...

LIVRE

3 ASTUCES POUR PARTAGER LES TÂCHES

Papa travaille beaucoup, maman gère tout à la maison. Difficile de ne pas reproduire ce schéma familial. L'autrice Tiffany Cooper, qui en a fait l'amère expérience, livre ses « trucs et astuces pour plus de parité dans l'espace domestique »: définir une répartition équitable des tâches dès le début de la vie en couple, comparer ce que chacun

a fait pour le foyer dans la journée, ou initier ses enfants – garçons et filles – aux tâches ménagères.

Homme Sweet Homme,
de Tiffany Cooper,
éd. Eyrolles, 2021, 16 €.



TOP 3

La douceur angevine n'est pas un mythe. Angers arrive en tête d'un classement des villes « les plus propices à la détente », suivie d'Annecy et de Rennes (emma.fr 2021).

Contraception gratuite pour les moins de 25 ans

C'est une belle avancée pour les jeunes femmes: à partir du 1^{er} janvier 2022, elles bénéficieront de la contraception gratuite jusqu'à 25 ans. Jusqu'à présent, la mesure ne s'appliquait qu'aux mineures. L'assurance maladie prendra en charge à 100% et en tiers payant le coût du contraceptif, la consultation annuelle de prescription et les éventuels examens biologiques. L'objectif? Renforcer l'accès à des méthodes de contraception efficaces, à une période de leur vie où les femmes manquent souvent de moyens financiers.



Mon immunité¹⁻², j'en prends soin !

Photo : © gettyimages

NOUVEAU



Formule unique de 7 actifs

associant les bienfaits des champignons et de la propolis à des actifs de l'immunité¹

Reishi, Shiitake, Maïtake
+ Propolis + Vitamine C + Zinc



Vitamine D3²

sous une forme huileuse
facile à absorber

Idéal en période hivernale
1 goutte = 200 UI

Demandez conseil à votre professionnel de santé.



Fabriqué en France

[1] Le zinc et la vitamine C contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. [2] La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

Disponible en pharmacie

Une conversation avec...

Ghada Hatem-Gantzer

Elle est venue en France pour devenir pédopsychiatre mais elle a finalement consacré sa vie aux mères et aux femmes. Et a fondé La Maison des femmes, à Saint-Denis, pour leur venir en aide.

Quand vous vous retournez sur le chemin parcouru depuis 2014, année où a été posée la première pierre de La Maison des femmes, quel regard portez-vous ?

Ghada Hatem-Gantzer : Stupéfait ! Car mon objectif n'était pas de devenir un modèle ni même de donner envie aux autres ; juste de doter cet hôpital d'un lieu adapté, dans l'esprit de ce que j'aime, c'est-à-dire une médecine humaine, chaleureuse. Je déteste l'image traditionnelle de l'hôpital comme un lieu blanc, froid et qui pue.

La Maison des femmes est structurée autour de trois unités – planification familiale et IVG, violences faites aux femmes, mutilations sexuelles – pour aider les femmes à se reconstruire physiquement et psychologiquement. Le projet a-t-il dépassé vos espérances ?

Oui, en juin dernier, se sont achevés les travaux d'extension. Nous avons aussi créé un collectif, Soigner/Partager, Re#Start, pour les équipes qui veulent faire la même chose. Notre objectif est triple : transmettre notre savoir-faire et des conseils, mettre en commun les données d'utilité publique et faire un lobbying plus important sur des sujets majeurs. Cerise sur le gâteau, les mécènes ont également accepté de se réunir dans un collectif qui va cofinancer chaque

nouvelle structure. Cinq sont déjà ouvertes, dont Bruxelles, notre première petite sœur, et une quinzaine d'autres seront inaugurées dans les mois qui viennent. C'est une très belle histoire.

Les financements privés doivent-ils remplacer l'État ?

Ils complètent. De l'argent privé, il y en a : il permet de défiscaliser, de mettre dans le bilan RSE (Responsabilité sociétale des entreprises) quelque chose autour de la prévention, de la santé publique, des femmes et des enfants, qui sont des sujets porteurs. Les mécènes financent ce que l'État ne paie pas spontanément : la prise en charge corporelle ou la déco, les petits plus qui font de cet endroit un lieu unique... Mais aussi la qualité de vie des soignants : par exemple, des séminaires dans des endroits sympas, ce qui est important car quand vous vous occupez des autres toute la journée, c'est bien que l'on s'occupe de vous de temps en temps. Le mécénat permet d'acheter rapidement du matériel de bonne qualité, il donne de l'agilité. Je suis pour ce mixte.

Qu'est-ce qui vous relie à toutes ces femmes que vous croisez depuis cinq ans ?

Déjà, mon métier : c'est l'essence même du job. En second lieu, le fait que je suis une femme, issue de l'immigration, que je viens d'un endroit du monde où c'est beaucoup moins sympa d'être une femme qu'en France. Je me sens à l'aise avec leurs problématiques, même si je n'ai pas ■■■

“ Mon objectif était de doter l'hôpital d'un lieu adapté, dans l'esprit de ce que j'aime, c'est-à-dire une médecine humaine, chaleureuse. ”



“ Il y a huit
ans, quand
j'ai parlé de
mon idée, on
m'a regardée
comme
un ovni ”

Une conversation avec... Ghada Hatem-Gantzer

“ Les patientes se sont saisies de la possibilité de parler: elles sentent que le tabou ultime, «Tais-toi et subis», commence à se fissurer... ”

■■■ été excisée. Et puis ces femmes ont la niaque, notamment les migrantes, celles qui ont fui un quotidien violent et trouvé ce lieu de renaissance.

Le déracinement, c'est un sujet qui vous est familier?

Oui. Accoucher en terre étrangère, par exemple. Il y a mille et une façons de faire de la puériculture. À l'hôpital Delafontaine, qui accueille 130 nationalités différentes, on travaille dans un creuset multiculturel; j'appelle ça «soigner en langue étrangère». J'ai un collègue qui a appris à dire «Poussez madame» en romani pour être efficace en salle de naissance.

Les choses ont-elles changé, dans votre pratique quotidienne, à la faveur du mouvement #MeToo?

Les patientes se sont saisies de la possibilité de parler même si elles ne le reliaient pas à #MeToo car elles ne suivent pas les actrices américaines et n'ont jamais entendu parler d'Harvey Weinstein. Mais elles sentent que le tabou ultime, «Tais-toi et subis», commence à se fissurer. La parole est plus fluide. De notre côté, nous ne sommes plus perçus de la même manière par les institutionnels. Il y a huit ans, quand je suis allée au ministère de la Santé pour parler de mon idée, on m'a regardée comme un ovni; aujourd'hui plus personne ne pense que c'est bizarre et superflu, c'est un modèle qu'on essaie de financer et de dupliquer. Notre parcours de soins a gagné ses lettres de noblesse.

L'élection présidentielle aura lieu dans quelques mois... Les candidats déclarés se sont-ils, selon vous, appropriés le combat pour les droits des femmes?

Ce que je sais, c'est que ce sera une période plus faste pour demander des choses: on va

donc remonter au crâne sur l'IVG ou la prise en charge du psychotrauma, parce que les bourses vont peut-être se délier un peu.

Partagez-vous le constat du recul lié à l'épidémie en la matière?

Les précaires, les migrants, les enfants, tou.te.s celles et ceux qui sont vulnérables ont pris cher. Ceux qui s'en sortent bien sont ceux qui avaient déjà une vie confortable, une maison à la campagne, la possibilité de télétravailler ou même de ne pas travailler. Je ne pense pas pour autant que tous les acquis aient été remis en cause en France. Reste que les femmes font plus que les hommes des boulot précaires, mais aussi les jobs essentiels... On a vu qu'elles étaient les petites fourmis indispensables à faire tourner la boutique. Il y a eu des effets secondaires inattendus: sur l'excision, par exemple, je pensais qu'ils auraient d'autres chats à fouetter. Eh bien, pas du tout! Comme l'épidémie a engendré davantage de pauvreté, les familles étaient plus pressées de marier leurs filles pour avoir un peu d'argent, la dot, les cadeaux; il y a eu un pic d'excisions. On revient toujours à la même chose: le côté économique, et puis à quoi sert une femme? Dans certains pays, on a osé dire que l'IVG n'était pas un soin urgent. En France, au début, dans les hôpitaux, on a d'ailleurs voulu arrêter de pratiquer l'anesthésie générale pour les IVG.

Qu'est-ce qui est au fondement des violences faites aux femmes?

Il semblerait que les sociétés très anciennes aient été beaucoup plus égalitaires. Les socio-anthropologues disent que ça a mal tourné avec la sédentarisation. Je reste persuadée que c'est la capacité d'enfanter qui est la première inégalité, à l'origine du contrôle du corps des femmes. Cette puissance passe mal. Imaginez comme ça devait sembler magique avant que l'on comprenne le fonctionnement de l'ovule et du spermatozoïde... La femme est devenue un objet de reproduction et de production.

Comment peut-on agir contre les violences faites aux femmes?

Il y a mille et une façons de faire progresser l'égalité. Si vous êtes chef.f.e d'entreprise, vous donnez des facilités aux femmes qui sont mères, vous repérez les victimes de violence, vous leur

L'AUTRE MOITIE DU CIEL



Elle a posé la première pierre de La Maison des femmes en 2014 avec audace, sans savoir comment elle serait financée !

Vous avez vous-même grandi avec trois frères dans une culture «machiste ordinaire»...

Je n'étais pas dans une famille maltraitante, c'était culturel. «Eux, ils sortent, pas toi», etc. Il y a aussi cette idée que la fille est une proie, qu'elle va coucher avec n'importe qui, revenir enceinte et déshonorer la tribu. À la racine de beaucoup de maltraitances faites aux filles, il y a la question de l'honneur. Ils se foutent que vous soyez violée ou maltraitée, mais ne déshonorez pas la famille... Les progrès des recherches en paternité avec l'ADN me remplissent de joie car ces garçons que leurs mères ont laissés tout faire vont être un peu redevables de leurs actes. Ils ne pourront plus dire «Je ne connais pas cette fille». Il faut aussi éduquer les filles pour qu'elles aient confiance en elles. Le paradoxe, c'est qu'on ne veut pas les éléver de façon genrée mais on a quand même peur qu'elles se fassent violer. L'une de mes fiertés, c'est d'avoir élevé deux fils qui ont une vision non genrée du monde.

Vous prônez le rôle du tissu associatif et des bénévoles... Et les responsables politiques, que peuvent-ils ?

On a un système qui a à peu près tenu la route, mais il manque de l'huile dans les rouages. Il y a quarante ans, il existait davantage de petits métiers, de petites considérations dans les hôpitaux : vous arriviez dans votre cabinet, il était rangé, les ordonnances étaient prêtes; après avoir opéré toute la nuit, quand vous rentriez vous coucher, vous aviez des draps propres et un repas chaud. C'est fini. Ça en dit long sur la considération et le soutien à ceux qui font des métiers difficiles. Chez nous, des médecins de 30 ans sont seuls la nuit dans un hôpital qui pratique 4500 accouchements, ils sont mal payés, pas considérés; un pilote qui vole six heures a un repas chaud, peut s'allonger, etc. Il est temps de redonner aux choses l'importance qu'elles méritent. ■

Propos recueillis par Juliette Serfaty
Photos: Emmanuel Layani
pour Ça m'intéresse Santé & bien-être

apportez de l'aide juridique, des facilités pour louer un logement et se barrer; et du côté du législateur, il y a la justice, la finance, l'éducation.

Mais la lutte ne démarre-t-elle pas dans la sphère familiale, avec l'éducation des garçons ?

C'est le débat autour de la «masculinité toxique», qui nous coûte 98 milliards d'euros, comme l'écrit Lucile Peytavin dans *Le Coût de la virilité*. Son point de vue est intéressant: dans les prisons, il y a 90 ou 95 % de mecs, la plupart pour violence, imaginons les économies qu'on ferait s'ils n'étaient pas là. Une fois qu'on a dit ça, on fait comment? Il y a les guerres, les extrémismes... Par ailleurs, ces choses-là coûtent mais rapportent beaucoup d'argent à d'autres; à qui? Ce serait vertueux de s'attaquer au problème à la racine. D'autant que la prison ne résout rien, renforce les tensions, les mecs violents se précipitent pour tuer leur femme en sortant... Alors oui, l'éducation, c'est déjà expliquer aux petits garçons qu'ils ne sont pas des rois et aux petites filles qu'elles ne sont pas des princesses. Regardez par exemple sur YouTube un petit film hilarant intitulé *On nous prend pour des contes*, réalisé par des collégiens de Seine-Saint-Denis. Il faudrait aussi éduquer les parents. Et que les gens qui vivent en France s'accordent sur un minimum sociétal. C'est une question de citoyenneté. Mais je n'ai pas la recette.

“À la racine de beaucoup de maltraitances faites aux femmes, il y a la question de l'honneur. Ils se foutent que vous soyez violée ou maltraitée, mais ne déshonorez pas la famille.”

son actu



Le Sexe et l'amour dans la vraie vie, de Clémentine du Pontavice et Ghada Hatem-Gantzer, éd. First (2020).



Aux pays du machisme ordinaire, entretien avec José Lenzini, éd. L'Aube, coll. «Mikros» (2021).

@ Le site Internet de La Maison des femmes : www.lamaison-des-femmes.fr



La clé des songes

Il y a bien longtemps que notre vie onirique passionne psychanalystes, scientifiques ou encore sociologues. Sans qu'ils aient réussi à en percer totalement le mystère.

L'art de la divination

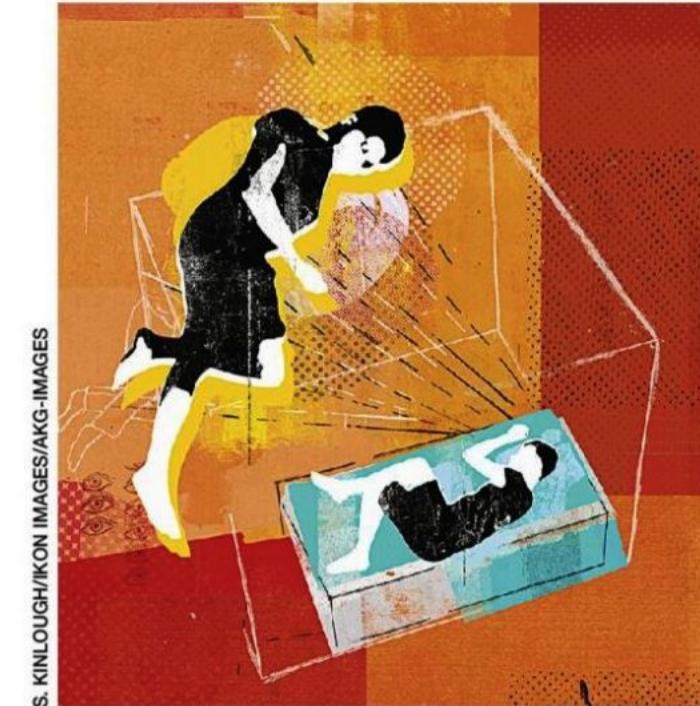
Dans l'Antiquité grecque, on appelait onirocrite la personne interprétant les rêves. Ceux-ci étaient en effet considérés comme une vision contenant un sens caché, un message prémonitoire. Jusqu'au XIX^e siècle, on s'arrache les onirocritiques, des manuels d'interprétation dont l'ouvrage de référence, écrit par Artémidore d'Ephèse, date du II^e siècle.

C'est le moment où le cerveau débranche certaines zones du raisonnement. Contrairement à ce que l'on a d'abord cru, nous rêvons aussi durant le sommeil lent; mais c'est pendant le sommeil paradoxal que les songes nous marquent. «Les scénarios sont plus aboutis, les émotions plus intenses et les souvenirs plus forts», explique Pierre-Hervé Luppi, directeur du Sleep au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. L'activité cérébrale est alors similaire à celle de l'éveil, mais le corps est paralysé—hormis le visage. En effet, un neurotransmetteur, la glycine, bloque les motoneurones spinaux, responsables du mouvement. Nous avons beau rêver que nous faisons du vélo, nous ne pédalons pas dans notre lit, sauf troubles du sommeil! Durant le sommeil lent léger, l'activité cérébrale ralentit. «On ne rêve alors que d'une image (être assis à son bureau, effectuer une tâche ménagère...) ou d'une pensée, pas d'un scénario nous poussant à bouger», poursuit Pierre-Hervé Luppi. Enfin, lors du sommeil lent profond, le cerveau se met tellement au repos que les rêves se raréfient. Pendant le sommeil paradoxal, certaines zones cérébrales sont peu actives. C'est le cas du cortex préfrontal, qui permet

de prendre des décisions logiques, et du cortex visuel primaire, qui analyse les informations venant de la rétine. Leur mise en veille explique que nos rêves n'ont souvent ni queue ni tête! À l'inverse, le cortex visuel associatif, producteur d'images, s'emballe. Tout comme l'amygdale et le cortex cingulaire, chargés de générer les émotions: «Ils sont jusqu'à 30% plus actifs en sommeil paradoxal qu'en période d'éveil», constate Matthew Walker, directeur du laboratoire sommeil et neuro-imagerie de l'université de Californie (États-Unis) et auteur de *Pourquoi nous dormons* (éd. La Découverte). Tous les cerveaux n'ont cependant pas la même capacité à rêver. Celle-ci dépend notamment de la sérotonine, un

« 86 % du rêve est constitué de bribes de la journée et de celle d'avant, tissées avec des événements plus anciens »

neurotransmetteur qui maintient l'organisme en état de sommeil. Plus sa synthèse augmente, plus le dormeur rêve... du quotidien. «86 % du rêve est constitué de bribes de la journée écoulée et de celle d'avant, tissées avec des événements plus anciens», expose la Pr Isabelle Arnulf, qui dirige l'unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Selon elle, les rêves germent toute la nuit ■■■



Ce que la pandémie a fait à nos nuits

La fréquence des cauchemars a plus que doublé avec la pandémie et le premier confinement, observe Perrine Ruby, chercheuse au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, autrice de *Rêver pendant le confinement* (éd. EDP Sciences, paru en novembre). « Ce n'est pas étonnant parce que l'on rêve de ce que l'on vit », rappelle-t-elle. À partir d'avril 2020, elle a récolté en ligne les songes de 6000 à 7000 Français.e.s: cette enquête a confirmé leur rôle de « régulation émotionnelle », témoigne Perrine Ruby, qui souligne l'aspect spectaculaire des métaphores. « L'attestation, notamment, a fait l'objet de cauchemars très violents, reprend la chercheuse. Les gens rêvaient qu'ils se faisaient arrêter, poursuivre dans la rue et même tirer dessus par une police uniquement coercitive, alors qu'ils étaient en règle. » Le rêve a aussi une dimension politique, conclut-elle.

Biblio



Les Secrets de vos rêves, de Tobie Nathan, éd. Odile Jacob (rééd. juin 2021). Brouillons des lendemains, nos rêves sont des guides, selon le célèbre

professeur de psychologie. «Le rêve est plus audacieux, plus critique, plus intelligent que le rêveur», avance-t-il, mais s'il est pré-vision, il a besoin d'un interprète pour devenir pré-diction. Ce qu'il s'emploie à faire à travers 31 songes livrés par des lectrices et lecteurs.

Comment s'en souvenir ?

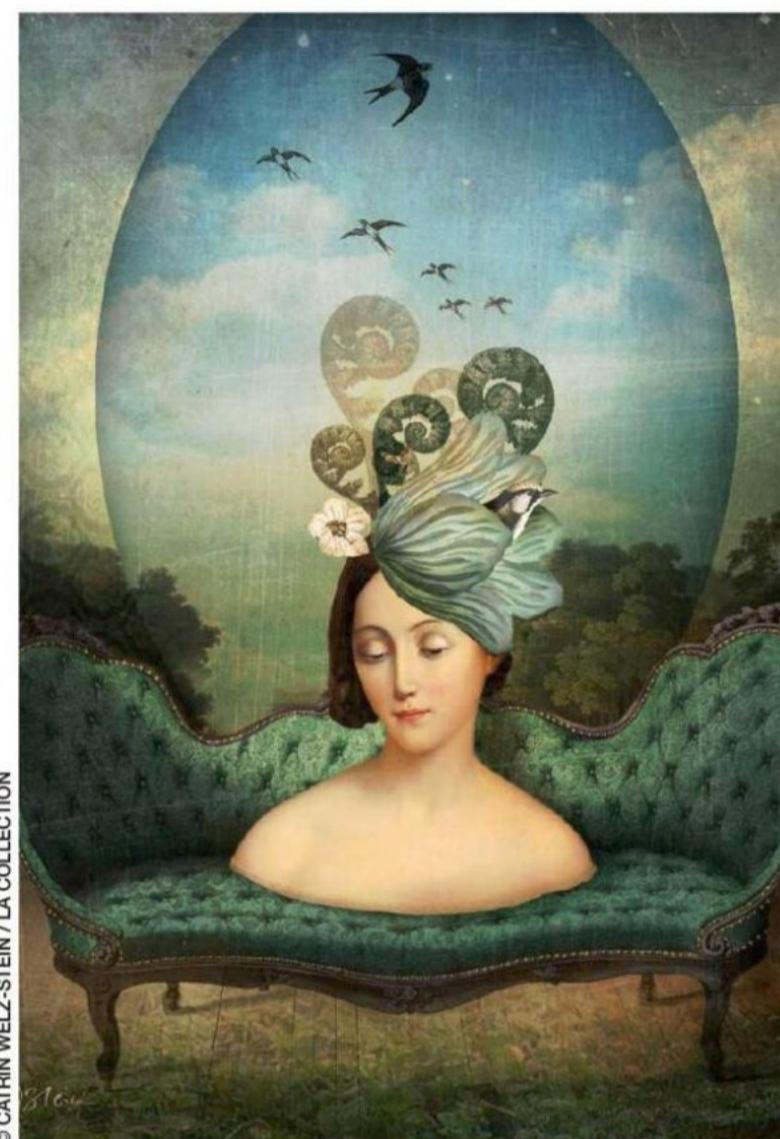
Nous faisons tous des rêves! Mais nous n'avons pas tous la même capacité à nous en souvenir. Pendant la phase de sommeil lent, une personne sur deux ne parvient pas à mémoriser ses songes. Au moment du coucher, il faut l'anticiper. « Pour s'en souvenir, le matin, il faut rester couché les yeux fermés, se concentrer sur les images puis les noter tout de suite », conseille Antonio Zadra, professeur de psychologie à l'université de Montréal (Canada). « Si vous y prêtez attention, en deux semaines, vous en mémoriserez davantage », confirme la neurologue Isabelle Arnulf. Puis, à peine sorti du sommeil, noter ses souvenirs en détails par écrit ou les enregistrer. En effet, pour une raison inconnue, ils commencent à se dissiper au bout de deux à trois minutes.

●●● même si la mémoire ne les enregistre pas en totalité. Jean-Pol Tassin, neurobiologiste et directeur de recherche à l'Inserm, propose une théorie audacieuse : ces récits ne se créent pas quand on dort, mais lors des micro-réveils qui émaillent la nuit ; durant le sommeil, les neuromodulateurs, des messagers chimiques du cerveau indispensables à la conscience, sont inhibés. « Lors du micro-réveil, ils s'activent et permettent au cerveau d'organiser en récit les quelques images mentales formées juste avant », souligne-t-il. Et l'élément qui a déclenché le réveil (bruit, lumière...) devient la chute du rêve.

Des sensations inédites

Reste à savoir où se trouve le centre de commande. Selon Isabelle Arnulf, « des ondes partant du tronc cérébral par bouffées et qui stimulent les voies et les régions visuelles du cerveau pourraient bien être les générateurs des images du rêve ». Avec son équipe, elle a découvert que des patients atteints d'un syndrome neurologique les empêchant de penser spontanément sont capables de rêver. « Mais leurs songes sont très courts, peu scénarisés », dit-elle. En effet, les régions cérébrales permettant d'étoffer le scénario ne fonctionnent plus. Chez la plupart des dormeurs, au contraire, le rêve se nourrit d'expériences récentes et de sensations inédites très éloignées du vécu. Isabelle Arnulf a ainsi constaté que les paraplégiques marchaient dans leurs songes, y compris les paralysés de naissance (44 % de rêves de marche contre 28 % pour les valides) ! Preuve que les songes nous permettent une exploration des sens au-delà de nos capacités physiques... ■

Teresa Minc



© CATRIN WELZ-STEIN / LA COLLECTION



T. GUTIERREZ/PLAINPICTURE

L'activité cérébrale

Attention, c'est chaud...

En 2017, la chercheuse Francesca Siclari, de l'université de Lausanne (Suisse), a identifié la « signature d'un cerveau en train de rêver » : « De larges régions du cerveau s'éveillent par moments lorsque nous rêvons », explique-t-elle. Son équipe a mesuré l'activité électrique du cerveau, notamment lors du sommeil lent, et a observé qu'une « zone chaude » de la moitié arrière du cerveau s'active quand tout le cerveau semble en mode veille. Leur étude a alors établi que, dans 91 % des cas, cela correspondait au moment du rêve. Cette région comprend le cortex consacré à l'analyse visuelle, et celui traitant les informations issues de nos sens. En bref, des zones permettant au dormeur d'élaborer un monde virtuel riche en sensations.

Les rêves lucides

Prenez le contrôle !

De l'eau vaporisée sur le visage entraîne dans 42 % des rêves de pluie. Une lumière allumée convoquera le soleil... On peut aussi influencer ses propres rêves. « Avant de se coucher, on peut noter sur un cahier des mots-clés, ou se répéter une phrase mentalement », indique Isabelle Arnulf. Et pourquoi pas prendre la main sur un cauchemar récurrent ? « Vous grimpez en haut d'un immeuble poursuivi par un agresseur ou un animal féroce, vous n'avez pas d'issue, décrit Pascal Neveu, psychanalyste. Vous vous réveillez effrayé. Le soir suivant, il faut vous dire : cette fois, je vais me retourner ou je vais sauter. L'inconscient va certainement vous délivrer un message différent. »

La pub durant le sommeil, c'est possible !

En juin, une quarantaine de scientifiques ont signé une lettre ouverte mettant en garde contre l'intrusion du marketing publicitaire dans nos rêves. Et pour cause : une expérience avait été menée par une marque de bière pour se glisser dans les songes et donner envie de consommer sa boisson. ■



PAPI, MAMIE,
MON ENTOURAGE*,
FAITES-VOUS
VACCINER
CONTRE LA
COQUELUCHE!

EN ATTENDANT,
MON BÉBÉ
RESTE AU
CHAUD !

La coqueluche reste une des premières causes de décès par infection bactérienne chez le nourrisson de moins de 3 mois et, près de 9 fois sur 10, la bactérie est transmise par un membre de la famille.¹



*Pour en savoir plus...
jeleprotege-boostrixtetra.fr*

boostrixtetra

Vaccin diptérique, tétanique, coquelucheux (acellulaire multicomposé) et poliomyélitique (inactivé), (adsorbé, à teneur réduite en antigènes).

Vaccination de rappel contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite chez l'adolescent dès 11 ans et chez l'adulte. L'administration de Boostrixtetra doit se baser sur les recommandations officielles.

Boostrixtetra est un médicament. Lire attentivement la notice. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien ou à une sage-femme.

Consultez également le calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales en vigueur sur solidarites-sante.gouv.fr.

* Personnes susceptibles d'être en contact étroit et durable avec le futur nourrisson au cours de ses 6 premiers mois. Ceci peut concerter les parents, la fratrie, les grands-parents, les baby-sitters...

1. Vaccination-Info-Service.fr. <https://vaccination-info-service.fr/Les-maladies-et-leurs-vaccins/Coqueluche> (consulté le 7 septembre 2021). 2. GSK. <https://fr.gsk.com/fr-fr/a-propos-de-gsk/nos-sites-en-france/site-industriel-de-saint-amand-les-eaux/> (consulté le 7 septembre 2021).

PROTÉGEZ-LE.
FAITES-VOUS VACCINER



FABRIQUÉ ET CONDITIONNÉ EN FRANCE²

Conformément au calendrier vaccinal, il est recommandé l'utilisation d'un vaccin quadrivalent diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche contenant une concentration réduite d'antigènes diphtérique, tétanique et coquelucheux pour le rappel de 11-13 ans.

Il est recommandé par ailleurs que, pour protéger les nourrissons non encore vaccinés contre la coqueluche, soient vaccinés avec ce vaccin :

- les adultes à l'âge de 25 ans ;
- les adolescents et les adultes de l'entourage proche des nourrissons ;
- les personnes qui prévoient d'avoir un enfant.

Chez les femmes enceintes non protégées contre la coqueluche, cette vaccination sera réalisée juste après l'accouchement, même en cas d'allaitement.

Pour plus d'information : [https://solidarites-sante.gouv.fr/](http://solidarites-sante.gouv.fr/).

À quoi bon rêver ?

1 Mieux apprendre

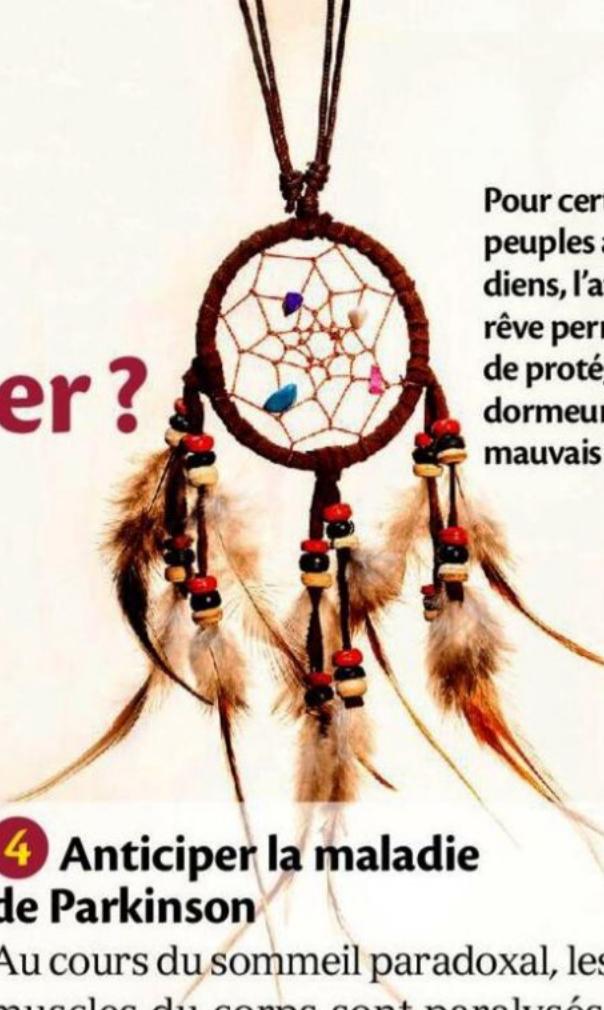
Des chercheurs ont proposé à des étudiants de jouer à un jeu vidéo dans lequel ils devaient sortir d'un labyrinthe. Les volontaires ont ensuite piqué un somme et raconté leurs éventuels rêves. Puis ils ont tenté leur chance. Verdict : ceux ayant rêvé du labyrinthe s'en sont mieux sortis lors de la seconde partie.

2 Digérer les moments difficiles

«Les résultats des IRM après une plage de sommeil montrent une importante réduction de la réactivité dans l'amygdale, centre des émotions du cerveau à l'origine des sentiments douloureux», souligne le neurologue Matthew Walker. Selon lui, ce sont bien les rêves qui assurent cette «thérapie nocturne».

3 Simuler les dangers

C'est la thèse défendue par le psychologue finlandais Antti Revonsuo, après avoir relevé que les songes des jeunes adultes mettaient souvent en scène des bagarres ou des poursuites. Ainsi le rêve permettrait, dans un univers en 3D où tous les sens sont en alerte, de s'entraîner à faire face au pire alors qu'on est bien en sécurité dans son lit.



Pour certains peuples amérindiens, l'attrape-rêve permet de protéger le dormeur des mauvais songes.

4 Anticiper la maladie de Parkinson

Au cours du sommeil paradoxal, les muscles du corps sont paralysés, hormis chez les personnes atteintes de trouble comportemental en sommeil paradoxal (TCSP). Dans les années 1980, le psychiatre américain Carlos Schenck s'est aperçu que 80 % de ces personnes développaient quinze ans après une maladie neurodégénérative comme celle de Parkinson. «Les patients à haut risque sont maintenant identifiés en moyenne dix ans avant le début de la maladie», confirme la neurologue Isabelle Arnulf.

5 Stimuler sa créativité

Le cerveau opère des associations d'idées inhabituelles durant le sommeil paradoxal. Le rêve n'apporte pas la solution clé en main mais donne un coup de pouce au dormeur, qui doit transformer l'essai. Ainsi auraient été inventées la machine à coudre, la classification des éléments et la chanson *Yesterday* !

ISTOCK/GETTYIMAGES

Vrai ou faux ?

On ne s'en souvient pas quand on est épuisé

Faux On se remémore davantage ses songes si on a été fréquemment réveillé, parce que cela permet de les encoder et de pouvoir en parler. Ainsi, les grands rêveurs ont également un sommeil ponctué de plus nombreux réveils.

Certaines personnes ne rêvent jamais

Vrai Entre 2,7 et 6,1 % de personnes affirment ne jamais rêver. En laboratoire, ce chiffre tombe toutefois à 0,38% ; il s'agit de patients qui ont subi des lésions cérébrales touchant les aires visuelles. Les autres rêvent bel et bien même s'ils ne parviennent pas à s'en souvenir...

On peut faire des rêves prémonitoires

Vrai 70 % d'entre nous ont vécu un rêve qu'ils disent prémonitoire. «À chaque cataclysme, des gens me disent qu'ils en avaient rêvé», raconte le Pr Antonio Zadra. Il est inévitable que, chaque nuit, une personne en rêve. Et chacun oublie toutes les fois où il en a rêvé mais où rien ne s'est produit. »

INTERVIEW



Bernard Lahire, professeur de sociologie à l'École normale supérieure de Lyon, auteur de *L'Interprétation sociologique des rêves* (éd. La Découverte).

«C'est un révélateur de nos structures sociales»

Quelle est votre approche de la vie onirique ?

Le rêve est un mode d'expression parmi d'autres et un temps de tentative de résolution de problèmes qui «travaillent» ou tracassent l'individu de manière plus ou moins consciente. Ses processus de création sont les mêmes, mais la nature des métaphores, le type de structure narrative et le type de contenus sont différents, car la culture et les problèmes de chacun le sont !

Que nous apprend sur notre société votre enquête auprès de huit rêveurs ?

Le rêve est un révélateur des contradictions et des points de souffrance engendrés par nos structures sociales. Par exemple, les quatre femmes de mon enquête ont toutes abordé des questions de domination masculine.

Quel travail peut-on mener pour aller plus loin ?

J'aimerais m'intéresser aux effets oniriques des plans de licenciement massif, à la façon dont l'expérience violente du licenciement et du chômage entre dans les rêves. On en a trop fait un mystère, alors que les rêves sont des moyens de comprendre le licenciement, le chômage, l'expérience de la migration, la maladie, etc. On a longtemps négligé ce matériau onirique dans les sciences sociales, le reléguant à la psychanalyse. J'ai conçu ma théorie du rêve comme un moyen d'accomplir des progrès dans la connaissance du monde social et des expériences que nous en faisons.

VELUX®

Combles : l'endroit idéal pour aménager votre bureau

La lumière naturelle, un facteur déterminant pour bien travailler à la maison



30 %
des heures d'éveil sont passées au bureau

Source : Baromètre de l'Habitat Sain 2020



3/4
des Français ont recours à l'éclairage artificiel pendant la journée en raison de l'insuffisance de lumière naturelle.

Source : Baromètre de l'Habitat Sain 2016 Synthèse France



Un apport d'éclairage naturel peut améliorer la productivité de

15 %

Source : Revue de littérature sur les effets de la lumière naturelle sur les occupants des bâtiments, L. Edwards & P. Torcellini (2002)



Découvrez 3 solutions VELUX parfaitement adaptées à votre bureau Références, prix, installation...

velux.fr/Bureau-3d

Vous en avez assez de devoir vous isoler dans votre salle de bains pour participer à vos conférences téléphoniques ? Transformez vos combles en un vrai espace de travail calme et lumineux.

Le télétravail, que nous pensions être une solution temporaire, s'inscrit désormais dans notre quotidien. Dès lors, cessez de "bricoler" l'organisation de votre travail à la maison, en répondant à vos mails depuis votre canapé ou en planifiant vos rendez-vous téléphoniques dans votre cuisine. Vous pouvez désormais disposer chez vous d'un lieu dédié, vous offrant des conditions de travail confortables et vous permettant de cloisonner univers professionnel et sphère privée. Trouver davantage de place dans votre maison déjà bien remplie n'est pas chose facile, heureusement il est toujours possible d'investir vos combles !

Concentration et productivité

Vos combles sont probablement le meilleur endroit pour installer un bureau dans lequel vous prévoyez de passer jusqu'à huit heures par jour. C'est un lieu calme, isolé du reste de la maison, où aucun bruit ni passage ne vient troubler votre concentration. La pièce étant située au dernier étage, vous profitez d'une vue dégagée sur les environs : les pauses que vous vous autoriserez pendant la journée de travail n'en seront que plus ressourçantes ! Pour un aménagement réussi de cet espace, il est indispensable d'inclure l'éclairage naturel dès les prémices de votre réflexion.

Importance de la lumière naturelle

En multipliant les entrées de lumière dans la pièce, vous profitez des bienfaits de la luminosité naturelle sur les performances intellectuelles, avec notamment une vigilance accrue et moins de fatigue. Par ailleurs, vous faites entrer l'extérieur à l'intérieur et élargissez la perception de l'espace de votre pièce.

Selon les activités que vous prévoyez d'y réaliser (bureautique, écriture, travaux manuels...) et la disposition de l'endroit (taille, forme, nombre de pans de toit...), vous pouvez opter entre les différents moyens d'amener l'éclairage naturel : fenêtres disposées l'une au-dessus de l'autre, côté à côté ou aux quatre coins de la pièce... En combinant plusieurs entrées de lumière, vous ferez de votre nouveau bureau un espace multiactivité baigné de lumière et ouvert sur l'extérieur, qui pourra facilement évoluer dans le temps.

On doit à l'industrialisation trois sens du mot travail : activité, production « utile » et emploi... Mais ce terme peut encore évoluer !

Travailler moins pour vivre mieux

Et si on passait aux quinze heures par semaine ? Cette invitation un rien provocante propose de réfléchir au sens du travail.

On y est, l'élection présidentielle de 2022 est passée et le nouvel élu (car c'est encore un homme) va instaurer la semaine de quinze heures. Fini les cadences infernales, le mal de dos et les heures passées dans les transports à polluer et à perdre son temps. L'heure de la vraie vie a sonné, celle de la *Paresse pour tous*, comme le proclame le titre de ce roman. Sous couvert de fiction, l'auteur Hadrien Klent (un pseudonyme) livre un essai sur le sens du travail et propose une alternative : le droit à la paresse. Mais attention, prévient-il, «la paresse, ce n'est ni la flemme, ni la mollesse, ni la dépression. La paresse, c'est tout autre chose : c'est se construire sa propre vie, son propre rythme, son rapport au temps – ne plus le subir. La paresse au XXI^e siècle c'est avoir du temps pour s'occuper de soi, des autres, de la planète : c'est se préoccuper enfin des choses essentielles à la bonne marche d'une société.» Donner moins de temps à un travail salarié pour faire plus de bénévolat, de politique ou cultiver son potager est une idée qui nourrit des expérimentations comme le passage à la semaine de quatre jours à salaire égal pour 2500 employés du secteur public islandais de 2015 à 2019. Un pari que la filiale néo-zélandaise d'Unilever teste depuis près d'un an auprès de 81 salariés et que l'entreprise française d'informatique LDLC relève avec succès depuis janvier 2021.

Une vache laitière travaille-t-elle ?

Alors que l'élection présidentielle, la vraie, approche, on se souvient de la proposition de revenu universel de Benoît Hamon quand Emmanuel Macron prônait la «société du travail» pour «vivre

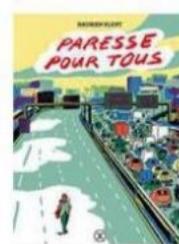


L'allégement du temps de travail du personnel hospitalier pourrait-il enrayer la désaffection de ces professionnels ?

décentemment». Inutile de lire les rapports de l'Insee pour savoir qu'on peut travailler et vivre dans un taudis.

«Il y a 10 % de travailleurs pauvres en Europe», précise Marie-Anne Dujarier, professeure de sociologie à l'université de Paris et autrice de *Troubles dans le travail* (éd. Puf, 2021). Son titre est un clin d'œil à l'ouvrage *Trouble dans le genre*, de Judith Butler, qui a montré comment les catégories de pensée «homme» et «femme» sont des constructions sociales performatives. Il en va de même pour le travail. «Je parle de trouble parce qu'il y a eu un consensus jusque dans les années 1980 concernant la définition du mot travail. Il désignait une activité productive jugée utile, demandant de la peine, réalisée dans le cadre d'un emploi assurant la subsistance. Mais aujourd'hui, activité, production utile, emplois et gagne-pain sont de plus en plus dissociés dans les faits.» Et d'interroger : «Une femme au foyer, une vache laitière, un robot, un youtubeur, un salarié au placard ou un bénévole travaillent-ils?»

en savoir plus



Paresse pour tous,
d'Hadrien Klent, éd.
Le Tripode,
(2021).

Un improbable candidat à l'élection présidentielle fait campagne à vélo et depuis son hamac installé à Marseille. Nourri de sources littéraires et scientifiques, ce roman plus facile à lire qu'un traité d'économie propose de réfléchir sur le travail.

Naissance d'une notion

La notion de travail n'est ni innée ni universelle. «C'est une catégorie de pensée sociale, construite dans le temps. Ses significations, les croyances, représentations et valeurs qui y sont attachées sont toutes historiques. Le mot travail apparaît à partir du XI^e siècle», détaille la sociologue qui a retracé l'évolution du terme dont l'acceptation la plus durable désigne l'accouchement, une activité qui n'est pas rémunérée ! Le travail a nourri des pamphlets, dont le célèbre *Droit à*





ISTOCK/GETTYIMAGES

la paresse, de Paul Lafargue (1880). De nos jours, l'éloge de la paresse reste subversive. En 2021, le mot-clé *tang ping*, traduit par «indolence volontaire» ou «rester allongé», a rassemblé des millions de jeunes Chinois sur les réseaux sociaux et provoqué la censure gouvernementale.

Se libérer d'une pensée normative

Comment nourrir un débat audible sur la paresse et le travail, quand la morale (la paresse est un péché capital et l'oisiveté «mère de tous les vices») et les émotions sont si présentes? «Plutôt que de combattre la valeur travail en lui opposant une apologie de la paresse, nous pourrions penser les différentes valeurs qui sont en jeu et en rapport derrière le travail: l'activité, la production et la solidarité. Plutôt que de savoir s'il faut se libérer du travail ou s'il faut le libérer, il s'agirait de nous libérer de l'obligation de penser avec cette catégorie de pensée polysémique et normative», propose Marie-Anne Dujarier. Elle suggère d'affiner le vocabulaire pour nommer précisément les choses. Le travail scolaire redeviendrait ainsi des «devoirs» et la paresse ne serait plus l'inverse du travail. Un effort à accompagner d'une «décolonisation de l'imaginaire», suggère l'économiste Serge Latouche pour «gagner sa croûte» autrement, en augmentant la part de l'économie sociale et solidaire tout en visant la décroissance. Autre notion subversive. ■

Adélaïde Robault

INTERVIEW

Serge Latouche, économiste, professeur émérite à l'université Paris-Sud.



DR

“Revendiquer la paresse est plus percutant”

Qu'est-ce que le travail pour vous?

Je parle du travail salarié, pas de l'activité. La fin du travail, c'est l'abolition du salariat, ce qui me semble un horizon de sens. Il y a deux étapes, pas forcément chronologiques, pour y parvenir: travailler moins et autrement.

Mais la sortie du salariat, c'est aussi l'ubérisation?

C'est une fausse sortie: c'est l'accroissement de la servitude, volontaire qui plus est, comme celle de l'autoentrepreneur. Il est possible de s'épanouir dans l'autoentreprise, mais, en général, c'est un piège avec moins de protection, moins de revenus.

Peut-on faire la révolution du travail dans le système capitaliste?

Non, mais on ne sortira pas du capitalisme en le décrétant. Travailler moins et autrement sont des étapes pour ne pas travailler du tout, c'est-à-dire sortir du capitalisme, le rendre minoritaire et parler d'abolition. Nous vivons dans une économie de marché régulée, hybride, avec un tiers secteur, l'économie sociale et solidaire, mais il est minoritaire et il n'est pas conçu pour grignoter le pouvoir des firmes transnationales. Pour moi, le réformisme n'est pas forcément contradictoire avec la révolution. Imposer des lois antitrust et s'en prendre aux Gafam, comme le prévoit

Joe Biden, peut être un pas vers la restriction de l'espace capitaliste. On pourrait aller plus loin et supprimer la Bourse, ce que préconise Frédéric Lordon. Et la transformation du rapport salarial n'est pas le seul moyen pour changer de système. La transformation écologique est une autre manière d'attaquer le système capitaliste.

La paresse est-elle subversive?

On pourrait lui substituer le mot aussi provocateur de décroissance. Il faut l'être pour attirer l'attention. Si on parle de «Ne rien foutre», certains diront que c'est aberrant, et d'autres se demanderont ce qui se cache derrière. La décroissance va s'imposer dans la campagne de la présidentielle. Les candidats vont taper dessus, ce qui veut au moins dire qu'elle existe. Revendiquer la paresse est plus percutant que revendiquer la décroissance. Les idéologues de l'économie de marché parlent aussi de la fin du travail, mais ils sont pris dans leur contradiction: ils préconisent de travailler plus et disent en même temps que le travail va disparaître.

en savoir plus



Travailler moins, travailler autrement, ou ne pas travailler du tout, de Serge Latouche, éd. Rivages (2021).

EN COUVERTURE

- ◆ Pourquoi les émotions sont notre sixième sens, selon le Pr Pelissolo **28**
- ◆ Conventions culturelles et autres influences **31**
- ◆ Accueillir ses émotions, ça veut dire quoi ? **32**
- ◆ Êtes-vous bien dans votre assiette quand vous mangez ? **34**
- ◆ Ces stratégies pour en faire des alliées **36**
- ◆ Dans la tête des comédiens avec Anouk Grinberg **39**
- ◆ Ruminer nuit (parfois) gravement à la santé **40**
- ◆ Grâce au quotient émotionnel, l'empathie débarque au bureau **42**
- ◆ Peut-on réinventer l'amour ? **44**
- ◆ Hyperémotifs : un quotidien du rire aux larmes **46**
- ◆ L'art de la joie **48**

KLAUS VEDFELT/GETTYIMAGES



Les émotions, nos meilleures alliées

Peur, joie, colère, surprise, honte...
Qu'elles nous alertent ou nous fassent vibrer, ces réactions épidermiques peuvent s'avérer bénéfiques si nous apprenons à les écouter!

ENTRETIEN

Antoine Pelissolo, psychiatre, chef de service à l'hôpital Henri-Mondor (Créteil), professeur à l'université Paris-Est.



ASTRID DI CROLLALANZA/FLAMMARION

“Notre Sixième sens nous donne une information en plus”

Alors qu'il sort un livre traitant de l'impact du dérèglement climatique sur notre bien-être, le psychiatre évoque nos émotions.

D'où viennent nos émotions et à quoi servent-elles ?

C'est un état interne, subjectif, souvent associé à des sensations corporelles, des pensées, des réactions comportementales visibles. En général, l'émotion est brève et vient en réaction à un phénomène déclencheur. Mais il arrive que cela soit plus flou, et qu'elle surgisse sans facteur tangible et conscient. Si elle dure, on parle de sentiment. Je présente souvent les émotions comme un sixième sens. Elles donnent une information supplémentaire sur soi, sur l'environnement, en plus de celles procurées par nos cinq sens. Elles produisent aussi une expérience. Leur but est de pouvoir s'adapter au monde le mieux possible, qu'on soit face au danger ou à quelque chose de bénéfique. Elles remplissent en réalité deux missions essentielles : s'informer soi-même et communiquer avec les autres.

Paul Virilio parle du communisme des affects, d'une ère de synchronisation

de l'émotion. Les émotions collectives existent-elles ?

Oui, les émotions ont, entre autres, pour fonction d'être transmissibles pour créer un meilleur lien social et faciliter la survie en communiquant une information d'urgence aux autres. C'est valable en petit groupe, et on peut extrapoler aux peurs collectives. On peut capter les émotions fugaces, la panique d'autrui, mais aussi celles plus durables ou une peur diffuse.

Il existe aussi un lien avec la mémoire...

Toutes les émotions sont modelées par l'expérience, pour le meilleur comme pour le pire, ce qui s'apparente alors au traumatisme. On accumule des expériences : ce sont elles qui vont modifier nos réactions selon la mémoire qu'on en a, la valence des émotions ressenties (sont-elles agréables ou désagréables ?) et leur intensité. Cela tient au fait que structurellement le centre de la mémoire, l'hippocampe, et celui des émotions, l'amygdale, sont coconstruits

dès le plus jeune âge par la vie émotionnelle. Il y a une intrication très forte entre la vie émotionnelle et la vie physique car les émotions ont une composante corporelle. Il n'y a pas de fonctionnement dissocié, pas de traitement de l'information avec d'un côté le corps et de l'autre l'esprit comme le soutenait le modèle cartésien. C'est évident anatomiquement, et encore plus quand on effectue des tests en laboratoire. On sait depuis vingt ans, grâce à l'imagerie médicale fonctionnelle, que les émotions ont presque plus d'importance que le raisonnement dans le processus de prise de décision.

On distingue aussi six émotions fondamentales qui sont classées à part...

Darwin a défini cette catégorie qui comprend la peur, la tristesse, la joie, la colère, le dégoût et la surprise. On les appelle fondamentales ou primaires, car elles sont communément partagées ; tout le monde peut les ressentir et les reconnaître. Leur universalité est une réalité biologique si on les compare aux émotions complexes ou secondaires qui ont une dimension sociale et culturelle.



STEVEN PUETZER/GETTY IMAGES

Le bon mot

ÉMOTION. Réaction corporelle à un stimulus extérieur ou à un ressenti. Le terme a d'abord désigné l'émeute au XVI^e siècle.

SENTIMENT. C'est un état affectif complexe, durable et stable, composé d'éléments intellectuels, émotifs ou moraux, et qui concerne le moi (orgueil, jalousie...) ou autrui (amour, envie, haine...).

HUMEUR. En psychologie, c'est une « tendance affective de base de l'état mental dont le dérèglement peut entraîner des troubles du comportement »*.

PASSION. Dérivée de la passion du Christ, elle est douloureuse et subie. C'est l'expression intense des émotions et des sentiments portés à un seul objet, entraînant une perte de sens moral, de l'esprit critique voire de l'équilibre psychique.

AFFECT. Apparaît en 1969 pour désigner en psychologie la « disposition affective élémentaire que l'on peut décrire par l'observation du comportement, mais que l'on ne peut analyser »*.

SENSIBILITÉ. Faculté de ressentir des impressions, d'éprouver des sentiments, de vivre une vie affective intense.

*Trésor de la langue française.

VOUS AVEZ UN MESSAGE...

Les hormones sont les messagères de nos émotions. Leur mission: faire circuler l'information entre nos neurones et nos organes. Voici les principales.

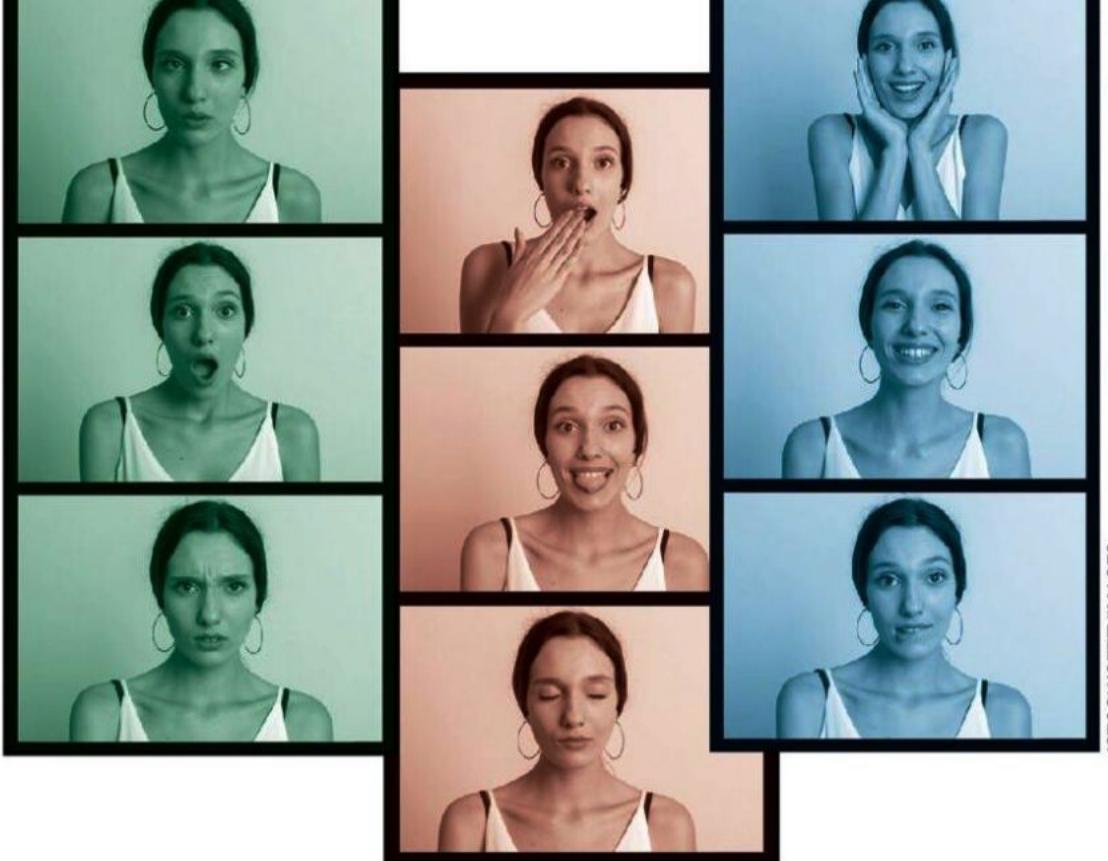
Dopamine. Appelé hormone de la joie, ce neurotransmetteur génère de l'excitation devant la nouveauté et fournit de l'énergie pour agir. Écouter de la musique, faire l'amour, danser, créer... stimulent sa production.

Adréナline. C'est l'hormone des situations d'urgence. À la moindre menace, l'hypothalamus envoie de l'adrénaline dans le sang. Celle-ci libère les réserves de sucre du foie, fait monter la pression artérielle, renforce les contractions du cœur : l'organisme est prêt à

combattre, à fuir ou à prendre une décision. Elle resserre aussi les vaisseaux de la peau en cas de blessure et ralentit le transit intestinal pour économiser de l'énergie.

Cortisol. Face à une situation désagréable, la production de cortisol – l'hormone du stress – calme les réactions inflammatoires induites par l'adrénaline. Mais si le stimulus est prolongé, le cortisol provoque une tension dans le corps : boule d'angoisse, douleur abdominale...

Ocytocine. Sécrétée par l'hypophyse, l'hormone du lien ou de l'amour stimule l'amygdale pour reconnaître une menace, puis l'inhibe pour diminuer la douleur ou la peur. Son action anxiolytique pousse à faire confiance, à être empathique. Sa production est déclenchée par une situation agréable ou par le sentiment d'attachement.



ISTOCK/GETTY IMAGES

••• En quoi les émotions fondamentales ont-elles une réalité biologique ?

Elles ont un fondement cérébral qu'on peut situer dans le système limbique qui implique l'amygdale, siège de la peur, l'hypothalamus et le thalamus, l'hippocampe, et le cortex orbitofrontal. On ne voit pas les émotions fondamentales en tant que telles à l'IRM mais l'activation de certains neurones, quand on a peur par exemple; les émotions secondaires mettent en jeu des circuits cérébraux plus nombreux et diffus.

Sommes-nous égaux devant les émotions ?

Il y a beaucoup de paramètres qui interviennent mais le principal est la mémoire propre à chaque individu et la capacité de chacun à vivre avec ses émotions. Chacun possède une histoire et une mémoire émotionnelle différentes. Celle-ci est liée à son vécu, à son statut, ce qui explique la diversité des réactions individuelles, adaptées ou inadaptées.

Peut-on parler d'éducation émotionnelle et quel est son intérêt ?

Je parlerais plutôt d'intelligence émotionnelle, liée au décryptage

des émotions. Il y a celles que l'on comprend spontanément et les autres, qui se structurent sous forme d'un apprentissage que l'on devrait pouvoir faire à l'école. Cela aiderait à ne pas rejeter toutes les réactions fortes au prétexte qu'on ne les comprend pas... Il y a toujours un partage possible.

Certains critiquent l'importance prise par les neurosciences et parlent de neuro-essentialisme... Qu'ont-elles changé dans la manière d'aborder la vie psychique ?

Les neurosciences sont avant tout un outil de connaissance fascinant qui montre que les défauts de fonctionnement émotionnel ont des effets multiples sur les comportements humains, notamment la prise de décision, et que beaucoup de choses sont régies par des processus

non conscients. Elles permettent aussi de mieux comprendre les liens entre mémoire et émotion. Tout cela est utile en thérapie et en psychoéducation pour expliquer qu'il y a des éléments sur lesquels on n'a pas prise. Cela permet de dire aux personnes qui ont une lecture très culpabilisée de leur anxiété et de leurs difficultés psychologiques que cela ne relève pas du caprice ou d'une faiblesse mais de dérèglements objectivables avec des bases biologiques indéniables.

Solastalgie, éco-anxiété... En quoi les émotions liées au dérèglement climatique sont-elles nouvelles ?

Elles se distinguent car elles sont provoquées par une réalité extérieure irréversible et qui nous renvoie à notre impuissance; agir sur la pollution de l'air est ainsi hors de portée, alors qu'il y a toujours moyen de reprendre le contrôle sur certains leviers dans les formes plus classiques d'anxiété. Face au dérèglement climatique, beaucoup de gens ressentent les mêmes choses en même temps, et partagent donc ensemble le même type d'émotions, ce qui distingue l'éco-anxiété des peurs individuelles. Il y a aussi un effet générationnel, avec un objet de peur inédit lié à la destruction de l'environnement et des ressources de vie. Les personnes qui en souffrent décrivent une

ALORS, INNÉES OU ACQUISES ?

Les deux! « La capacité à exprimer et réguler ses émotions repose sur des facteurs innés et d'autres environnementaux. On sait aujourd'hui que ces deux dimensions sont liées: certains allèles (gènes) auront un impact sur la manière de réagir à l'environnement de vie. À l'inverse, les expériences de vie peuvent influencer l'expression de certains gènes: c'est ce qu'on appelle l'épigénétique » précise le Dr Vincent Henry, pédopsychiatre au CHU de Montpellier. Les premiers liens affectifs

sont au nombre de ces expériences. En 1959, la théorie de l'attachement du psychiatre John Bowlby considère la mère comme l'unique repère pour que l'enfant s'épanouisse et grandisse dans une stabilité émotionnelle et psychique. Il est désormais admis qu'il faut plus d'une figure d'attachement (des membres de la famille, la nounou...), que rien n'est complètement figé et qu'il est plus intéressant de chercher comment agir face à des troubles émotionnels que de se focaliser sur leurs causes.

blessure quasi physique, par identification à la nature. Les destructions définitives de l'environnement provoquent une forme de deuil. Sentir une émotion avec la terre n'a rien de commun. Ces réactions génèrent des sentiments durables et complexes de colère, de culpabilité et d'impuissance. Les images de catastrophes vues en direct provoquent, elles, un état proche du psychotraumatisme.

Propos recueillis par
Adélaïde Robault

IN-TRA-DUI-SI-BLES!

Chaque culture a ses mots pour exprimer des émotions hors du commun.

JEONG (CORÉEN). Joie de se sentir proche d'un.e ami.e.

IKTSUARPOK (INUIT).

Sentiment d'impatience qui pousse à sortir régulièrement pour vérifier la venue de son invité.

SISU (FINLANDAIS). Détermination à affronter l'adversité.

SAUDADE (PORTUGAIS).

Sentiment de délicieuse nostalgie.

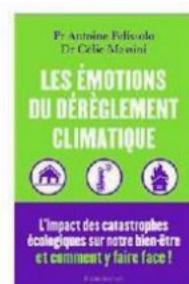
KEFI (GREC). État de joie, passion ou enthousiasme même dans l'adversité et quand rien ne va.

KARUNA (SANSKRIT). Compassion, tendresse ou affection, avec une dimension spirituelle.

FARGIN (YIDDISH). Capacité à se réjouir du bonheur d'autrui.

YUGEN (JAPONAIS). Perception de la beauté profonde et mystérieuse du monde.

en savoir plus



Les Émotions du dérèglement climatique, d'Antoine Pelissolo et Célie Massini, éd. Flammarion (septembre 2021).



A CLARY/AFP

Sommes-nous libres et égaux de nous exalter ?

Conventions culturelles, classe sociale, sexe et genre : nous manifestons ce que nous éprouvons en fonction des normes qu'on nous a inculquées... Et c'est aussi une question d'époque !

Selon la sociologue Arlie Russell Hochschild, émotions et sentiments sont, dans une large mesure, des faits sociaux. On apprend à ajuster ou à démarquer nos comportements des attentes sociales, règles et conventions culturelles, selon sa classe sociale, son sexe et son genre. Aux filles, le droit à la sensibilité, dont on fera une faiblesse pour les disqualifier socialement et politiquement; aux garçons, l'impératif de réfréner leurs émotions. Le sens même du terme varie selon les époques... «Le sens commun (et le discours omniprésent des neurosciences l'y conforte) tend à présenter les émotions comme relevant de réponses spontanées et naturelles, fixées par l'organisme, explique l'historien Hervé Mazurel dans un entretien donné au journal *Le Monde**. Or c'est oublier qu'elles baignent d'emblée dans le symbolique, qu'elles sont toujours adressées à d'autres et rituelle-

ment organisées.» Tiré du latin *movere* (remuer, bouger), le verbe émouvoir, qui donnera émotion, désigne au XI^e siècle, le fait de se mettre en mouvement. En 1475, l'émotion est un «trouble moral». À partir du XVI^e siècle, associé à la féminité, le mot est synonyme... d'immatuité ! Son sens actuel apparaît au XVII^e siècle. Historiquement, les préjugés à l'égard des émotions ont pour conséquence de les manipuler. Les émotions «nobles» de l'aristocratie opposées à celles du peuple, grossières et dangereuses, permettent de restreindre les droits politiques de la plèbe. Au XIX^e siècle, la bienséance bourgeoise corsette les affects. L'éducation et les injonctions (ne pas pleurer) finissent de donner à chacun le droit ou non d'exprimer ses ressentis sous une forme donnée.

Adélaïde Robault

*À relire dans *Les Penseurs de l'intime*, de Nicolas Truong, éd. Le Monde/L'Aube (2021).

Accueillir ses émotions,

« Accueillir ses émotions » : c'est devenu un mantra, mais cette proposition reste à préciser. Comment procéder ? En fonction de leur spécialité, des thérapeutes répondent.

Propos recueillis par Sophie Cousin



Sybille von de Fenn, instructrice de méditation de pleine conscience.

« Laisser retomber les vagues »

Une question de comportement

« De nombreuses personnes veulent pratiquer la méditation de pleine conscience en raison d'un profond mal-être. Elles sont débordées par des émotions négatives qui conduisent leurs comportements à leur place.

Des signaux à détecter

J'anime par exemple un stage pour éviter les rechutes dans la dépression. Or, le corps envoie des signaux en amont de la rechute, qu'il faut apprendre à détecter : tristesse, difficulté à dormir, accélération de l'activité mentale, etc. S'ils ne sont pas identifiés, ils peuvent conduire à rester au lit ou à éviter les contacts sociaux, ce qui va aggraver l'état dépressif...

Que se passe-t-il en moi ?

Il s'agit de faire un check-up quotidien d'au moins 10-15 minutes : que se passe-t-il en moi maintenant ? Cela permet d'apprendre à supporter ses émotions négatives, ses perturbations intérieures sans réagir, sans faire de dégâts autour de soi. On comprend que les émotions sont des états passagers, des vagues qui vont retomber. La méditation est aussi utile pour soigner l'anxiété aiguë et les tocs. Je me souviens d'un homme qui passait ses soirées à vérifier que ses portes et fenêtres étaient bien fermées. Grâce à la méditation, il a pu retrouver une sécurité intérieure et un ancrage. Petit à petit, il a supprimé ses rituels : une nouvelle vie a commencé pour lui. »

S'écouter, ça s'apprend !

Lâcher-prise avec le scan corporel

Cette méthode, commune à plusieurs disciplines (yoga, pleine conscience, sophrologie, etc.), consiste à parcourir mentalement toutes les parties de son corps pour les ressentir chacune, en respirant à travers elles. L'objectif : augmenter sa vigilance et sa concentration et travailler le lâcher-prise. Il suffit de s'installer dans un endroit calme, idéalement en s'allongeant, de respirer posément et de prendre conscience de son état intérieur.

Démarrez le scan par vos pieds en remontant progressivement le long des jambes. À chaque arrêt, essayez de respirer dans telle ou telle partie de votre corps (gros orteil, cheville, genou, cuisse, hanche, ventre... jusqu'au sommet du crâne) et d'évacuer les tensions par le souffle. Cet exercice apporte un état de profonde relaxation. Avant de reprendre le cours de votre journée, étirez-vous et bougez lentement pour éviter les étourdissements.

ISTOCK/GETTYIMAGES - PORTRAITS EXPERTS/DR

ça veut dire quoi ?



Laurence Madec,
art thérapeute.

«Les mettre à distance en dessinant»

Ne plus s'identifier à sa colère

«Quand quelqu'un arrive avec une émotion difficile à vivre, une grosse colère par exemple, je lui propose de la dessiner. Je travaille aux pastels secs, très faciles à utiliser. Il en ressort un gribouillis ou quelque chose de plus élaboré, peu importe. Souvent les gens pensent ne pas savoir dessiner, mais ce n'est pas le cas ! Dessiner son émotion permet de la mettre à distance et de ne plus s'identifier à elle. Souvent, la colère retombe dès qu'elle a été couchée sur le papier.

Trouver une image ressource

Passé ce premier jet, on peut aller plus loin. La personne peut illustrer d'autres situations, d'autres personnes avec qui elle a des problèmes relationnels. Je lui propose de déchirer les dessins reproduisant des émotions désagréables afin de couper le lien avec ce dont elle ne veut plus puis de représenter la paix et de conserver cette image ressource.

La prise de conscience

J'ai reçu il y a peu une jeune femme qui avait des difficultés avec son conjoint. Ils habitent ensemble sur un bateau : elle l'a illustré sur un bateau puis elle s'est dessinée derrière sur un autre bateau. Ce premier jet a déclenché beaucoup d'émotions chez elle, puis elle l'a déchiré. Elle a alors tracé une maison qui pourrait accueillir leurs enfants et un bateau, à côté, sur un ponton. On voit bien dans cet exemple la prise de conscience que peut offrir l'art thérapie.»



Michèle Freud, sophrologue et psychothérapeute.

«En sortir par le souffle»

Quel est le niveau de perturbation ?

«La première étape est d'aider la personne à reconnaître et nommer son émotion, pour éviter qu'elle ne devienne pathologique, et d'évaluer son niveau de perturbation sur une échelle de 1 à 10. Pour quelqu'un qui fait d'importantes crises de colère, il faut savoir s'il peut accepter ce vécu émotionnel ou s'il est dans un processus d'évitement.

Comment libérer ses peurs

La séance de sophrologie est axée sur la respiration, qui est le baromètre de notre état émotionnel. La peur est associée à une respiration accélérée ; quand nous retenons l'expression d'une pensée ou d'un sentiment, nous contenons notre souffle. Travailler sur sa respiration aide beaucoup à se libérer de ses peurs et à sortir les émotions par le souffle.

Dire ce qu'on a sur le cœur...

Je me souviens d'une jeune femme qui venait consulter pour des crises de boulimie. Elle avait commencé un régime juste avant la mort de son père, avec qui elle avait toujours eu de gros problèmes de communication ; lorsqu'il est mort, elle a repris 20 kilos. Elle était dans une rage folle de ne pas avoir eu le temps de lui dire ce qu'elle avait sur le cœur. On a travaillé ensemble à la rédaction d'une lettre à son attention. Puis elle l'a brûlée et a répandu les cendres dans la mer. À partir de ce moment-là, elle s'est sentie libérée et a pu commencer son deuil.»



Nathalie Rapoport-Hubschman, médecin psychothérapeute.

«Envisager les choses sous un autre angle»

Raconter la situation précise

«Je pratique les thérapies cognitives et comportementales (TCC), et je reçois notamment des gens qui se mettent souvent en colère et en souffrent. Première étape : ils me racontent la situation précise qui a entraîné cet état puis on évalue ensemble leur réaction émotionnelle et son intensité. On essaie d'identifier les pensées qui accompagnaient cette émotion : "Il se fiche toujours de moi", "Elle ne m'écoute jamais" ...

Des manifestations physiques

L'étape suivante consiste à évaluer les manifestations physiques ressenties ("Avez-vous mal quelque part ?", "Avez-vous senti votre cœur s'emballe ?") et le comportement : claquer la porte, crier sur tout le monde... On travaille sur les modes de pensée, avec des questions comme "Comment en êtes-vous arrivé à la conclusion qu'il se fiche de vous ?" Cela permet d'évaluer ces postulats, leurs liens avec l'histoire du patient.

Une flexibilité est possible

Petit à petit, on introduit de la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité d'envisager les choses sous un autre angle et de ne pas toujours réagir de la même façon. Plus on est flexible sur le plan psychologique, plus on est capable d'atteindre le bien-être psychologique. L'avantage des TCC, c'est qu'on ne part pas pour des années de thérapie. On obtient en général des améliorations en quelques semaines ou quelques mois.»

Êtes-vous bien dans votre assiette quand vous mangez ?

S'empiffrer ou avoir peu d'appétit sont rarement la manifestation d'un besoin physiologique... La pleine conscience permet de ressentir faim et satiété, et de se nourrir en trouvant du plaisir.

C'est une réalité que l'on mange pour des raisons émotionnelles et pas que physiologiques, il ne sert à rien de le nier», observe Sandrine Péneau, maîtresse de conférence en nutrition à l'université Sorbonne-Paris Nord. Jusqu'à présent, l'alimentation intuitive incitait à écouter ses signaux de faim et de satiété, mais elle présentait l'inconvénient de ne pas s'autoriser à manger pour des raisons émotionnelles. La pleine conscience propose une alternative qui consiste à observer ce que l'on ressent. « Si j'ai envie d'un pain aux raisins, je me demande pourquoi, détaille l'enseignante-rechercheuse. J'observe par exemple que je suis stres-

sée, je mets des mots et je peux être dans la non-réactivité, c'est-à-dire décider de ne pas le manger. Je peux aussi décider de le faire, en conscience. » Tout cela sans jugement ni critique, moment après moment. N'y voyez donc pas un procédé miraculeux qui ferait maigrir les gros et remplumerait les maigres mais un moyen de « retrouver une relation moins conflictuelle et pulsionnelle avec la nourriture et de retrouver le plaisir de s'arrêter quand on n'a plus faim », complète la formatrice Géraldine Desindes. Pour la psycho-nutritionniste Virginie Brunet, c'est un outil intéres-



KLAUS VEDFELT/GETTYIMAGES

sant pour retrouver un poids d'équilibre sans frustration. « Cela permet aussi de montrer aux gens qui ont des pulsions alimentaires qu'ils sont rassasiés plus vite qu'ils ne le pensent, explique-t-elle. Beaucoup perdent le plaisir de manger à force de faire des régimes, ils ont peur de manquer et mangent avec leur tête et non plus avec leur corps. »

ÉCOUTER SES SENSATIONS

La pleine conscience permet d'écouter ses sensations, d'identifier les émotions et les conditionnements qui nous font manger pour, parfois, dire non. Ce qui n'est pas toujours évident en France où les repas possèdent une forte dimension sociale. Les enfants doivent finir leur assiette même s'ils n'ont plus faim et refuser un plat peut parfois passer pour un affront. La pleine conscience peut aussi convenir aux pressés, et à ceux qui ont des problèmes de poids anciens. Elle constitue, estime Sandrine Péneau, une solution « élégante et réaliste » dont on a montré qu'elle était associée à un moindre surpoids et syndrome métabolique. Dont acte. ■

Adélaïde Robault



S'écouter, ça s'apprend !

5 astuces pour se régaler sans se flageller

Ralentir. Faites une pause avant de commencer votre repas, regardez votre assiette et respirez. Humez l'odeur du plat, goûtez, mastiquez lentement, posez vos couverts avant de recommencer comme si c'était la première bouchée.

La quantité juste. Avant de vous servir, évaluez la quantité de nourriture nécessaire pour calmer votre faim.

L'équation énergétique. Introduisez de

petits changements de comportement: se garer loin de chez vous pour marcher plus, prendre les escaliers, etc.

La substitution consciente.

On a envie de sucre mais on se flagelle d'en manger... Trouvez un substitut à déguster lentement et avec attention.

La bienveillance. Si vous optez pour un aliment peu recommandé, ne vous jugez pas. Vous réduirez vos émotions négatives.

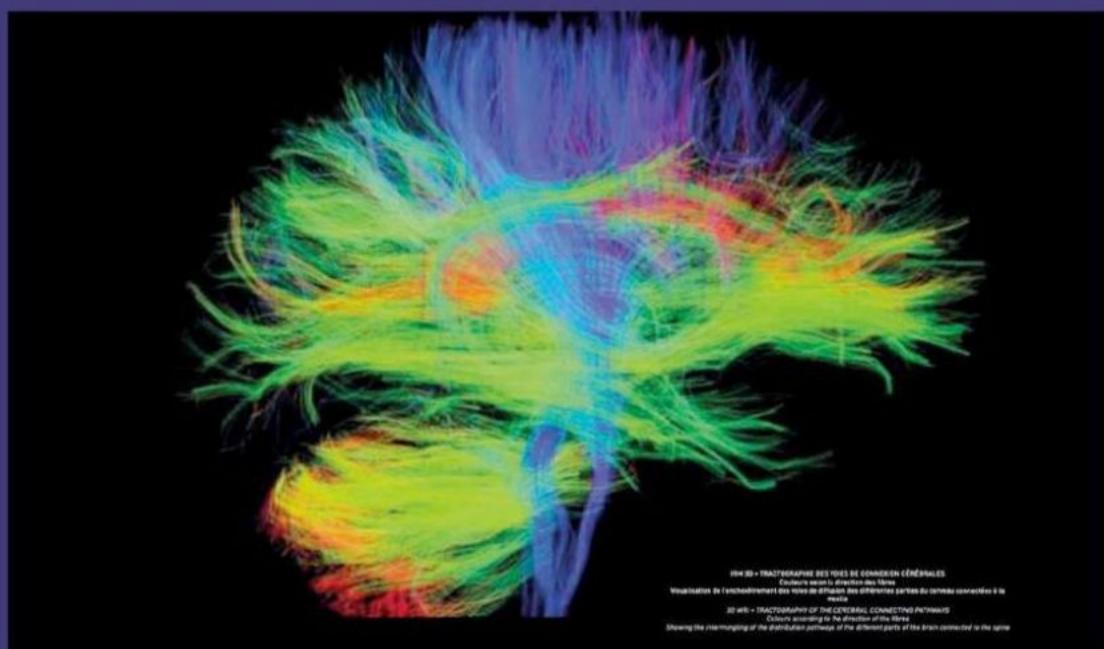
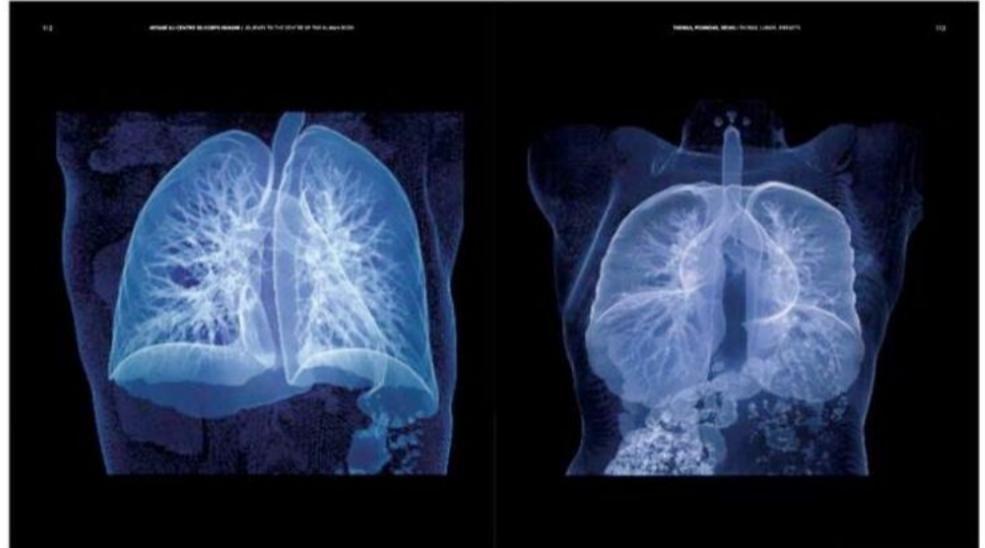
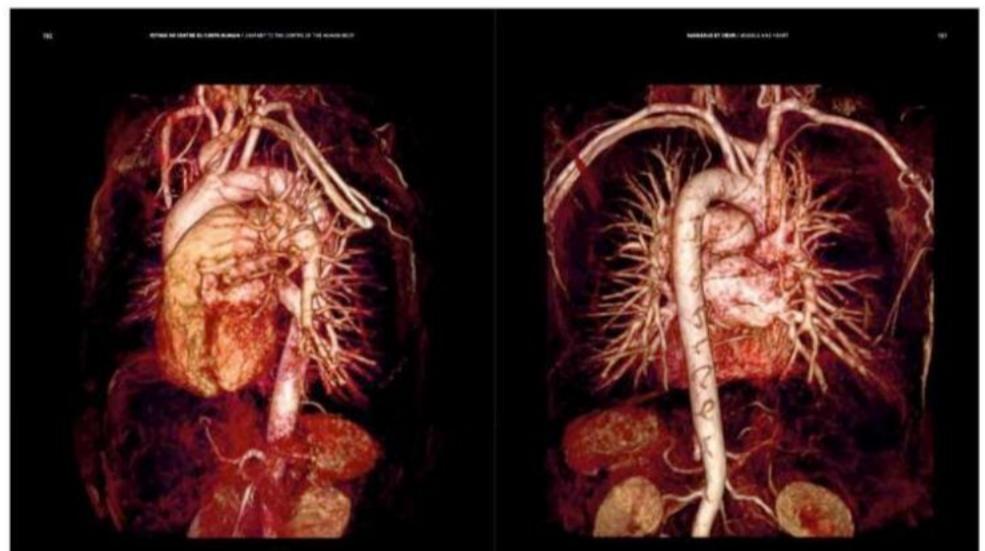
VOYAGE AU CENTRE DU CORPS / JOURNEY HUMAIN TO THE CENTRE OF THE HUMAN BODY

ARCHIPRESS ÉDITIONS

Voyage au Centre du Corps Humain
Editions Archipress - 320 pages - 69 EUR
En librairie ou sur la boutique en ligne
archipress-editions.fr

125 ans après l'apparition des rayons X et de la radiographie, cet ouvrage « Voyage au centre du corps humain » invite à l'exploration de notre corps - de la tête aux pieds - et propose une lecture artistique et philosophique de ce qu'on appelle aujourd'hui « l'imagerie médicale ».

Ce livre composé avec la complicité des professeurs Jean-Louis Lamarque, Jean-Paul Cénac et du docteur Elysé Lopez, éminents spécialistes de l'Université de médecine de Montpellier - accueille également les écrits de la journaliste santé Cécile Coumou et du professeur François Bernard Michel.



Cinq conseils pour en

Colère, jalousie ou honte nous font parfois faire n'importe quoi. On peut pourtant élaborer des stratégies pour les canaliser ou les dépasser. Témoignages de réussites.

Tout comme l'amour, le chagrin peut nous prendre au corps. C'est l'*«enseignement cruel»* décrit par Chimamanda Ngozi Adichie dans *Notes sur le chagrin* (éd. Gallimard, 2021), qui relate son deuil à la mort de son père. «Je ne savais pas qu'on pleurait avec ses muscles. La souffrance n'est pas une surprise, mais sa dimension physique en est une», écrit-elle. On ne peut pas bannir les émotions négatives, celles qui mettent «le ventre dans la tourmente», au risque de verser dans le refoulement qui provoquera des manifestations psychosomatiques désagréables. Trois options s'offrent alors : rejeter ces émotions; les transformer pour recycler

et canaliser leur énergie; et les reconnaître, ce qui implique un lâcher-prise. Il n'y a ainsi plus de bonnes ni de mauvaises émotions. Ce processus est détaillé par le maître bouddhiste Dzogchen Ponlop dans son *Plan de sauvetage émotionnel* (éd. Belfond).

MÉDITATION, ACTION...

La méditation, parfois à travers l'expression artistique, est plébiscitée pour apprendre à regarder passer les émotions avec une saine distance. L'autre outil est l'action qui redonne le sentiment d'avoir prise sur sa vie, que cela se traduise par la pratique sportive ou l'investissement associatif. Toutefois, accueillir ses émotions pour faire la paix avec elles peut paraître décalé par rapport à certaines situations, liées à des traumatismes. Un accompagnement professionnel, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ou l'EMDR deviennent dans ce cas des aides précieuses. ■

Adélaïde Robault

LA PEUR: «PEINDRE ET ÉCRIRE SONT DES EXTENSIONS DE SOI QUI LIBÈRENT»

“J'avais 38 ans quand j'ai accompagné mon père vers la mort. J'avais peur d'avoir trop peur et que cela m'empêche de l'aimer, de garder une image choisie de lui. En allant à l'hôpital, j'ai utilisé cette énergie pour entrer dans une vibration spirituelle. Tout était amplifié, j'étais dans un état d'hyper-sensibilité sensorielle.» Consciente de ce qui risquait de la faire chavirer, Elena a entrepris de «se tenir la main» dans ce moment de forte tension. «J'ai accepté la peur en faisant un

travail d'auto-maternage pour me rassurer, témoigne-t-elle. J'ai fait comme si j'entrais en procession, dans un rituel qui m'empêcherait de me disperser.» Écrire les trois semaines suivant l'enterrement lui a aussi permis de comprendre ce qu'elle avait vécu. «J'ai ensuite lu et relu ce texte en pleurant. Peindre et écrire reviennent à canaliser l'émotion. Ce sont des extensions de soi qui libèrent de l'angoisse. C'est très important même si on ne saisit pas les bienfaits sur le moment car cela agit dans le temps.»

ILLUSTRATIONS : ANN BOYAJIAN/GETTY IMAGES

tirer parti

LA COLÈRE: « C'EST UN BAROMÈTRE QUI ME DIT QUE LA SITUATION DÉPASSE LES BORNES »

Le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh écrit qu'il faut « cuisiner sa colère » : cette émotion « indigeste » mérite d'être « cuite à point et accommodée » et « son énergie négative deviendra une énergie positive, celle de la compréhension et de la compassion ». Sa recette ? Transformer cette émotion en énergie positive et trouver l'apaisement en dix ou quinze minutes grâce à la pratique continue de la respiration et de la marche conscientes. À 40 ans, Jeanne expulse sa colère dans le sport et le travail, et essaie de méditer tous les jours pour prendre du recul et être moins dans la réaction, même si cela ne résout pas tout, notamment avec ses enfants. « La colère est un baromètre qui me dit que la situation dépasse les bornes et que je dois changer mes exigences. Soit je demande aux enfants d'en

faire plus s'ils sont en âge de le faire, soit je lâche du lest. Cela ne m'empêche pas toujours de crier mais je préfère ça à râler ma colère. » Face aux adultes, une séparation douloureuse lui a enseigné une stratégie inspirée de l'aïkido. « Tu peux prendre l'énergie négative et la retourner contre ton ennemi pour le détruire, ou la transformer en une énergie motrice pour accomplir des choses positives pour toi-même. »



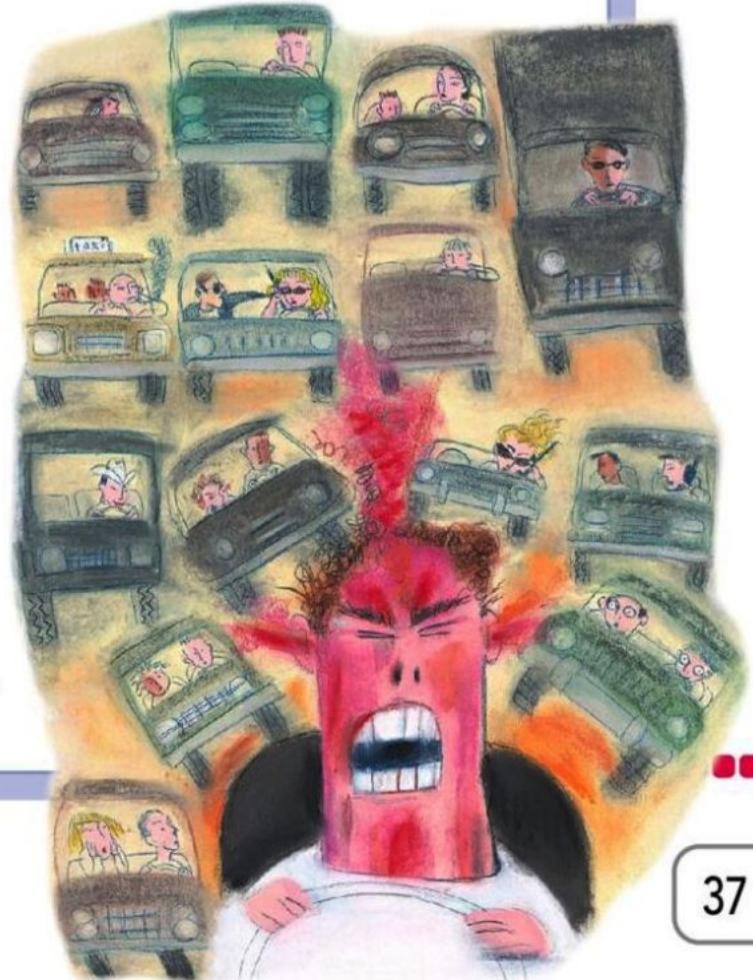
L'ÉCO-ANXIÉTÉ: « CES ÉMOTIONS TRÈS FORTES SONT DEVENUES UN CARBURANT »

Comment échapper au sentiment d'impuissance quand le défi nous dépasse ? Terrassé par l'anxiété en 2018 alors qu'il lit un livre sur la crise écologique, le réalisateur Philippe Raulin, 33 ans, traverse une prise de conscience douloureuse. « J'ai beaucoup pleuré et j'ai appelé mon frère en pleine nuit pour qu'il me rejoigne car j'étais seul.

Cette manifestation corporelle s'est ensuite diluée en une anxiété sourde, se souvient-il. Le monde était devenu menaçant, je voyais tout à travers le prisme de la crise écologique, surtout de retour à Paris. » Devenu rabat-joie pour ses amis à qui il ne parle que d'effondrement, Philippe trouve une ressource salutaire dans la méditation vipassana qu'il pratiquait depuis 2017. Son autre bouée de sauvetage : passer à l'action en réalisant un documentaire baptisé *À la racine* (à retrouver

sur la plateforme de financement participatif Ulule) qui part de sa crise personnelle et explore le dialogue entre écologie et quête spirituelle. Une coach et une psychologue spécialisée en TCC l'ont aidé à mener ce projet professionnel. « C'est un long chemin mais ces émotions très fortes sont devenues un carburant, explique-t-il. Mon analyse de la crise écologique est la même mais je suis apaisé.

À ceux qui me demandent : que faire ? Je réponds : oubliez l'idée de sauver le monde et imaginez ce qui fera sens pour vous. Cela vous rendra heureux. Faire ce film m'a permis de ne plus me sentir impuissant, petit et seul. »



LA HONTE: « UN SENTIMENT RÉVOLUTIONNAIRE »

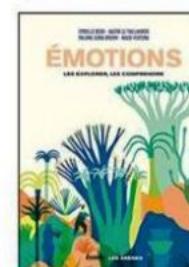
Qu'est-ce qui nous « fout la honte » ? Dans son livre *Capitale de la douceur* (éd. Seghers), Sophie Fontanel évoque cette réaction que suscitait en elle, enfant, le mot « location » que ses parents prononçaient « avec fierté » pour les vacances, alors qu'elle aurait voulu qu'ils aient leur propre maison. Le dictionnaire la définit comme une « gêne qu'on éprouve à l'idée d'enfreindre certaines convenances sociales, culturelles ou morales, ou à l'idée d'agir à l'encontre de sa dignité ou de la décence ». Ses causes sont diverses. Prendre l'avion est devenu source de honte en Suède (le *flygskam*) du fait de la crise écologique, avoir ses règles le reste pour de nombreuses jeunes filles. A contrario, le philosophe Frédéric Gros y voit un « sentiment révolutionnaire » (*La honte est un sentiment révolutionnaire*, éd. Albin Michel) et l'injonction « N'ayez plus honte de vous-même ! » appelle « la libération de la parole, la réappropriation affirmative de soi », un « saut de rage et de vie contre la honte-tristesse qui empoisonne l'existence, contrarie toute confiance en soi ». Selon lui, la honte peut même être un ressort qui donnera la force de ne pas se résigner au pire à condition de lui donner une nouvelle forme : la colère.



LA JALOUSIE: « ÇA M'A FAIT PRENDRE CONSCIENCE QUE JE NE ME VALORISAI PAS »

Ce sentiment d'attachement possessif, voire exclusif, à une personne, s'exprime en amour, en amitié, dans le cercle familial, au travail... On le justifie par des sentiments blessés, alors qu'il repose sur le manque d'estime de soi et des blessures d'amour-propre. « C'est parce que le jaloux n'est pas sûr de lui qu'il remplace la confiance par la surveillance », explique le psychiatre Christophe André. Qu'en faire ? « La jalousie m'a fait prendre conscience que je ne me valorisais pas ou que j'étais trop autozentré en amitié et dans mon travail, témoigne Rébecca, chanteuse, 46 ans. J'avais peur de ne pas compter. Professionnellement, j'ai appris à l'utiliser pour travailler mieux. Cela n'empêche pas tout à fait la jalousie car il y a des inégalités sur lesquelles je n'ai pas de prise et dont je souffre quand j'ai moins de moyens ou de facilités que d'autres, mais cela me pousse à trouver des solutions pour avancer. »

en savoir plus



Émotions, les explorer,
les comprendre, éd. Louie
/Les Arènes (2021).

À écouter en podcast
sur le site de Louie Media:
<https://louiemedia.com>

INTERVIEW

Anouk Grinberg, comédienne.



SÉBASTIEN SORIANO/FIGAROPHOTO.COM

“Notre vie et notre imaginaire sont un réservoir de sensations”

Dans son ouvrage qui vient de paraître, Anouk Grinberg nous dévoile ce qui se passe dans la tête des acteurs quand ils jouent.

Savez-vous faire de vos émotions des alliées ?

Les comédiens ont accès à un grand panel d'émotions, y compris celles qu'ils n'ont jamais vécues dans leur vie. On a développé l'art de faire des correspondances, de sentir résonner en nous ce qui se passe dans le corps et l'esprit des autres, pour pouvoir l'exprimer. On puise dans notre imagination, dans notre mémoire. L'empathie s'est sans doute développée dans notre métier : cela fait que ce qui arrive aux autres nous arrive, même si ne s'agit au début que de personnages de papier.

Est-il possible de travailler ses émotions comme une matière brute ?

Dans la vie, personne ne peut manipuler ses émotions, elles sont nichées si profond dans le corps, elles sont viscérales, inconscientes et nous submergent. Notre travail de comédien est de les convoquer, de croire assez aux situations des personnages pour que le cerveau vive la fiction comme s'il s'agissait de sa vie. En ce sens, il se pourrait que les acteurs aient accès aux

émotions qui échappent à tous les autres, et qu'ils aient appris à les reproduire à la demande.

Jouer est-il comparable à une sorte de musculation émotionnelle ?

C'est un mélange d'oubli de soi et d'athlétisme, qui ne peut se faire que dans un riche partenariat avec l'inconscient, en laissant faire d'autres instances du cerveau plus anciennes, plus viscérales, celles qui donnent à tous les êtres vivants cet air si naturel, qui fait la petite musique de chacun... Nous, nous n'avons pas peur des émotions, c'est ludique pour nous, on est aimanté par la vérité ; ce qui fait peur, c'est d'être faux, c'est le toc. Et pour être juste, il faut que cela nous échappe en partie.

Quand vous lui demandez comment elle convoque ses émotions, l'actrice Anne Kessler vous répond : « On se râpe pour faire du gratin... » Que faut-il comprendre ?

On se sert de notre vécu pour en faire autre chose. Notre vie, notre imaginaire, notre sens de la vie sont

un réservoir de sensations. Comme c'est un métier et pas de la folie, on maîtrise l'effet que ça fait. Il semble que le cerveau tout entier participe à nos métamorphoses : une part de lui sait qu'on joue, elle réfléchit, commande, affûte, et une part très ancienne croit que c'est sa vie qu'il vit. D'où le miracle de l'authenticité.

Être comédien aide-t-il à mieux vivre sa propre vie émotionnelle ?

Non, nous sommes tout aussi démunis devant la peur, la honte, l'amour, la rage, le chagrin, le dégoût... Ils nous submergent comme tout le monde, mais un acteur a plus souvent le sentiment de déjà-vu, déjà vécu, parce qu'il l'a joué, expérimenté. Il y a beaucoup de situations qu'on croit avoir vécues, mais qu'on a simplement jouées. Notre mémoire a enregistré ces émotions comme si elles avaient été réelles. ■

Propos recueillis par Adélaïde Robault

en savoir plus



Dans le cerveau des comédiens,
d'Anouk Grinberg,
éd. Odile Jacob
(septembre 2021).

Ruminer nuit (parfois) gravement à la santé...

Que se passe-t-il dans notre corps quand nous n'exprimons pas ce que nous ressentons ? Et que dit la science à ce sujet ?

“Quand ça ne passe pas par la bouche, il faut bien que ça passe ailleurs !» écrivait Groddeck, l'un des pères de la médecine psychosomatique, en 1923. Les êtres humains savent intuitivement depuis longtemps ce que la recherche scientifique n'a commencé à démontrer que récemment : les émotions fortes s'accompagnent d'une charge physique qui, si elle ne s'exprime pas, est stockée, et peut être associée ensuite à différentes pathologies. «Nous avons les foies ou l'estomac noué quand nous avons peur. Nous ne nous faisons pas de bile quand tout va bien. Nous ravalons notre colère, digérons les affronts qui nous sont faits [...]. Et quand nous sommes émus, nous sommes pris aux tripes», souligne Giulia Enders dans son best-seller mondial *Le Charme discret de l'intestin* (éd. Actes Sud).

UNE ÉMOTION, UN ORGANE

De là à dire que chaque émotion forte et la contrariété qui l'accompagne peut provoquer une ou plusieurs maladies, il n'y a qu'un pas, que les psychosomatiques franchissent. «Je me souviens d'une patiente de 35 ans qui, enfant, n'avait pas le droit de se mettre en colère car sa mère était gravement malade et qu'elle ne voulait pas lui faire de peine. À la place, elle serrait les dents et étouffait ses sanglots dans l'oreiller. Depuis, à chaque contrariété, elle suffoque et fait des crises d'asthme», décrit Michèle Freud, psychothérapeute et



RIEKO HONMA / GETTY IMAGES



S'écouter, ça s'apprend!

Les bienfaits du journal intime

C'est prouvé scientifiquement ! « Écrire entre soi et soi-même permet de mettre à distance ses émotions et de reprendre le contrôle sur elles », explique la Dr Rapoport-Hubschman. Dès les années 1980, un psychologue américain, James Pennebaker, adepte de l'écriture expressive, a montré dans une étude que les étudiants qui écrivaient quinze à trente minutes par jour sur un événement qui les perturbait consultaient moins souvent un médecin

dans les mois suivants que ceux qui ne tenaient pas de journal intime. Pratiquer cet exercice améliorerait donc non seulement le bien-être mental, mais aussi l'état de santé global. Par quel mécanisme ? « Transformer des émotions et des images en mots modifie la façon dont nous organisons mentalement nos expériences émotionnelles. Cela permet de construire une histoire cohérente et de passer à autre chose », estime la psychothérapeute.

sophrologue. La spécialiste cite aussi la boulimie, l'eczéma, les colites, les nausées, le mal de dos ou la migraine comme autant de réponses particulières que chaque être humain oppose au stress ou à la souffrance. De même, en médecine traditionnelle chinoise (MTC), chaque organe est relié à des émotions. Le foie, responsable de la circulation de l'énergie (Qi), est ainsi décrit comme l'organe où est emmagasinée la colère. Quand celle-ci est refoulée, l'anxiété, la dépression, mais aussi des tendinites, sinusites ou conjonctivites peuvent se déclarer.

LE COEUR, PREMIER TOUCHÉ

De leur côté, les tenants de l'*Evidence-based medicine* (ou EBM, médecine fondée sur les faits) se refusent à valider de tels liens de causalité, qu'ils jugent simplificateurs. « Les théories issues des écoles de psychosomatique selon lesquelles chaque émotion refoulée a des répercussions somatiques sur un organe en particulier n'ont pas été validées scientifiquement », pointe la Dr Nathalie Rapoport-Hubschman, spécialisée en psychologie de la santé. Néanmoins, elle indique que les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle sont les pathologies qui ont été le plus explorées par les scientifiques comme terrains d'expression physique des émotions. En 2006, une étude parue dans le *Psychological Bulletin* a ainsi démontré que le stress aigu observé chez les personnes en burn out augmentait les risques d'infarctus du myocarde, d'accidents cardio-vasculaires et de mort subite. A contrario, les personnes qui expriment

davantage leurs émotions ont une qualité de vie supérieure et un meilleur pronostic dans de nombreuses maladies : progression de la maladie ralentie chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde ou du sida et moindre mortalité chez les malades souffrant d'un cancer, selon une étude parue dans *The Lancet* en 2008.

LE PIÈGE DES PENSÉES NÉGATIVES

Des pensées négatives qui tournent en boucle et une incapacité à les stopper... un phénomène répandu. Or, il n'est pas anodin pour notre santé mentale et physique. « Lorsqu'on est en conflit avec quelqu'un, par exemple, on pense qu'il faut en parler beaucoup autour de soi, l'extérioriser. Mais le faire sur un mode répétitif entretient en soi l'émotion négative et sera contre-productif, explique Nathalie Rapoport-Hubschman. Le plus intéressant est d'en parler avec quelqu'un qui peut nous aider à changer de perspective et à désamorcer l'émotion. » Extérioriser oui, mais pas n'importe comment ni avec n'importe qui ! Plusieurs études ont même démontré que les personnes déclarant passer beaucoup de temps à ruminer possèdent des télo-mères (petits bouts d'ADN situés à l'extrémité de nos chromosomes) plus courts que ceux qui parviennent à cultiver leurs émotions positives. Passionnant quand on sait que la longueur des télo-mères est un marqueur de la longévité en bonne santé d'un individu. Carpe diem ! ■

Sophie Cousin

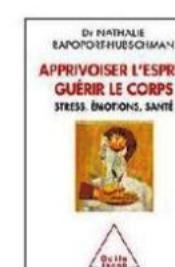
Pourquoi on n'arrive plus à pleurer...

Un gros chagrin mais aucune larme qui coule et une tristesse qui reste enfouie... Les personnes qui ont expérimenté cet état à un moment de leur vie disent leur souffrance de ne pas réussir à pleurer et à évacuer leur chagrin. « C'est assez fréquent, cela peut provenir d'une éducation rigide : la personne a appris à geler ses émotions pour éviter d'être submergée », témoigne Michèle Freud. Je me souviens ainsi d'une de mes patientes : son père lui avait interdit de pleurer lors des enterrements afin de « rester digne ». Au stade ultime, quand la personne est totalement dissociée de ses émotions et n'arrive pas à les ressentir, on parle d'alexithymie, une pathologie identifiée par les psychiatres. Bonne nouvelle, toutefois : l'EMDR (thérapie traitant les traumatismes et événements douloureux par des mouvements oculaires) permet souvent de débloquer les émotions négatives emmagasinées dans le système nerveux. Le cerveau peut alors retraitier les traumas à l'origine de ces blocages puis les digérer.

en savoir plus



Réconcilier l'âme et le corps, 40 exercices faciles de sophrologie, de Michèle Freud, éd. Albin Michel (2007).



Apprivoiser l'esprit, guérir le corps, de Nathalie Rapoport-Hubschman, éd. Odile Jacob (2012).

Quand l'empathie pousse la porte du bureau

On manifeste souvent peu ce qu'on éprouve au travail, préférant nous confier en privé. Pourtant, les entreprises commencent à former leurs collaborateurs à l'intelligence émotionnelle (IE). Et si le QE était plus puissant que le QI ?

Vous frisez les 120 de QI? Bravo, vous êtes doté d'une intelligence nettement supérieure à la moyenne! Et pourtant, au travail, votre N+1 tient rarement compte de votre avis... Le QI serait-il un leurre? Non, mais l'intelligence est multiple et les tests de QI (quotient intellectuel) ne mesurent que sa forme cognitive. Ce sont vos capacités de logique ou d'abstraction qui sont évaluées. Somme toute assez peu utiles pour faire passer vos idées auprès de votre chef...

L'EFFET COCOTTE-MINUTE

Dans l'univers professionnel comme dans la vie privée, une autre forme d'intelligence s'avère utile: c'est l'intelligence émotionnelle (IE). Un concept né dans les années 1990 aux États-Unis. Les psychologues Peter Salovey et John Mayer la définissent comme la capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres. «Être au contact de ses émotions, jouer avec, mais surtout pas vouloir les contrôler, résume Emmanuelle Horn, coach formatrice. Sinon, attention à l'effet Cocotte-Minute!» Les cinq compétences émotionnelles de base peuvent se résumer à cinq verbes: identifier, exprimer, comprendre, réguler et utiliser. Et à chaque fois, cette capacité se décline à deux niveaux: personnel et interpersonnel. C'est-à-dire être capable d'exprimer ses émotions mais aussi permettre aux autres de formuler les leurs.

LE QE, ÇA SE MESURE

Comme la bonne vieille intelligence cognitive, cette capacité se mesure. C'est le QE, ou quotient émotionnel. Plusieurs questionnaires établis scientifiquement, tel l'EQ-i (voir l'infographie à droite), sont utilisés. Le test établit vos forces et «axes de développement» qu'un coach certifié vous décryptera. Tout est question d'équilibre. Anne, comédienne et coach en communication parlée, en sait quelque chose. «J'ai fait le test car, à cause de la pandémie, ma carrière a été considérable-



S'écouter, ça s'apprend!

Dès l'enfance, des mots pour le dire

La moitié des établissements scolaires américains ont adopté le programme *Social and Emotional Learning*. Parce que les émotions comme le stress ou l'ennui freinent les apprentissages. En France, quelques pionniers se sont engagés dans cette voie. Happy Company, un service d'inscription en crèches privées, a fait appel à deux spécialistes pour former ses salariés, les professionnels de la petite enfance et les enfants eux-mêmes. « Face à un petit qui pleure, il faut chercher à réguler son émotion alors que son cerveau préfrontal n'est pas assez mature pour une régulation

cognitive », expliquent la chercheuse Lisa Bellingshausen et la psychologue Anna Komkova. Pour faire baisser l'intensité de l'émotion, des stratégies par le mouvement sont mises en place: boire un verre d'eau, sortir dans la cour... Les enfants sont aussi incités à nommer ce qui a déclenché leurs pleurs. Les deux professionnelles ont également étudié les lieux. Ainsi, après avoir constaté que les enfants traversaient la zone de motricité pour passer du coin repas à celui de la sieste, les crèches ont créé un sas pour éviter la « contradiction émotionnelle » entre jeu et sommeil. Ces travaux inspireront-ils l'Éducation nationale?



ZELJKO DANGUBIC/AGEPHOTO/STOCK

ment ralenti. Je l'ai mal vécu. Vu mon métier, je me pensais plutôt bien équipée. En fait, je sais reconnaître les émotions qui me traversent mais je ne suis pas forcément à l'aise pour les exprimer car je me convaincs toujours que je vais suivre le mouvement. Ce qui finit par créer des malentendus.» La coach Julie Tournemine le résume ainsi: «En ayant de l'empathie sans assertivité, vous vous faites bouffer!»

SAVOIR S'ADAPTER

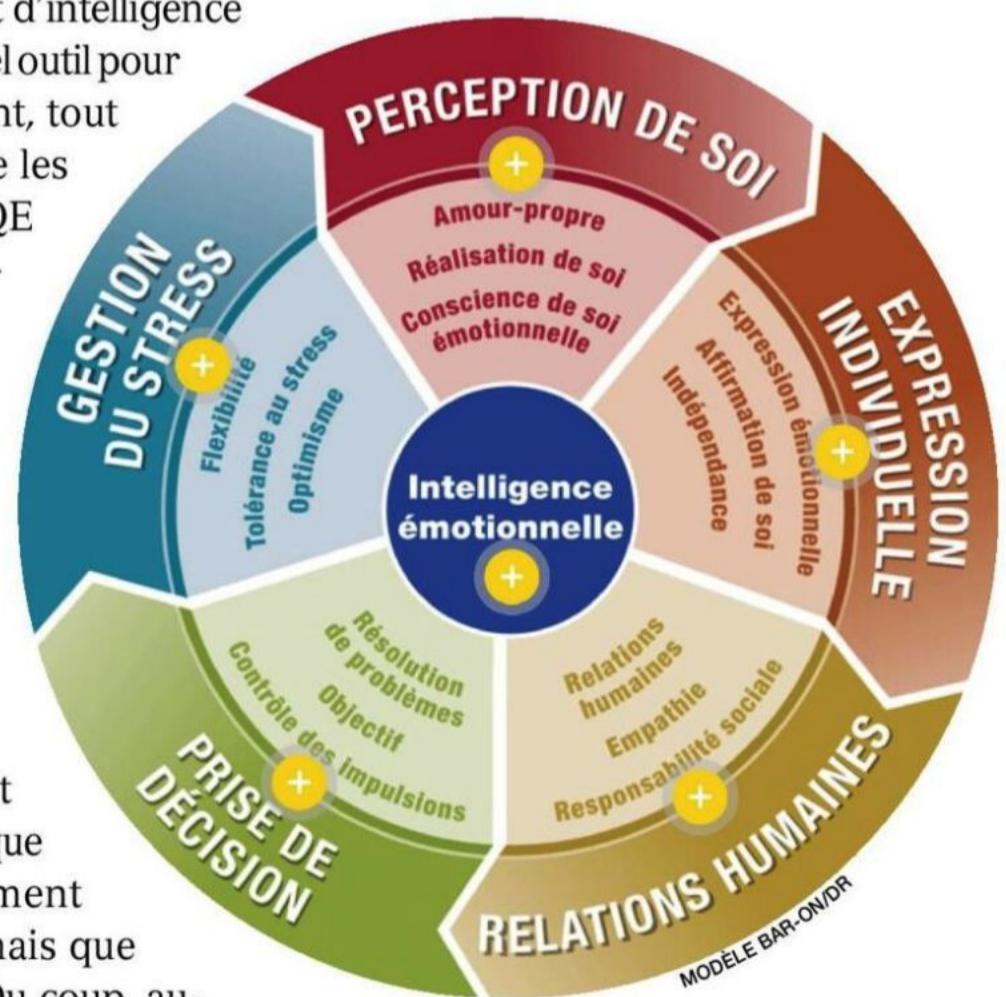
Aujourd'hui, les entreprises cherchent de plus en plus à réconcilier bien-être au travail et performance, misant beaucoup sur l'IE. «Depuis 2018, nous avons mis au point des formations portant sur le développement de son potentiel, l'affirmation de son leadership, témoigne Pascale Defrance, responsable du pôle développement des compétences chez CNP Assurances. L'intelligence émotionnelle est donc un outil essentiel. D'autant que notre métier repose sur l'humain.» «Les réorganisations dans les entreprises se font à un rythme de plus en plus rapide et les compétences techniques deviennent vite obsolètes, analyse de son côté Emmanuelle Horn. Pour s'adapter, les soft skills sont alors essentielles.» En outre, la montée en puissance du télétravail a renforcé ce besoin. «Un manager doit être capable de détecter les situations délicates, parfois grâce

à une seule intonation de voix», indique Elisabeth Dorbes, responsable compétences et talent management chez CNP Assurances.

TOUS MANIPULÉS?

Vous vous demandez si le test d'intelligence émotionnelle n'est pas le nouvel outil pour vous manipuler? Évidemment, tout dépend de celui qui l'a entre les mains. Mais comme un bon QE repose sur une bonne connaissance de soi, vous serez plus en phase avec vos besoins et vos valeurs. Apprendre à reconnaître sa colère peut vous aider au bureau. De même, repérer l'émotion d'un collaborateur puis la nommer peut changer la tournure d'un entretien. Pour Anne, test et coaching lui ont ouvert les yeux: «J'ai compris que je m'enthousiasmais facilement pour les nouveaux projets mais que mon endurance était faible. Du coup, aujourd'hui, je privilégie les missions courtes.» À l'ère du burn out, si l'intelligence émotionnelle favorise le bien-être au travail, ces compétences méritent d'être développées! ■

Cécile Coumau



Le test de l'EQ-i 2.0 (*Emotional Quotient inventory*), élaboré par le psychologue Ruven Bar-On, est l'un des outils les plus utilisés pour diagnostiquer le quotient émotionnel.

Que reste-t-il de nos amours ?

Chimie, magie, corset hétéropatriarcal... Le sentiment amoureux se laisse difficilement saisir ou enfermer. Place à l'imagination.

L'amour, l'amour, l'amour, dont on parle toujours... Dans les labos de neurosciences comme dans les cabinets de philosophie et, bien sûr, dans les romans. Tout commencerait dans le cerveau. Lorsque l'on tombe amoureux, 12 zones produisent des neurotransmetteurs comme la dopamine, l'ocytocine, l'adrénaline ou la vasopressine, qui nous rendent euphoriques. Quand une personne nous plaît, notre hypothalamus secrète de la testostérone, qui attise le désir et entraîne la libération de dopamine, neuromédiateur du plaisir et de la récompense. Au premier rapport sexuel, la lulibérine prend le relais. Jusqu'à...

L'amour serait apparu il y a 100 000 ans. Avant n'existeit sans doute que l'attrance sexuelle.

Selon le préhistorien Jean Courtin



l'orgasme, qui baigne notre cerveau d'endorphines, responsables de la béatitude et de la somnolence après l'amour, mais aussi d'ocytocine, à l'origine de l'attachement.

TROUVER « L'ÎLE ENCHANTÉE »

Comme il est tentant de croire à la magie de ce feu d'artifice hormonal; ce «volcan», écrit Alexis Jenni dans *La beauté dure toujours* (éd. Gallimard), par où, «tout en bloc, remonte l'âme fondu sous pression, tous sentiments mêlés, l'âme brûlante, sans ordre, violente». «L'amour me donne le sentiment d'augmenter un grand coup la flamme sous le chaudron de la vie, au point de la dilater, de la densifier», concède Mona Chollet dans son dernier ouvrage, *Réinventer l'amour* (éd. Zones), où elle décrypte la façon dont le patriarcat a saboté les relations hétérosexuelles.

PETER DAZELEY/GETTY IMAGES



S'écouter, ça s'apprend!

Le coup de foudre, une histoire de reconnaissance

Comment tombe-t-on amoureux au premier regard? C'est une sorte d'impression de « déjà-vu », explique Serge Wunsch, docteur en neurosciences cognitives et comportementales: « Nous croyons "reconnaître" un inconnu uniquement parce qu'il existe des similitudes de son visage avec quelqu'un rencontré dans le passé. La vision d'une personne rappelle une expérience amoureuse antérieure et déclenche le souvenir des récompenses antérieures. »

Ensuite, c'est le mécanisme d'attachement – fondé sur la libération d'ocytocine et de vasopressine – qui se met en route, activé par les caresses, les baisers ou le rapport sexuel. Mais pas question de réduire l'amour à une histoire hormonale; rien n'est figé dans le cerveau, de nouvelles connexions se fabriquent ou disparaissent en fonction de nos apprentissages et de notre histoire individuelle: pourquoi cela serait-il différent lorsqu'il s'agit d'être amoureux?

Du mariage aux sites de rencontre, du rêve romantique à la prétendue « révolution sexuelle », l'amour est ce lieu où se confrontent à la fois un idéal d'authenticité et de nouvelles formes d'exploitations économiques, analysait déjà la sociologue Eva Illouz au fil de ses travaux. Comment échapper aux logiques de ce qu'elle nomme le « capitalisme émotionnel » ? « C'est seulement par un travail acharné de tous les instants que peut être arrachée l'île enchantée de l'amour [...] le lieu d'une série continuée de miracles, avance Pierre Bourdieu dans son post-scriptum à *La Domination masculine* : celui de la non-violence, que rend possible l'instauration de relations fondées sur la pleine réciprocité, et autorisant l'abandon et la remise de soi; celui de la reconnaissance mutuelle [...] ; celui du désintéressement qui rend possibles des relations désinstrumentalisées, etc. » Une « hétérosexualité qui trahit le patriarcat », en somme, comme le prône Mona Chollet, portant en elle « l'érotisation de l'égalité » appelée de ses vœux par la féministe Gloria Steinem.

ACCOMPLIR L'IMPOSSIBLE

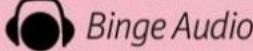
On peut, pour y croire un peu, beaucoup, passionnément, lire *Jacqueline Jacqueline*, le cri d'amour de Jean-Claude Grumberg à son épouse disparue (éd. du Seuil, 2021), ou relire les *Lettres à D* (Folio), d'André Gorz : « Je porte de nouveau au creux de ma poitrine un vide dévorant que seule comble la chaleur de ton corps contre le mien. » Et être, avec Mona Chollet, lucide et idéaliste, furieux.se et exalté.e : le temps est venu d'accomplir l'impossible.

Juliette Serfaty

en savoir plus



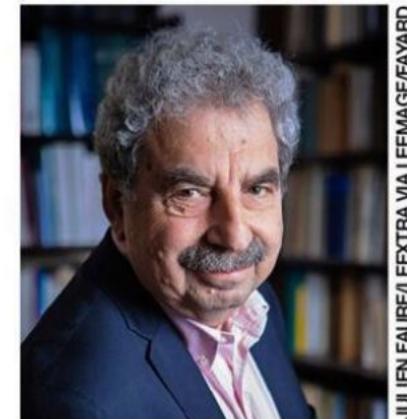
Le Coeur sur la table,



La journaliste Victoire Tuaillet (*Les Couilles sur la table*) explore les nouvelles façons de s'aimer et tente de jeter les bases d'une révolution romantique. Elle coordonne aussi le dossier « S'aimer. Pour une libération des sentiments », dans le quatrième numéro de la revue *La Déferlante*.

INTERVIEW

Francis Wolff, philosophe, auteur de *Il n'y a pas d'amour parfait*.



JULIEN FAURE/LEEXTRA VIA LEEMAGE/FAYARD

“Ce sentiment peut durer s'il sait se transformer”

Une philosophie de l'amour est-elle possible ?

L'amour semble rebelle aux tentatives de définition. Vouloir le définir paraît voué à l'échec. En plus, c'est mal vu : n'est-ce pas enfermer une chose précieuse dans des barrières rigides et triviales, lui fixer des normes, ensevelir sous des généralités une réalité fluide, singulière, forcément vécue à la première personne ? Or je pense que la philosophie a pour objectif, entre autres, d'introduire le maximum de raison dans l'expérience que nous faisons du monde. Je voulais être fidèle à la fois à cette idée et à l'extraordinaire variété des expériences de l'amour.

Vous avez trouvé une astuce pour définir l'indéfinissable...

Il faut commencer par définir ce qu'il n'est pas. Il n'est ni l'amitié, ni le désir, ni la passion. L'amitié est toujours réciproque, à l'inverse de l'amour – sans quoi il n'y aurait ni tragédie ni farce. Le désir peut exister sans amour, jusqu'au viol, qui est tout le contraire de l'amour. Enfin il y a des passions haineuses. Ce n'est pas tout : ces trois pôles externes sont aussi des tendances internes. En général, dans tout amour, il y a une part variable pour chacun d'amitié, de désir et de passion, et cette part varie à chaque moment de l'histoire amoureuse. Aimer, c'est se promener à l'intérieur de cette nouvelle carte du Tendre, quelque

part entre les trois sommets de ce triangle. C'est ce qui fait la singularité de chaque histoire et de chaque sentiment amoureux.

Et ainsi, la condition pour que l'amour dure...

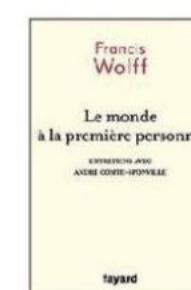
... c'est qu'il se transforme. C'est parce que ces trois ingrédients de l'amour sont hétérogènes que l'amour est instable. Si l'on accepte que l'on n'aime pas de la même façon qu'il y a un an, dix ans, etc., l'amour peut se perpétuer.

Qu'est-ce que cette philosophie de l'amour peut dire de la critique faite au patriarcat et à la domination masculine, qui rendraient impossible l'amour ?

Le patriarcat est un système universel désastreux, fondé sur l'inégalité des hommes et des femmes. Il intoxique leurs relations. Je crois pourtant qu'il existe un territoire préservable, l'amour, qui peut être indemne des relations de domination. Avec, comme dans l'amitié, une dimension égalitaire. Mais l'égalité implique aussi l'acceptation des différences. Elle en est même la condition.

Propos recueillis par J. S.

en savoir plus



Le Monde à la première personne.
Entretiens avec André Comte-Sponville, éd. Fayard, 2021, 24 €.

Hyperémotifs : un quotidien du rire aux larmes

Certaines personnes ressentent joie, peur ou colère avec beaucoup plus d'intensité que les autres. Comment l'expliquer, et surtout comment apprendre à en tirer parti ?

Face à une situation inhabituelle, ils ne seront pas heureux, tristes ou en colère, mais carrément émerveillés, désespérés ou bouleversés. Comme si chaque émotion était décuplée. Caroline, 37 ans, infirmière à l'hôpital, décrit ainsi son hyperémotivité : « Quand je dépose mes filles à l'école, je peux être abattue parce que j'ai croisé un petit en pleurs à l'entrée de la maternelle ou bouillir de rage face à un parent qui parle durement à son enfant. Parfois, c'est une musique à la radio qui me fait monter les larmes aux yeux ou qui me donne follement envie de danser ! Comme je sais que je peux réagir fort, je ne regarde pas les informa-

tions à la télé. Heureusement, dans mon métier, j'arrive à garder toutes ces émotions de côté ! C'est peut-être pour cela que ça déborde toujours dans ma vie privée. »

CE N'EST PAS UNE MALADIE !

Si l'on parle aujourd'hui beaucoup d'hypersensibilité, c'est surtout grâce aux travaux menés depuis plus de quinze ans par le psychanalyste Saverio Tomasella, lui-même précédé dans les années 1990 par la psychologue Elaine N. Aron et son ouvrage *Ces gens qui ont peur d'avoir peur* (éd. de l'Homme). Pour eux, les hypersensibles n'ont ni une maladie ni un problème psychiatrique mais la particula-



S'écouter, ça s'apprend !

Comment ressentir sans souffrir ?

Ne réprimez pas vos émotions.
Au contraire, apprenez à les repérer, à les nommer, à identifier ce qui les a suscitées.
Repérez vos besoins essentiels. Et répondez-y autant que possible pour ne pas vous placer dans une situation physique et/ou psychique de frustration. Par exemple : bien dormir, pratiquer une

activité physique, passer du temps seul ou au contraire avec des amis...
Partagez votre ressenti avec des personnes aptes à écouter sans vous juger. **Écrivez ce que vous éprouvez**, à défaut de vous confier, ou en complément. Tenez un journal de bord de vos émotions, et n'hésitez pas à le relire.

Osez sortir de vos habitudes et ressentir de nouvelles émotions. L'incertitude peut aussi être source de bonheur(s) ! **Pratiquez la musique, le dessin, la danse, la céramique...** Créer est un excellent moyen d'exprimer ses émotions. « L'art est une garantie de santé mentale », disait la sculptrice Louise Bourgeois.



ISTOCK/GETTYIMAGES

rité de ressentir les choses et de percevoir leur environnement plus intensément que les autres. Selon les études, ce tempérament concerne 20 à 30 % de la population ! Les hyperémotifs, eux, se distinguent par le fait qu'ils extériorisent intensément leurs émotions. Ressentir et exprimer : la différence est subtile. On peut être hypersensible et garder ses émotions pour soi. Mais on est rarement hyperémotif sans être aussi hypersensible...

LA SOCIÉTÉ ENDURCIT

Les jeunes enfants sont naturellement hypersensibles et hyperémotifs. Ce que l'on prend parfois à tort pour des caprices. « Une de mes hypothèses est que tout le monde naît hypersensible, mais que c'est l'éducation et la société qui font que, petit à petit, nous nous débrouillons pour nous endurcir, pour devenir moins sensibles et supporter ce monde qui est rude et dur », témoigne Saverio Tomasella dans l'ouvrage collectif *Emotions : les explorer, les comprendre* (éd. Louie Média/Les Arènes). Il arrive aussi que des traumatismes durant l'enfance soient à l'origine de l'hyperémotivité, ou aient empêché celle-ci de s'émousser avec l'âge. Des traumatismes physiques, psycholo-

**20 % à 30%
de la population
est hypersensible:
c'est parmi eux
qu'on trouve
les hyperémotifs**

giques, culturels, historiques... qui peuvent « résulter d'un seul choc ouvertement dévastateur, mais aussi d'une accumulation de "petits" chocs », explique Virginie Megglé, psychanalyste et autrice de *Hyperémotifs, Survivre à la tempête intérieure* (éd. Eyrolles). Elle ajoute que « l'hyperémotivité résulte souvent de traumatismes sous-estimés ou banalisés, qui n'auront été ni pansés ni pensés ».

CES FACTEURS QUI EXACERBENT

L'hyperémotivité répond aussi à des facteurs extérieurs. Pour Virginie Megglé, l'incertitude, l'attente sans fin, tout ce qui active le manque, mais aussi la douleur, la fatigue, la violence ordinaire, le stress, la répression de la peine et du chagrin... vont favoriser l'exacerbation des émotions. D'ailleurs, même une personne qui n'est pas hyperémotive peut être amenée à ressentir vivement des émotions de manière passagère. Cela survient le plus souvent lors de périodes de grand changement (deuil, entrée dans la vie professionnelle, naissance d'un enfant...) ou, plus prosaïquement, au cours de phases hormonales particulières. Par exemple, la sensation d'être à fleur de peau chez certaines femmes lors du syndrome prémenstruel ou pour les hommes durant l'andropause.

BON POUR LA MÉMOIRE

Face à l'hyperémotivité, l'idée est pas d'apprendre à exprimer ses émotions (voir l'encladré) pour en tirer parti. D'abord parce qu'elles ne sont pas toutes négatives ! Il faut savoir profiter d'une joie extrême ou d'un émerveillement démesuré. Mais aussi car les émotions peuvent être un facteur d'une meilleure mémoire, comme l'ont démontré nombre de travaux scientifiques. Enfin parce que « plus forte est l'émotion, plus forte sera la cognition » (selon un dicton qu'aime citer le psychiatre Christophe André). Autrement dit, ressentir intensément fait beaucoup réfléchir. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui aspirent à une « révolution du sensible » qui réconcilierait raison et émotions. Saverio Tomasella espère ainsi qu'« une bonne partie de cette société hyposensible va chercher à se re-sensibiliser, à retrouver ce qui finalement est le fondement de tout humain : la sensibilité dans le partage avec les autres ». ■

Émilie Gillet

L'art de la joie

Cette force nous transporte tant qu'elle nous rend capables de... presque tout !

Défini comme un «sentiment de bonheur intense» par Le Larousse, le mot joie a perdu son sens latin de «manifestation d'amour, caresse» et même de «jouissance amoureuse» qui ne s'est maintenu que dans l'expression «fille de joie». Il y a de la joie quand il y a mouvement, création, désespoir surmonté et capacité à accepter le réel, même sa cruauté. Danser, faire l'amour, inventer, contempler le beau... Ces activités stimulent la production de dopamine, cette hormone dite de la joie qui génère l'excitation de la nouveauté et doperaît la motivation et la prise de décision par anticipation du plaisir à venir.

NE PAS CONFONDRE AVEC LE BONHEUR...

Le philosophe Clément Rosset y voyait, comme Spinoza, la passion active de l'Homme épris de liberté et capable de nouvelles choses – alors même qu'il est enchaîné. Aujourd'hui, à l'heure où la quête du bonheur et le développement personnel virent à l'obsession, réhabiliter la joie offre de penser la résistance et le changement. «J'aime la distinction entre le bonheur et la joie, dit l'historienne Silvia Federici. Ce n'est pas un état statique. Ce n'est pas la satisfaction des choses comme elles sont. C'est en partie ressentir la puissance et les capacités grandir en soi et chez celles et ceux qui nous entourent.» Alors, qu'est-ce qui nous transporte ? La joie a-t-elle un socle universel ? ■

Teresa Minc

“La joie annonce toujours que la vie a réussi, qu'elle a gagné du terrain, qu'elle a remporté une victoire: toute grande joie a un accent triomphal”

Henri Bergson



Être ensemble, faire la fête

Naviguer entre plusieurs conversations, faire des rencontres, écouter de la musique ou danser... Dans un contexte festif, «de nombreux systèmes sensoriels et différentes zones cérébrales s'activent et se coordonnent [...]. C'est un peu l'équivalent pour le cerveau d'un entraînement musculaire complet du corps», observe le neuroscientifique Robert Froemke. «On entre dans une vie plus intense, plus émotionnelle», qui repose sur le partage avec les autres, résume le sociologue Christophe Moreau. Les fêtes ne sont pas le seul vecteur de relations, mais elles facilitent les contacts et les rapprochements en abolissant la hiérarchie sociale.

Vivre l'émotion artistique

«Quand on trouve quelque chose beau uniquement parce que cela correspond à ce qu'on nous a appris, seule la partie intellectuelle du cerveau s'allume, explique le neurologue Pierre Lemarquis, spécialiste de l'empathie esthétique, thème qu'il a traité dans plusieurs de ses livres. Mais quand une œuvre nous plaît vraiment, notre cerveau active aussi la zone dédiée au plaisir et à la récompense.» Alors se diffusent, dans le cerveau, de la dopamine, un neurotransmetteur qui accentue la motivation, de la sérotonine, qui régule nos humeurs, et des endorphines, qui entraînent un profond bien-être physique, proche du feu d'artifice hormonal lié à l'état amoureux.



Pour Carla Bergman et Nick Montgomery, le militantisme joyeux vise notamment à « raviver la lutte et le soin, la combativité et la tendresse ».

Déployer sa créativité

Pour les chercheurs en psychologie Todd Lubart et Isaac Getz, les concepts stockés dans la mémoire sont associés à des émotions. Quand un concept émerge (la sensation d'une brise sur notre visage, par exemple), il active l'émotion qui lui est liée, ce qui « réveille » d'autres concepts, faisant naître l'inspiration. Les deux spécialistes ont montré que lorsqu'un objet est associé à une émotion, cela entraîne davantage d'associations d'idées, donc plus de créativité. Le point commun des créateurs, pour le psychologue Mihály Csíkszentmihályi, c'est la passion de ce qu'ils font : « Leur motivation n'est ni la gloire ni la fortune, mais le plaisir. » Un plaisir dû à leur état « d'expérience optimale » durant la création. « Et plus nous avons d'expériences optimales, plus la vie est heureuse », souligne le psychologue. Bonne nouvelle : l'expérience optimale s'applique aussi aux bricoleurs, aux peintres du dimanche, aux cuisiniers...

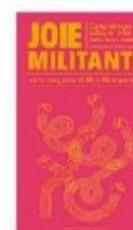
Contempler la nature

Dans les années 1980, Rachel et Stephen Kaplan, professeurs de psychologie expérimentale à l'université du Michigan (États-Unis), découvrent grâce à l'imagerie que, face à un paysage, le cerveau secale sur une longueur d'onde particulière qui engendre un état de « fascination douce ». Cet état permet de passer de l'attention dirigée (volontaire) à l'attention non dirigée (liée à la créativité et à l'imagination). Encore faut-il, selon eux, que le panorama soit suffisamment vaste, dépaysant et stimulant, et que la nature ne soit pas perçue comme un danger.

Faire l'amour

Au IV^e siècle av. J.-C., Hippocrate, le père de la médecine, affirmait déjà que l'orgasme dissipait les mauvaises idées et chassait la colère. « Ces plaisirs que l'on nomme, à la légère, physiques », disait pour sa part Colette, sont une source sans cesse renouvelée de joie. Avec le plaisir sexuel, la production de dopamine augmente, et celle de sérotonine diminue. « La bascule entre ces deux systèmes cérébraux rend le soupirant d'abord pétri d'amour, puis béatement satisfait », décrypte le psychiatre et chercheur en neurosciences Luc Mallet. Ce mécanisme, aussi activé par l'onanisme, imprime en mémoire les composantes du plaisir et renforce ainsi le circuit de la récompense.

Biblio



Joie militante. Construire des luttes en prise avec leurs mondes, de Carla Bergman et Nick Montgomery, éd. du Commun (2021).

Un jour au bal, un camarade chuchota à la militante anarchiste Emma Goldman qu'il ne seyait pas à une agitatrice de danser... On trouve son témoignage et bien d'autres dans ce livre qui s'appuie sur la conception spinoziste de la joie comme capacité à affecter et à être affecté.e.s pour en déchiffrer le potentiel transformateur.

Le rire, arme de subversion

Transgressif ou incontrôlable, le rire fut longtemps l'apanage des hommes. Dans *Le Rire des femmes* (éd. Puf), Sabine Melchior-Bonnet raconte une longue conquête en forme de prise de pouvoir. Au fil de l'ouvrage, déesses, libertines, mondaines, écrivaines ou humoristes contemporaines (Blanche Gardin en tête) se frottent à son « inquiétante étrangeté » confinant parfois à l'obscène : « La femme qui rit n'aurait que des appétits et des caprices de courtisane », écrit l'historienne. Dans *L'Empire du rire*, sous la direction de Matthieu Letourneau et Alain Vaillant (éd. CNRS), de nombreux contributeurs examinent cette « sorte de trépidation musculaire par laquelle, indépendamment de tout contenu, l'être humain se procure une jouissance essentiellement organique, comme le notait déjà Kant ». Le neurologue Henri Rubinstein y voit, quant à lui, un « jogging stationnaire » qui provoque la libération d'endorphines lui conférant un effet antalgique et antistress. « Avec le rire tout peut arriver ; il appartient au corps et c'est le corps qui expérimente le monde », conclut Sabine Melchior-Bonnet.





DES PLANTS SANS STRESS
Dans les serres de Phytocann, les agronomes Capucine Landron et Gabriele Guglielmi développent une « agriculture éthique » : moins les plants de cannabis sont stressés, moins ils produisent de THC. L'objectif ? Un taux ne dépassant pas les 0,2 % autorisés en France.

CANNABIS

Visite chez un producteur stupéfiant

La Suisse est le premier producteur européen de chanvre « bien-être », une plante riche en CBD mais sans effets psychotropes. Balade dans les serres de Phytocann, l'un des géants du marché.

Texte : Émilie Gillet. Photos : Cyril Entzmann pour *Ça m'intéresse Santé & bien-être*

Les variétés de cannabis sont nombreuses : les adeptes de la fumette optent pour celles riches en THC, la substance psychotrope qui les fait planer, quand d'autres préfèrent celles à forte teneur en cannabidiol (CBD), aux vertus relaxantes et antalgiques. Alors que la première est classée comme stupéfiant, donc illégale en France, la seconde n'est plus interdite dans le pays depuis 2020 et séduit de plus en plus de consommateurs. Plus de 6 % des Français ont ainsi déjà goûté au CBD, sous forme d'huile, de liquide pour e-cigarettes, de fleurs séchées à fumer ou en tisane, dans des produits cosmétiques ou alimentaires... Le profil des utilisateurs est d'ailleurs très varié : anciens fumeurs de joints sevrés grâce au CBD, seniors souffrant de douleurs articulaires, femmes atteintes d'endométriose, adeptes de solutions naturelles pour mieux dormir... En 2022, on estime que le marché français du CBD pourrait s'élever à un milliard d'euros. ■



LES MÈRES À L'AIR

Après avoir été sélectionnées pour leur taux de CBD, leur très faible teneur en THC et leurs propriétés aromatiques, les plantes mères poussent en plein air. C'est sur elles que sont prélevées deux fois par an les boutures qui seront ensuite cultivées sous serre.

HALTE AUX NUISIBLES !
Les plants de cannabis poussent sous serre, en pleine terre, selon les principes de la permaculture. Le sol est enrichi en compost naturel et poudre d'algues, et protégé par de la paille pour en contrôler l'humidité (en bas à gauche). Sa composition microbiologique est très surveillée. Pour lutter contre les insectes ravageurs, aucun produit chimique mais des prédateurs, comme le syrphe (en haut à gauche), dont les larves s'attaquent aux acariens. Les feuilles de cannabis sont régulièrement examinées au microscope pour surveiller la présence de nuisibles et de moisissures (à droite). Le champignon botrytis est l'un de ses redoutables ennemis !





UNE SÉLECTION HAUTE BOUTURE
Strawberry, Cannatonic, Kush, Limoncello... Les différentes variétés cultivées ici se distinguent par leur profil terpénique, c'est-à-dire leurs arômes gustatifs. Et aussi leur résistance aux maladies. De la bouture à la récolte, il s'écoule quatre mois. Pour permettre à la terre de se régénérer, seules deux récoltes sont effectuées par an.



ÇA TRIME!

Après la récolte, les plants sont mis à sécher plusieurs semaines. Cette étape de maturation permet aux arômes de se développer. Puis un travail manuel appelé trime permet de ne conserver que les fleurs, qui concentrent le plus de parfums et de CBD (environ 10 à 15%). Elles sont aussi triées selon leur taille. D'autres producteurs optent pour un trime mécanique, qui est plus économique mais moins qualitatif.

À BOIRE ET À FUMER
Fleurs séchées à fumer ou à consommer en tisane, huiles contenant 10, 15 voire 30% de CBD pour les humains mais aussi les animaux, pollen compacté, cartouches de vape aromatisées... Phytocann commercialise le CBD sous toutes ses formes pour satisfaire les consommateurs. Une constante : les produits ne contiennent jamais plus de 0,2 % de THC.



PORTRAIT



**Alexandre Lacarré
PDG militant**

Le Franco-Suisse Alexandre Lacarré a créé Phytocann en 2017, dans les Alpes suisses, quand la Confédération a autorisé la production et la vente au grand public de fleurs de cannabis à faible teneur en THC. C'est aujourd'hui l'un des plus gros producteurs européens de CBD : sur un hectare de serres, il produit en moyenne cinq tonnes de matière sèche par an dont une tonne de fleurs. Il exporte 85 % de sa production en France. Pourtant, dans notre pays, si les produits manufacturés contenant du CBD (huiles, e-liquides...) sont autorisés, la vente de fleurs à fumer est toujours interdite. L'État maintient cette position pour « motifs d'ordre public » mais, pressé par l'Europe, devrait préciser tout cela dans un arrêté prévu pour 2022. D'ici là, Alexandre Lacarré se bat activement pour la légalisation des fleurs de CBD en France, et compte ouvrir de nombreux magasins franchisés sur le territoire tout en développant la vente à domicile en embauchant « 1000 dealers légaux ».



ISTOCK/GETTY IMAGES (x2)

Les jeux de société montrent leurs atouts



L'offre de jeux de société ne cesse de s'agrandir et de séduire davantage de monde. Tant mieux car cette pratique millénaire est pleine de vertus.

Si la pandémie nous a confinés à la maison, elle nous a aussi redonné le plaisir de jouer en famille. Les ventes de jeux de société ont progressé de 10% en 2020 et atteint un chiffre d'affaires de 630 millions d'euros, avec sur le podium les party games, de petits jeux rapides dont les règles s'acquièrent en trois minutes, comme Twin it ou Las Vegas. Mais pourquoi aimons-nous jouer ? « Nous n'avons hélas aucune réponse qui explique totalement le jeu, explique Vincent Berry, maître de conférences en sociologie des jeux à l'université Sorbonne-Paris Nord. Nous ne disposons que d'un ensemble de théories diverses selon les pratiques, les âges et les périodes historiques. Ce qui est sûr, c'est que le jeu a un effet de consolidation des liens sociaux. On vit une expérience collective. Et lors du confi-

nement, les jeux ont certainement permis de renforcer les liens familiaux dans une situation qui était tendue pour tout le monde.»

Vieux comme le monde

Les éditeurs se sont multipliés au XX^e siècle, mais la pratique est bien plus ancienne. «On a trouvé des plateaux de plus de 4500 ans en Mésopotamie, avec le jeu royal d'Ur, ou en Égypte, avec le senet», poursuit le sociologue. À l'autre bout du monde, en Chine, les adeptes s'adonnent depuis des milliers d'années au go, le plus ancien jeu connu encore pratiqué aujourd'hui. Au XIX^e siècle, les jeux de figurines et de guerre, à l'origine réalisés pour former les militaires, sont à la mode. «On a alors cherché à réduire leur taille, ce qui a permis l'émergence des jeux de rôles ou de cartes, souligne Timothé Roux, for-

mateur au FM2J, Centre national de formation aux métiers du jeu et du jouet. Et l'accessibilité a permis de démocratiser certains jeux.» Aujourd'hui, on parle d'âge d'or du jeu de société, et le nombre de sorties chaque année dans le monde (environ 2500) a doublé en dix ans.

Interactif et éducatif

Vrai support d'interaction, le jeu de société a des vertus éducatives. «Les enfants apprennent à respecter les règles car, sans elles, l'aspect ludique disparaît, poursuit le formateur. Et aussi à considérer les autres, à s'engager à aller jusqu'au bout de la partie, à s'organiser par rapport au groupe, à évaluer leur attitude... Est-ce que je m'écrase trop, mes réactions sont-elles disproportionnées?...» Puis, vers 10-12 ans, selon le psychologue Jean Piaget, l'enfant commence à anticiper, élaborer une stratégie et chercher la meilleure solution. Il développe son raisonnement hypothético-déductif. Et acquiert une bonne dose de second degré! Dans un jeu, on peut devenir un ogre, un bâtisseur, un traître; le tout sans conséquence. «C'est l'une des caractéristiques du jeu émises par le Pr Gilles Brougère, il ne doit y avoir aucune répercussion dans la vie réelle, rappelle Timothé Roux. Le poker n'est ainsi pas considéré comme un jeu de société car il peut avoir un impact financier sur la vie du joueur.» Mais si les apports éducatifs comptent, ils ne sont pas une finalité. «Plus on va chercher à en faire une méthode d'apprentissage, plus les

Faites vos jeux!

Aymeric Duperray, auteur des jeux de société Mythomane et Differencio (à paraître), évoque les étapes de fabrication.

1. Développer l'idée.

«Soit on part d'un thème, soit d'une mécanique. Par exemple, les règles thématiques peuvent être plus faciles à comprendre: à Citadelles, il est plus simple d'intégrer que le Marchand ramasse deux pièces d'or par tour plutôt que le personnage X.»

2. Réaliser le prototype.

«Le premier prototype est fait avec des bouts de papier et de carton, afin d'effectuer des tests tout seul ou en famille et d'identifier les blocages.»

3. Recueillir l'avis de la communauté.

«Les créateurs de jeux sont très liés donc, quand votre jeu prend forme, vous le soumettez à vos confrères et consœurs pour avoir un retour précis sur les règles et les sensations de jeu. Il est rare qu'il n'évolue pas du tout à ce stade.»

4. Tester le public.

«Une fois le jeu au point, on crée un plus joli prototype que l'on propose dans les festivals. S'il plaît, on se met alors en quête d'un éditeur.»

5. Mettre en vente le produit.

«L'éditeur commande les illustrations et lance la production des différents éléments. Entre l'idée et la mise en vente, il peut se passer quatre ans!»

joueurs le percevront et moins il y aura de plaisir, témoigne Timothé Roux. Les résultats peuvent être inégaux. L'objectif est avant tout de s'amuser.» Qui songe à l'intention initiale du Monopoly – démontrer certains dangers économiques – quand on peut, au terme d'une partie, faire mordre la poussière à ses amis? «Le jeu est une pratique culturelle, comme le cinéma ou la lecture, qui crée des situations "d'arrachement de soi", où l'on est très concentré sur ce qu'on fait», rappelle Vincent Berry. Bref, avec tous ces bienfaits, on aurait tort de ne pas jouer... À vos plateaux! ■

Frédérique Boursicot



Notre sélection pour s'amuser en famille ou à deux

Enquête. Un escape game pour la maison, avec des énigmes riches et variées. Existe en version enfants. **Unlock!**, Asmodee, 37€.

Association d'idées. Dans chaque équipe, un «espion» doit faire deviner des mots sans qu'aucun membre ne prononce le mot interdit.

Code Names, lello, 20€.

Déduction. Un jeu en duo où vous êtes soit Jack l'Éventreur, soit l'enquêteur. **Mr. Jack**, Asmodee, 27€.

Stratégie. Vous pensez connaître les dominos? Cette version haute en couleurs, où vous incarnez un seigneur en quête de terres, ravira toute la famille. **Kingdomino**, Blue Orange, 20€.

Conquête. Réédition du jeu de plateau de 1979, Dune propose d'incarner l'une des grandes «familles» de l'univers de Frank Herbert pour prendre le contrôle de la planète Arrakis. **Dune**, Gale Force Nine, 45€.

En ligne. Une combinaison de Pictionary et du téléphone arabe à faire à distance avec ses amis. **Gartic Phone**, Onrizon, gratuit.

Coopération. Vous incarnez l'un des membres d'une équipe scientifique chargée de lutter contre des virus. **Pandemic**, Zman Games, 38€.

Jeux de rôle. Des dizaines de scénarios gratuits sont à télécharger sur le site www.murder-party.org. **Murder party**, gratuit.

On me disait que ma vie serait courte

Atteinte de la mucoviscidose, Julie Briant n'a pas voulu renoncer à ses rêves, notamment celui d'être mère. À 26 ans, elle a deux enfants : Loane, 9 ans, et Mathéis, 4 ans. Et partage sa vie de « maman muco » sur les réseaux sociaux.



Mes parents ont appris que j'avais la mucoviscidose quand j'avais 8 mois. Je faisais bronchiolite sur bronchiolite, les médecins ont fini par me faire le test de la sueur [dépistage mesurant le taux de sel dans la sueur, ndlr] et le diagnostic est tombé. Enfant, ma santé était plutôt bonne, je vivais bien les traitements. J'étais même un peu en surpoids, alors que d'habitude les «mucos» sont très maigres car ils absorbent mal les graisses. On m'a refait deux fois le test pour vérifier qu'il n'y avait pas d'erreur ! Du coup, pour moi, c'était un peu une maladie fantôme... Alors, quand avant mes 15 ans, le pneumopédiatre qui me suivait m'a annoncé que beaucoup de femmes mucos étaient stériles et qu'avoir des enfants serait sans doute très difficile, voire impossible, en tout cas sans aide médicale, le ciel m'est tombé sur la tête. Avoir une famille heureuse, c'était mon projet de vie : j'ai toujours voulu avoir des enfants. Déjà que la maladie m'empêchait de devenir pompier ou gendarme comme je l'aurais souhaité, là c'est comme s'il m'annonçait que je n'allais pas vivre...

Un bébé miracle

Peu de temps après, j'ai rencontré Ludovic. C'est devenu sérieux entre nous. Vu ce que le pneumologue m'avait dit, je n'ai pas pensé qu'il fallait me protéger. Et je suis tombée enceinte à 16 ans. Je n'y croyais pas ! Ce n'était pas tout à fait mon projet d'avoir un enfant si jeune, mais je ne peux pas dire non plus que c'était un accident... J'ai réfléchi, bien sûr, à mon espérance de vie. Selon la médecine, je n'allais pas vivre vieille. Mais est-ce que les gens qui font des enfants sont sûrs et certains de vivre vieux ? De ne pas avoir d'accident ? Une maladie foudroyante ? Est-ce qu'on empêche les gens qui prennent le risque d'écourter leur vie, les fumeurs, les buveurs, les adeptes de sports à risque, les fous du volant, les dépressifs à tendance suici-

daire, d'avoir un enfant ? Nous avons décidé de garder ce bébé miracle. C'était lui, mon espérance de vie ! J'ai décidé de vivre vite et fort puisqu'on me disait que ma vie serait courte.

Ça n'a pas été facile, ni avec mes parents ni avec le pneumologue, qui s'inquiétait de cette grossesse à risque. J'ai été très suivie. Loane est née le 2 décembre 2012, un mois avant le terme. J'avais 17 ans. Ludovic avait fait un test et n'était pas porteur, donc notre bébé ne risquait pas d'avoir la muco. Trois ans plus tard, nous nous sommes mariés, et

“ Déjà, la maladie m'a empêchée de devenir pompier ou gendarme... ”

je suis tombée de nouveau enceinte. Mais j'ai perdu 12 kilos, mes poumons ne fonctionnaient plus, j'étais en danger. J'ai dû subir une interruption médicale de grossesse. Ç'a été très dur, psychologiquement et physiquement. Mon état de santé a basculé, comme si la maladie s'était réveillée. Je pense que j'aurais dû être davantage suivie, mais j'avais alors une nouvelle pneumologue et je savais qu'elle n'allait pas m'encourager. D'ailleurs, elle m'a beaucoup culpabilisée, me disant que j'allais laisser ma fille orpheline... Ce qui ne m'a pas empêchée de décider d'avoir un deuxième enfant. Mathéïs est arrivé en mai 2017, à sept mois et demi de grossesse, car mon corps ne supportait plus mon bébé. Si j'avais écouté les médecins, il ne serait pas là. Eux connaissent la maladie d'un point de vue théorique, ils ne vivent pas ce que nous vivons réellement, ne savent pas ce que nous ressentons... Moi, je ne me serais pas vue vivre sans enfant même si c'est dur depuis... La mucoviscidose progresse, il y a plus de bas que de hauts. J'ai été hospitalisée en urgence en février : je n'arrivais plus à respirer. La

perspective d'une greffe pulmonaire se précisait, mais j'ai pu bénéficier d'un médicament récemment autorisé en France, le Kaftrio, et mon état s'est amélioré.

Donner de l'espoir aux autres

Je veux aussi donner de l'espoir. C'est pour ça que j'ai créé mon compte Instagram et une page Facebook, et que j'ai écrit un livre : j'ai 26 ans, deux enfants de 9 ans et 4 ans et demi, un mari que j'aime et qui gère tout... Nous avons même réussi à devenir propriétaires de notre maison ! Je veux montrer qu'il faut croire en ses rêves, même si maintenant je ne peux plus travailler, je suis trop vite fatiguée. J'essaie de développer mes réseaux sociaux ; pour l'instant, ce n'est pas un «vrai travail», mais si ça pouvait me permettre de gagner un peu ma vie, ce serait génial. Je ne suis pas non plus une maman comme les autres, il y a plein de choses que je ne peux pas faire avec mes enfants. Parfois, je me sens mal quand ma fille dit que c'est elle qui a fait à manger à son frère parce que j'étais au fond du canapé... Avec Ludovic, on évite de parler de l'avenir, ça lui fait peur, on vit au jour le jour. Mais je ne regrette rien. Si c'était à refaire, je referais pareil. Et, entre nous, si dans quelques années je me sens d'attaque pour un troisième enfant, pourquoi pas ? Comme je le dis dans mon livre, avec l'amour, on peut tout vivre et tout espérer.» ■

Propos recueillis par Karine Hendriks

Illustration : Doré Aussi



La vie, l'amour, tout de suite !, de Julie Briant, avec Catherine Siguret, éd. Albin Michel (2020). À travers un récit spontané et touchant, Julie nous raconte son urgente de vivre et de profiter de chaque instant.



Son compte Instagram
@mamanmuco



Sa page Facebook
Maman-Muco&Co'

Les desserts d'hiver légers de Johanna Le Pape

Ex-boxeuse qui se destinait à devenir prof de sport, cette cheffe pâtissière nous a concocté des créations à faible indice glycémique et propose un coffret spécial fêtes.



NICOLAS BOURRIETTE/DR

Elle a joué au basket, au foot, et disputé trois championnats de France de boxe par équipe. Mais c'est au Mondial des arts sucrés qu'elle est montée sur la première marche du podium, en 2014, trois ans après un CAP pâtissier qui lui avait déjà ouvert les portes des palaces parisiens le Lutetia et Le Meurice. Elle œuvre aujourd'hui pour l'atelier Auraé, qu'elle a fondé à Neuilly-sur-Seine, où elle élabore une pâtisserie «bien-être» à base de sucres végétaux ou complets, de farines variées et parfois même de légumes, notamment en hiver, car

ils sont plus sucrés! Chaque mois, Johanna Le Pape propose désormais une création originale, ambassadrice de son savoir-faire: fraisiers, cheesecakes, tartes dont l'élégance le dispute aux saveurs. Johanna travaille avec des agriculteurs bio, le plus possible locaux. On peut ainsi la croiser sur le toit de Beaugrenelle, dans le 15^e arrondissement de Paris, faisant sa cueillette à la Ferme perchée, dédiée aux plantes aromatiques. Découvrez ses deux desserts de saison réalisés pour Ça m'intéresse Santé et bien-être et sa bûche à commander pour les fêtes. ■

Marie-Julie Fetrais

TARTE TATIN POMME ET COURGE

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 25 min

PÂTE

- 100 g de farine complète • 12 g de sucre complet
- 5 g de graines de sésame • 50 g de beurre • 1/2 œuf
- 1 g de sel

Mélangez la farine complète, les graines de sésame, le sucre complet et le sel. Ajoutez le beurre en morceaux. Sablez la pâte à la main. Ajoutez l'œuf. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé de façon à ce qu'elle fasse 4 mm d'épaisseur. Réservez-la au frais avant le montage.

CARAMEL ET FRUITS

- 2 pommes golden • 300 g de courge butternut • 25 g de sirop d'agave • 25 g de sucre complet • 20 g de beurre • 3 g de gingembre râpé

Taillez les pommes et la courge en quartiers. Dans une poêle, faites fondre le sucre complet, ajoutez le sirop d'agave puis le beurre hors du feu. Une fois le beurre fondu, ajoutez le gingembre râpé. Versez le tout dans un moule. Disposez par-dessus les quartiers de pommes et de courge en les alternant. Recouvrez le tout de pâte. Faites cuire 45 min à 180°C. Démoulez à chaud.





VERRINES POIRE VERVEINE

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

CRÈME PÂTISSIÈRE

- 185 g de lait d'amande • 2,5 g de verveine • 44 g de sirop d'agave • 2 g de féculle de riz complet • 0,7 g d'agar agar
- 22 g de margarine

Faites chauffer le lait d'amande, mettez la verveine et laissez infuser 20 min. Chinoisez. Ajoutez le sirop d'agave au lait d'amande infusé. Mélangez la féculle à l'agar-agar. Ajoutez 1/3 des liquides sur les poudres, fouettez. Portez à ébullition dans une casserole. Ajoutez la margarine.

GEL CITRON-VERVEINE

- 50 g de jus de citron • 2,5 g verveine • 0,5 g d'agar agar
- 4 g de sucre semoule

Faites bouillir le jus de citron avec l'agar-agar et le sucre. Ajoutez la verveine, mixez et chinoisez.

GAVOTTE AU CITRON

- 22 g de jus de citron • 13 g de sucre glace • 7 g de farine
- 15 g de blanc d'oeuf • 40 g d'eau

Mélangez le sucre glace, la farine et le blanc d'oeuf. Faites bouillir le jus de citron et l'eau.

Versez 1/3 du jus de citron, sur le premier mélange. Faites cuire le tout jusqu'à ébullition. Laissez refroidir et réservez 24 heures. Le lendemain, graissez la plaque de cuisson, étalez finement. Faites cuire à 180°C pendant 10 min et froissez en sortie de cuisson.

POIRE POCHÉE

- 250 g de poire • 200 g d'eau
- 50 g de jus de citron • 1 fève tonka • 40 g de sirop d'agave

Mélangez l'eau, le jus de citron avec la tonka râpée et le sirop d'agave. Ajoutez la poire coupée à votre convenance, et laissez ces morceaux pocher durant 24 heures. Le lendemain, disposez la crème dans le fond de 4 verrines. Égouttez et déposez les poires pochées. Ajoutez des pointes de gel citron-verveine puis décorez avec la gavotte au citron avant de servir.



EMMANUEL LAYANI POUR CA M'INTÉRESSE SANITÉ & BIEN-ÊTRE (x2)



NICOLAS BOURRIETTE

LA BÛCHE EN KIT

Spécialement conçue pour les fêtes, la bûche Lumi de Johanna Le Pape est à réaliser soi-même grâce à un kit pour la maison ou à commander à emporter à son atelier. Un confit de vanille au charbon actif lié à une marmelade de citrons est posé sur sa base de pâte sucrée. Il est coiffé d'une crème montée au thé noir Earl Grey à la bergamote et bourgeons de thé blanc du Café Verlet. Un voile de curcuma lui donne son aspect poudré.

- Pour commander à emporter: bûche Lumi, 6-8 personnes, 69 €, sur le site www.johannalepape.shop. Retrait à l'atelier Auraé du 21 au 24 décembre, 17 rue de Sablonville, 92200 Neuilly-sur-Seine.
- Pour commander le kit à faire soi-même: 59 €, sur le site www.mokaya-shop.fr

EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS

Neuf Français sur dix, à un moment de leur vie, souffriront de lombalgie. Dans la majorité des cas, les douleurs sont dites fonctionnelles, c'est-à-dire qu'un élément de la colonne est blessé. Comment les prévenir ou les prendre en charge ?

Dossier réalisé par Juliette Serfati, Cécile Coumau, Raphaëlle Maruchitch, Sophie Cousin, Adelaïde Robault



- La **sédentarité** est le pire ennemi du dos ! Le **mouvement** fournit aux muscles nutriments et oxygène et leur impose des temps de contraction et de repos.
- Remettre **5 %** des Français en mouvement permettrait d'économiser **500 millions d'euros** par an en dépenses de santé.
- Une **alimentation équilibrée** préserve du surpoids et des carences, notamment en calcium et en vitamine D (qui permet de le fixer) nécessaires à la solidité des os.
- Le **tabac** déhydrate les tissus et peut activer dans le cerveau les circuits de la douleur.
- En **position assise**, une personne de 75 kilos supporte en réalité 140 kilos sur son disque L5/S1, en bas de la colonne vertébrale.

Les lombalgies tirent leur nom de la région du dos qu'elles rendent douloureuse: la région lombaire, ou lombes. Leur prévalence augmente globalement dans tous les pays. «Cette maladie du siècle touchera près de 80 % de la population», prédit Carine Dufauret-Lombard, rhumatologue au CHU de Limoges. Et aussi bien les hommes que les femmes, à tout âge, avec un pic situé entre 40 et 70 ans. La lombalgie est généralement une douleur non spécifique, c'est-à-dire qui ne comporte pas de signes d'alerte.

Cruralgie, lombalgie et autres douleurs...

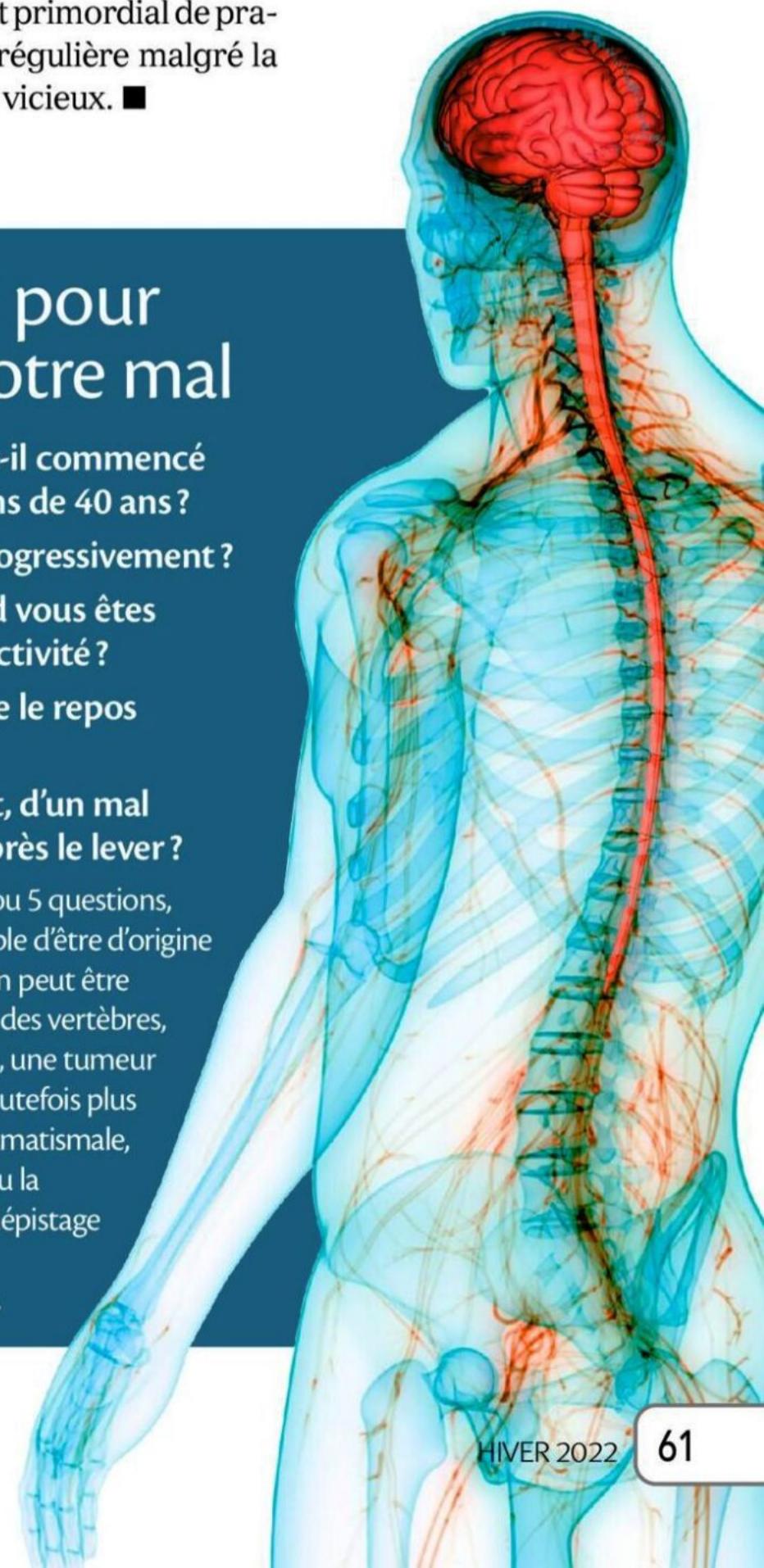
«Une fracture ou un tassement ostéoporotique peuvent être douloureux, ou encore l'arthrose, qui entraîne des arthropathies», énumère le Dr Éric Enkaoua, chirurgien orthopédiste et traumatologue à l'Institut parisien du dos. Les disques amortisseurs situés entre chaque vertèbre, moins hydratés lorsqu'on vieillit, dégénèrent et causent des discopathies qui sont aussi source de douleurs lombaires. La dégénérescence peut aller jusqu'à la hernie discale, quand le noyau du disque intervertébral fait une saillie hors de la structure fibreuse qui l'entoure et vient entrer en conflit avec la moelle épinière ou ses racines nerveuses. «Le résultat est le déclenchement d'une sciatique ou d'une cruralgie, selon que le nerf comprimé est le sciatique, passant à l'arrière de la jambe, ou le crural, sur la face avant de la cuisse», explique le Dr Enkaoua. La sciatique, ou sciatique, peut provoquer des douleurs vives de type décharge électrique le long du trajet du nerf: dans la fesse, la jambe et le pied. D'autre part, il ne faut pas négliger le surpoids comme cause de lombalgie. «Un kilo de surpoids pèse l'équivalent de quatre kilos sur une vertèbre, souligne le spécialiste. Cela va user prématurément les lombaires, avec une répercussion sur les disques amortisseurs et les articulations, qui souffrent à leur tour.» Les lombalgies sont classées selon leur durée: elle est dite aiguë quand la douleur est présente moins de quatre à six semaines, subaiguë jusqu'à douze semaines et chronique quand elle persiste au-delà. La lombalgie aiguë est aussi connue sous le nom

de lumbago, ou tour de reins. Les muscles se crispent, le malade se raidit et ne peut plus bouger, une douleur «en barre» se fait ressentir et le bas du dos se bloque. «Fréquemment, il y a peu de concordance entre ce que l'on voit à l'IRM et la plainte du patient, constate Carine Dufauret-Lombard. Il faut alors être rassurant et encourager la personne souffrante à patienter, car le mal de dos, lumbago y compris, se résorbe dans 90 % des cas, et la guérison spontanée s'opère dans les six semaines.» En revanche, quand le mal est récurrent, la prise en charge doit être globale. «Il faut apprendre à s'adapter, et affronter la douleur comme une maladie chronique», conseille la Dr Dufauret-Lombard. Et il est primordial de pratiquer une activité physique régulière malgré la douleur. Sinon, c'est le cercle vicieux. ■

5 questions pour décrypter votre mal

- ① Votre mal de dos a-t-il commencé lorsque vous aviez moins de 40 ans ?
- ② S'est-il développé progressivement ?
- ③ S'améliore-t-il quand vous êtes en mouvement ou en activité ?
- ④ Remarquez-vous que le repos ne le soulage pas ?
- ⑤ Souffrez-vous, la nuit, d'un mal de dos qui s'améliore après le lever ?

Si vous avez répondu oui à 4 ou 5 questions, votre mal de dos est susceptible d'être d'origine inflammatoire. L'inflammation peut être provoquée par un tassement des vertèbres, une infection, des métastases, une tumeur non cancéreuse. Le mal est toutefois plus souvent dû à une maladie rhumatismale, comme la spondyloarthrite ou la polyarthrite rhumatoïde. Le dépistage précoce est essentiel mais le diagnostic est difficile à poser.



TORDEZ LE COU AUX IDÉES REÇUES

Non la douleur n'est pas le signal qu'il faut cesser toute activité, et oui il faut vite la prendre en charge... Le point sur six opinions couramment admises.

1 On doit se reposer lorsqu'on souffre

Surtout pas! Après un lumbago, par exemple, c'est prouvé: reprendre une activité physique en douceur, le plus tôt possible, favorise la guérison. Quant aux douleurs inflammatoires, elles sont aussi améliorées par l'activité et non par le repos. Bouger évite l'ankylose, c'est-à-dire l'ossification et la fusion des vertèbres qui cicatrisent. Ces symptômes expliquent que les souffrances se réveillent la nuit, quand le corps est immobile. Et lorsque la lombalgie chronique a isolé et fragilisé les patients, ceux-ci peuvent être orientés vers des stages de réentraînement à l'effort pratiqués dans les hôpitaux.

2 Il faut attendre d'avoir très mal pour prendre un antalgique

Pas du tout, insiste le Dr Patrick Giniès, responsable du service douleur, psychosomatique et maladie fonctionnelle du CHU de Montpellier: «Supporter la douleur ne permet pas de lui résister.» Une stimulation douloureuse prolongée entraîne un remodelage du système nerveux central, lié à la plasticité neuronale; de nouvelles connexions se créent qui ne demandent qu'à être activées. C'est pourquoi, après une opération à l'hôpital, on explique aux patients de bien prendre les antalgiques pour ne pas laisser la douleur s'installer, car elle use et fatigue. Enfin, les médicaments sont bien plus efficaces à heures fixes à la dose conseillée qu'au coup par coup.

3 Un matelas dur, c'est bon pour le dos

Les spécialistes préconisent un matelas ni trop ferme ni trop souple pour offrir le meilleur répit à votre dos soumis aux tensions de la journée. Et ne plaident pas pour un matériau en particulier ou des literies hors de prix. En revanche, il est avéré qu'on dort mieux si le garnissage supérieur du matelas est confortable et si les couches inférieures assurent une suspension suffisante sur la longueur du corps sans créer de points de pression. Pour François Duforez, médecin du sport et du sommeil, le surmatelas améliore la qualité du sommeil et de récupération, et diminue les douleurs le cas échéant.



4 Chez les enfants, une mauvaise posture peut déformer la colonne

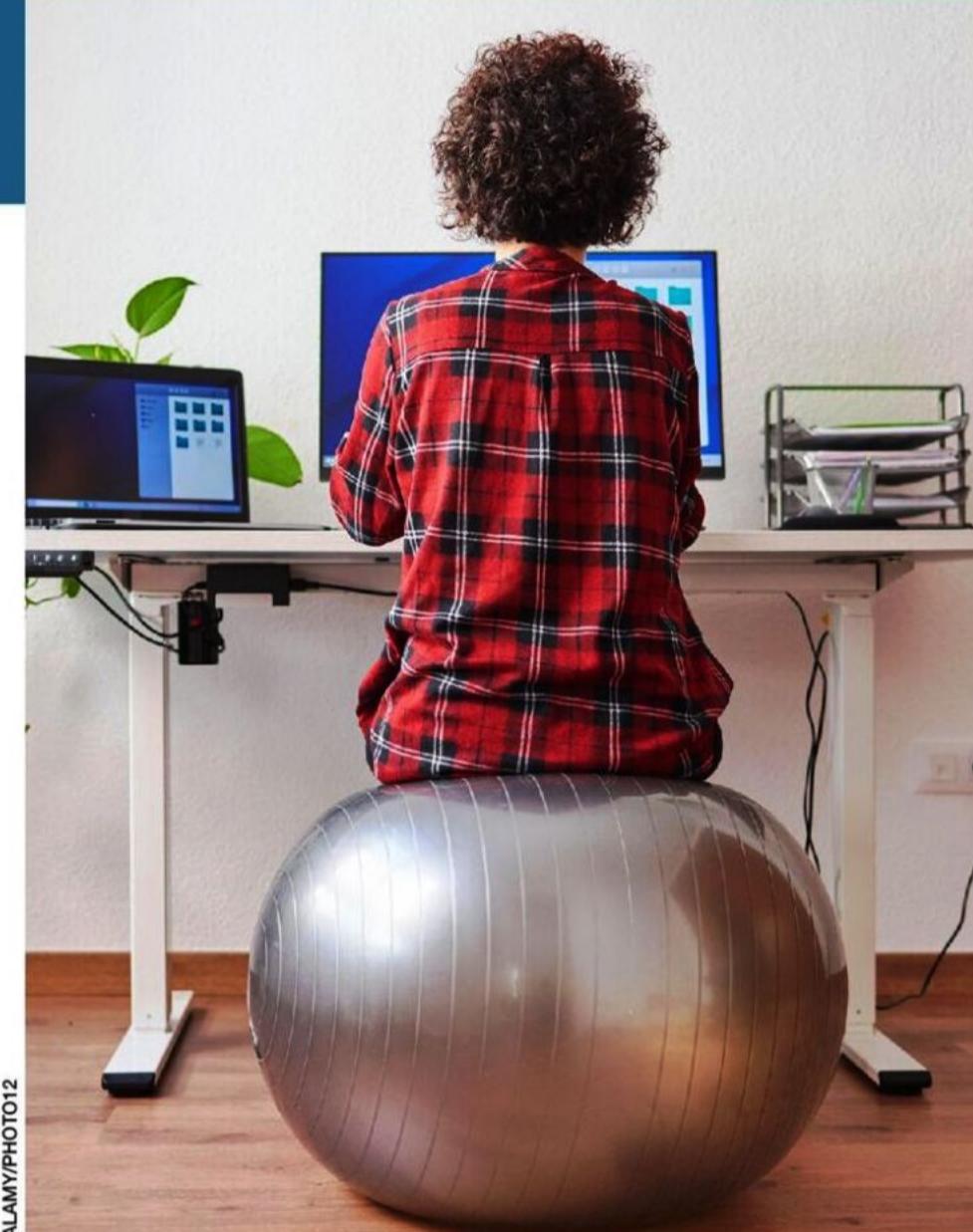
Non, mais elle peut révéler une scoliose, dont souffrent 2 à 3 % des enfants. Le défi est de la dépister tôt pour prévenir celles qui pourraient être évolutives et éviter un recours à la chirurgie lourde à l'adolescence. Autres déformations rachidiennes touchant les enfants, les cyphoses se traduisent par un dos rond et une tête un peu projetée vers l'avant: «Elles sont parfois sous-estimées, estime le Pr Philippe Wicart, chirurgien orthopédiste à l'hôpital Necker-Enfants malades (Paris). Mais elles s'aggravent avec la croissance et peuvent jouer sur le caractère de l'enfant, entraînant une personnalité introvertie.» À traiter, donc!

5 Un lumbago, ça passe tout seul

Cette douleur intense est bénigne (non spécifique, disent les médecins) neuf fois sur dix; autrement dit aucune lésion majeure n'est à déplorer. C'est généralement un disque usé qui en est à l'origine. À la suite d'un faux mouvement, son enveloppe se déchire brutalement. La contracture musculaire n'est pas la cause mais la conséquence de la douleur. Dans la grande majorité des cas, ce ne sera plus qu'un mauvais souvenir quelques semaines après. En revanche, si la douleur s'accompagne d'une paralysie des membres inférieurs, d'une douleur dans la poitrine ou de fièvre, il est urgent de consulter.

6 On peut toujours se faire opérer en dernier recours

Quelques cas d'extrême urgence (apparition d'une paralysie ou d'une perte de contrôle des sphincters) mis à part, le chirurgien n'intervient que lorsque les traitements dits conservateurs – médicaments, infiltrations ou stages de rééducation fonctionnelle – n'ont pas suffi: environ un patient qui se présente sur six, contre deux sur trois en chirurgie de la hanche, selon le Pr Jérôme Allain, directeur de l'Institut du rachis parisien. «Malheureusement, complète le Pr Marc-Antoine Rousseau, chef de service du service de chirurgie orthopédique et traumatologique de l'hôpital Bichat (Paris), ils ont parfois tout essayé et il n'y a pas de solution chirurgicale pour autant.»



ALAMY/PHOTO12

LES RÈGLES D'OR DU TÉLÉTRAVAIL

La posture idéale n'existe pas!

Quoiqu'il en soit, pieds à plat par terre, et pas les jambes croisées. Si vos pieds ne touchent pas le sol, utilisez un repose-pieds. Et pourquoi pas tester le swiss ball ? Utilisé comme un siège, ce gros ballon instable sollicite les muscles et permet de lutter contre les lombalgies. Mais au-delà de deux heures, vous risquez de vous fatiguer... En fait, l'idéal est de bouger régulièrement, au moins cinq minutes toutes les heures.

Le bureau ajustable en hauteur est profond, idéalement entre 80 et 110 cm. Une simple planche peut suffire. Et maintenez si possible environ 20 cm entre votre chaise et votre bureau.

La chaise réglable doit s'adapter à votre plan de travail. S'il n'y avait qu'un investissement à faire, ce serait elle. Elle doit permettre un bon soutien du dos, en particulier de la région lombaire.

L'écran surélevé se met à hauteur d'yeux. Un support incliné suffira à bien placer votre ordinateur portable et à limiter les contraintes pour les cervicales. Ajoutez un clavier déporté et une souris sans fil pour le confort des poignets.

LE DOSSIER

EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS

L'acupuncture est efficace pour de nombreuses pathologies, sans que l'on sache bien pourquoi.

ZOONAR/B. REITZ-HOFMANN/AGEFOTOSTOCK



L'ostéopathie exige un certificat médical de non-contre-indication pour une manipulation vertébrale.

ISTOCK/GETTYIMAGES

LES MÉDECINES NATURELLES, TESTÉES... ET APPROUVÉES?

L'éventail des thérapies s'est enrichi depuis vingt ans avec l'essor de pratiques non conventionnelles comme l'ostéopathie et la chiropraxie.

Selon l'OMS, les douleurs de dos représentent la première cause d'invalidité dans le monde. Dans ce contexte, relève l'Inserm, les réponses non chirurgicales et non médicamenteuses peuvent intéresser de nombreux patients. Petit tour d'horizon des diverses disciplines.

L'ostéopathie pour les douleurs d'origine vertébrale

À l'aide de manipulations manuelles, cette technique vise à agir sur des problèmes médicaux fonctionnels en appréhendant le corps dans sa globalité. En 2012, l'Inserm établissait que «les réponses apportées par l'ostéopathie sont potentiellement efficaces dans les douleurs d'origine vertébrale, mais sans supériorité prouvée par rapport aux alternatives classiques (antalgiques, anti-inflammatoires, kinésithérapie)». Sauf qu'elles n'entraînent pas d'effets secondaires... En mars 2021, une étude parue dans la revue *Jama* a comparé pendant un an les effets de l'ostéopathie à une manipulation placebo sur des patients atteints d'un mal de dos chronique et constaté que la première dépasse légèrement le placebo. Bien que les scientifiques ne jugent pas cette différence cliniquement pertinente, «il est positif d'observer un léger effet des manipulations, même en faisant abstraction de l'effet contextuel du soin», selon Bruno Falissard, de l'Inserm.

La chiropraxie soulage le rachis

Dans la logique de la chiropraxie, c'est un dérèglement du système nerveux qui est à l'origine des problèmes exprimés par l'organisme, puisqu'il contrôlerait tous les tissus, cellules, organes et systèmes du corps. Grâce à des manipulations précises des vertèbres, le chiropracteur rétablit cet équilibre en se basant sur la capacité innée de guérison naturelle du corps. Selon l'Institut franco-européen de chiropraxie (IFEC), cette pratique est surtout indiquée pour les pathologies liées au rachis (maux de tête, vertiges, torticolis...) et pour les douleurs des articulations des membres (tendinites, canal carpien...). D'après l'étude réalisée par l'Inserm, la chiropraxie obtient des résultats comparables à ceux des traitements conventionnels (médicaments, kiné...) pour les lombalgies et les cervicalgies. À noter qu'il existe des risques graves, mais très rares, lors des manipulations des vertèbres cervicales, à cause de la proximité avec une artère du cou qui peut se déchirer, provoquant un AVC.

L'acupuncture contre les douleurs chroniques

Cette thérapie, qui postule que les maladies sont liées à une perturbation de l'équilibre énergétique, repose sur la stimulation de points spécifiques – le plus souvent au moyen d'aiguilles – pour rétablir sa bonne circulation. L'énergie est cen-



ISTOCK/GETTYIMAGES

Quelle activité choisir?

L'activité physique est la meilleure alliée du dos. L'échauffement et la progressivité de l'effort sont essentiels quand on choisit une discipline. La respiration joue aussi un rôle majeur pour éliminer les toxines. Si vous n'avez ni le temps ni la motivation de faire du sport, adoptez un mode de vie actif: pédalez, montez les escaliers, descendez deux arrêts avant le vôtre, jardinez, promenez votre chien, marchez, marchez et marchez encore! À raison d'une demi-heure à une heure de marche active minimum par jour.



L'Académie de médecine désigne qi gong et tai-chi comme « thérapies complémentaires ».

ZOONAR/ROBERT KNESCHKE/AGEFOTOSTOCK

sée circuler le long de méridiens, des lignes virtuelles qui relient les membres et les organes. Ce concept-clé de la médecine chinoise est sujet à caution pour l'Inserm. Car si les études ne manquent pas – près de 6000 essais randomisés contrôlés –, un grand nombre d'entre elles ont été réalisées en Chine, et les chercheurs remettent en question leur objectivité. Selon une évaluation réalisée par l'Inserm en 2014, l'acupuncture a une efficacité sur les douleurs chroniques (lombalgie, arthrite, migraine...), mais aussi sur les douleurs postopératoires, les nausées et vomissements. Pour les autres indications (dépendance au tabac, asthme, insomnies, syndrome de l'intestin irritable...), les conclusions sont moins tranchées. En outre, si de nombreux travaux montrent une supériorité de l'acupuncture sur l'absence de traitement ou sur les thérapies standard, les effets semblent équivalents quand on plante les aiguilles sur les méridiens ou de façon aléatoire – avec des aiguilles « placebo » en quelque sorte. « Il semblerait que les méridiens n'existent pas : quand on regarde ces zones au microscope électronique, on ne trouve rien », indique le Pr Falissard. Comment comprendre alors l'influence de la pratique sur la douleur ? « Selon une théorie, des stimulus faibles pourraient arriver à supprimer de forts messages douloureux provenant d'autres régions du corps, en les empêchant d'arriver au cerveau », explique pour sa part le Pr Edzard Ernst, qui a évalué de nombreuses médecines alternatives. Mais rien n'a été prouvé et il est fort probable que l'effet placebo joue un rôle primordial.

Le qi gong, une gym douce qui soigne

Trésor de la médecine chinoise, le qi gong est une gymnastique de santé qui repose sur le mouvement, la respiration et la conscience de soi pour réveiller et nourrir le « dragon » qui est ■■■

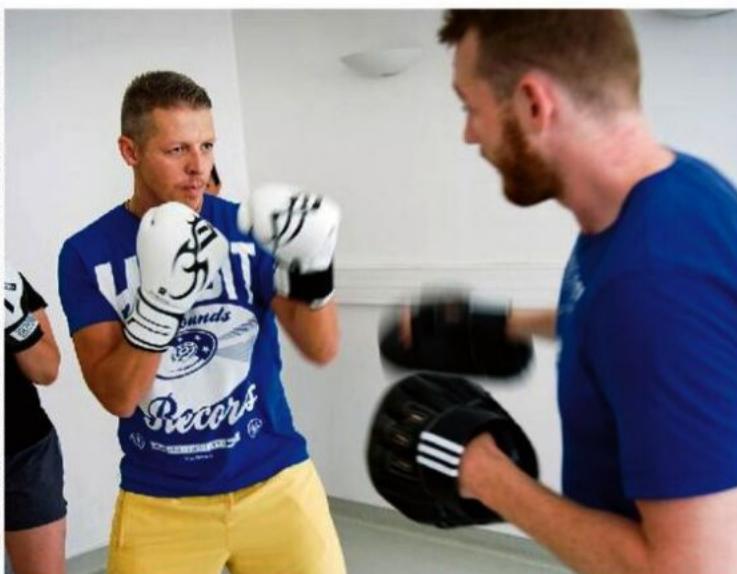


ISTOCK/GETTYIMAGES

Apprivoiser sa douleur grâce à une thérapie

Ceux qui souffrent d'une lombalgie chronique ignorent que leurs douleurs ne sont souvent pas dues à des lésions anatomiques, que la cause initiale a disparu. « L'enjeu est de ne pas laisser le patient s'enfermer dans la croyance : "C'est ma hernie discale l'unique cause de ma douleur" », souligne la Pr Françoise Laroche, du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) peuvent aider les malades à gérer leurs maux et à retrouver une vie épanouie. À dédramatiser aussi : « Le catastrophisme conduit à une véritable inhibition de l'action, observe le Dr Olivier Bredeau, du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, du CHU de Nîmes. Les patients redoutent que leur douleur ne s'amplifie, alors ils restreignent leurs activités, ce qui agrave leur cas. » Accepter sa souffrance est un passage obligé si l'on souhaite aller mieux, souligne la Pr Laroche : « Cela ne signifie pas se résigner. Cela suppose plutôt qu'en acceptant, pour l'instant, d'être diminué, contrarié ou fatigué à cause de la douleur, on va mettre en place des stratégies. »

JEAN PEYRONNET-AP-HP-GROUPE HOSPITALIER SALPÉTRIÈRE



En stage à l'hôpital contre la lombalgie chronique

« C'est un temps de remise en mouvement, mais aussi de réassurance pour des gens que la douleur a durablement fragilisé », décrit Violaine Foltz, rhumatologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Les patients sont adressés par leur généraliste,

leur chirurgien ou leur rhumatologue. « On peut même parler de resocialisation pour certains tant la lombalgie chronique peut isoler », ajoute Anne Lambert, kinésithérapeute.

en vous: votre colonne vertébrale. «Tout ce qui est émotionnel se pose sur notre dos, mais la pratique autour de la colonne, qu'on appelle le dragon, va nous permettre de respirer, explique Patrick Pottier, professeur de qi gong. Et quand notre dos respire, certaines tensions disparaissent et les contractions qu'elles engendrent avec.» Si le qi gong ne guérit pas, il peut soulager des douleurs; ses mobilisations articulaires remplaceront même, dans certains cas, des séances de kinésithérapie classiques qui n'ont pas, elles, l'avantage d'être relaxantes. Et les études à son sujet se poursuivent: l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, a ainsi créé un centre pour évaluer la médecine traditionnelle chinoise, dont le qi gong, et procéder à des essais cliniques notamment dans la prise en charge de la lombalgie chronique. À noter: la méditation de pleine conscience a aussi montré ses bienfaits dans le traitement des douleurs chroniques. ■

D'après l'enquête de Sophie Cousin parue dans Ça m'intéresse n° 487.

CES PETITS TRUCS QUI SOULAGENT

La ceinture lombaire Ce n'est pas un gadget mais un vrai plus, car elle réduit les mouvements susceptibles de déclencher des douleurs, limite la cambrure du bas du dos et répartit mieux la pression sur les disques. Elle participe également au relâchement des muscles en maintenant au chaud la zone protégée.

L'électrostimulation Elle utilise un courant électrique de faible intensité appliqué sur la peau à l'aide de quatre électrodes placées autour de la zone douloureuse, et s'adresse aux personnes qui souffrent de douleurs d'origine neurologique: radiculalgie sciatique ou crurale, etc. Les fourmillements diffus renforcent le mécanisme naturel du contrôle de la douleur par le système nerveux en bloquant la transmission du message au cerveau et en libérant des substances de type morphinique.

Le chaud et le froid Tous deux créent une contre-stimulation qui masque la douleur et ont des effets spécifiques. Le froid (glace, bombe) diminue la production et l'activité des substances impliquées dans la réaction inflammatoire, il est indiqué en cas de poussée d'arthrose. Le chaud (bain, bouillotte, cataplasme à l'argile, sèche-cheveux) détend les muscles, en cas de lumbago, par exemple.



GAROPHANIE

3 postures pour s'étirer

Des exercices magiques permettent d'allonger la colonne et de calmer les douleurs lombaires, sacro-iliaques et sciatiques. En voici trois tirés du livre tout aussi magique de Bernadette de Gasquet *Pour en finir avec le mal de dos* (éd. Albin Michel).



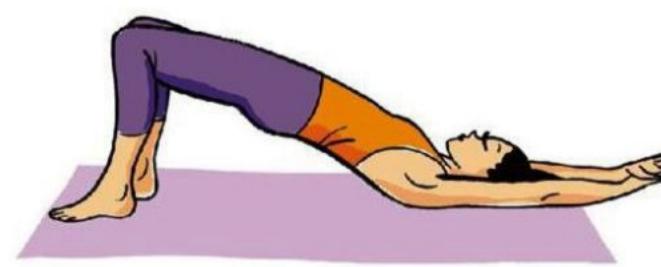
1 Placez une balle de tennis sous la partie la plus saillante du sacrum, ramenez une cuisse contre le ventre et prenez le genou dans la main pour maintenir cette position – parfois difficile.



Départ correct à partir du périnée.



Poussez sur les bras, creusez le haut du dos.



Portez les bras derrière, bassin maintenu.



Redescendez en tirant sur les talons.

2 Genoux écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps ou allongés devant. La respiration abdominale masse les reins: chaque inspiration étire la zone lombaire, élargit la taille en étirant le transverse abdominal et les muscles profonds du dos.

3 L'objectif de cette posture en quatre étapes est d'étirer les muscles dans l'axe. Restez le temps de quelques respirations puis essayez d'aller plus loin en rapprochant les bras l'un de l'autre.

L'ESPOIR DE LA CHIRURGIE

Aujourd'hui, l'opération peut être un recours efficace pour certaines pathologies alors que des techniques peu invasives permettent de garder sa mobilité.

Quand il existe une solution chirurgicale à un mal de dos chronique, la douleur est au centre des questions : si elle est intolérable, qu'elle affecte durablement la vie active, l'autonomie, et qu'une intervention peut être efficace, la chirurgie est envisagée ; c'est le cas de hernies discales entraînant des douleurs permanentes et insupportables, de sciatiques ou de l'arthrose rachidienne progressivement invalidante. L'état cardio-vasculaire et cognitif est aussi déterminant. «On opère des patients de plus en plus âgés, nous n'avons plus vraiment de limite a priori, chaque situation est évaluée au cas par cas», observe Marc-Antoine Rousseau, chef du service de chirurgie orthopédique et traumatologique de l'hôpital Bichat, à Paris, et auteur du *Mal de dos, 100 questions/réponses* (éd. Ellipses).

Deux grands motifs d'intervention

Deux grands motifs d'intervention : d'abord, la décompression des nerfs qui traversent la colonne, car il y a à terme des risques de paralysie, dans des cas de rétrécissement dégénératif du canal vertébral ou de hernie discale. Dans ce domaine, relève le Dr Rousseau, l'endoscopie rachidienne constitue une révolution : «On applique les principes de l'arthroscopie, peu invasive, à la colonne pour accéder au disque intervertébral. En ouvrant juste un peu, on peut désormais aller au plus près des racines nerveuses pour retirer une hernie.» Grâce au contrôle d'imagerie durant l'intervention et à des instruments moins invasifs, la chirurgie percutanée permet de prendre en charge des situations auxquelles on ne s'attaquait pas avant : «En traumatologie aussi, on traite les fractures de cette manière pour restaurer la vertèbre au plus proche de ce qu'elle était avant l'accident.» En cas de tassement grâce

à l'arrivée d'implants mieux adaptés, on arrive à préserver les courbures de la colonne et à prévenir un autre tassement.

En matière de stabilisation de la colonne, deuxième grand motif de chirurgie du dos, on peut dans certains cas éviter la fixation sans perdre la mobilité. Plutôt qu'une classique arthrodèse par voie postérieure (fixation de plusieurs vertèbres, courante) parfois nécessaire mais irréversible, on place une prothèse discale entre les vertèbres par voie antérieure, ce qui économise les muscles du dos et permet une récupération plus rapide. Pour autant, toutes les situations ne sont pas éligibles à cette procédure. Et l'efficacité à très long terme (plus de vingt ans) reste à évaluer. À ce jour, c'est au niveau cervical que la prothèse discale, inventée pour le lombaire, prend son essor dans la pratique courante. ■

Les anti-TNF améliorent considérablement la qualité de vie des personnes atteintes de maladies inflammatoires sévères.

La révolution des biothérapies

Les biomédicaments ont bouleversé la prise en charge des maladies inflammatoires il y a plus de vingt ans. Dans ces pathologies, les molécules TNF de l'organisme sont produites en excès, entraînant une inflammation et la dégradation des articulations. Les anti-TNF alpha, administrées en intraveineuse ou par voie sous-cutanée, ont pour mission de bloquer les TNF alpha, donc la réaction en chaîne. Elles sont efficaces pour les douleurs rhumatismales et les maladies associées comme le psoriasis ou les maladies inflammatoires chroniques des intestins, indique le Pr René-Marc Flipo, rhumatologue au CHU de Lille. Principal obstacle : leur coût très élevé (10 000 euros environ le traitement annuel). Ces dernières années, sont toutefois apparus des « biosimilaires », beaucoup moins chers, dont l'efficacité et la tolérance sont comparables.



BONNEFONT/IP3/MAXPPP

Comment éviter la crise de foie ?

Autrefois perçu comme le siège du courage, ce viscère se rappelle parfois à nous les lendemains de fête. Mais que savez-vous vraiment du foie ? Testez vos connaissances sur cet organe qui gagne à être connu pour ce qu'il est : vital !

Texte: Adélaïde Robault





1/ Quel est le poids du foie ?

- a 1,5 kilo
- b 2 kilos
- c 3 kilos

2/ Le foie produit-il du sang ?

- a Oui, c'est même sa fonction principale
- b Non, il le filtre

3/ Cet organe a-t-il une influence sur nos humeurs ?

- a Uniquement chez Molière !
- b Oui, le cerveau serait sensible à la bile
- c Non, aucun rapport

4/ Peut-on prendre du paracétamol en cas de gueule de bois ?

- a Oui, à condition de respecter la posologie
- b Non, le foie est déjà surchargé de travail par l'alcool ingéré

5/ Peut-on détoxifier le foie comme le vantent les pubs pour les compléments alimentaires ?

- a Oui, mais pas n'importe comment...
- b Non, c'est un slogan marketing
- c Une alimentation saine vaut tous les compléments alimentaires

6/ À quoi sert la bile ?

- a À favoriser le transit
- b À réguler le tempérament
- c À digérer

7/ Parmi les cellules du foie, on trouve les...

- a hépatocytes
- b lymphocytes
- c leucocytes

8/ La crise de foie existe-t-elle ?

- a Non, il s'agit simplement d'une expression
- b Oui, mais ces symptômes n'ont rien à voir avec le foie

9/ Qu'appelle-t-on Nash ?

- a Une série américaine des années 1970 sur la guerre du Vietnam
- b Une nouvelle maladie de société
- c Un traitement antiviral

10/ Faut-il préférer les édulcorants au sucre ?

- a Non, ils sont mauvais pour le foie
- b Oui, car ils sont toujours moins néfastes que le sucre blanc

11/ Viande ou poisson : que privilégier ?

- a Le poisson
- b La viande blanche
- c La viande rouge

12/ À quoi sert le sport ?

- a À maigrir
- b À drainer l'organisme
- c Cela dynamise le fonctionnement hépatique

13/ La meilleure manière de respecter l'horloge biologique du foie, c'est de...

- a sauter le petit déjeuner
- b manger la nuit
- c faire trois à quatre repas par jour à heure régulière

14/ Le café est une boisson déconseillée...

- a Oui, surtout après le repas
- b Au contraire, il a un effet protecteur

15/ Des fruits au dessert, c'est toujours mieux qu'une bûche après la dinde ?

- a Bof, tous les sucres (fructose, saccharose, etc.) se valent
- b C'est surtout le mode de préparation qui compte
- c Un fruit sinon rien !

Les réponses

1/ a Le foie pèse 1,5 kilo. C'est l'organe le plus volumineux du corps humain, situé dans l'abdomen, à droite de l'estomac. Il assume plus de 300 fonctions vitales, d'épuration, de synthèse et de stockage. S'il est trop gros, c'est peut-être qu'il est en souffrance.

2/ b Il contient plus de 10% du volume sanguin total et est traversé en moyenne par 1,4 litre de sang par minute (pour un adulte) qu'il filtre et purifie.

3/ b Évoquée dans *Le Malade imaginaire*, la théorie des humeurs (c'est-à-dire des liquides corporels) a dominé la médecine occidentale durant des siècles et associé le foie, surtout la bile, à des états d'âme. De récentes recherches ont révélé des récepteurs à la bile au niveau du cerveau, de quoi penser qu'elle pourrait l'influencer. À confirmer!

4/ a Le foie utilise un même peptide détoxifiant, le glutathion, pour traiter l'alcool et le paracétamol (Doliprane).



5/ c La fonction naturelle du foie est déjà de détoxifier ce que nous mangeons. Or, on sait que la nourriture de fast-food augmente les enzymes du foie, preuve qu'elle est toxique. Il faut donc privilégier les fruits, les légumes frais et le bio qui soulagent cet organe.

Merci à Gabriel Perlemuter, hépato-gastro-entérologue et nutritionniste à l'hôpital Antoine-Béclère (Clamart).

6/ c La bile est un liquide transporté par les voies biliaires du foie. Une partie est stockée dans la vésicule qui la relâche vers le duodénum, la partie haute de l'intestin, où elle sert à la digestion.

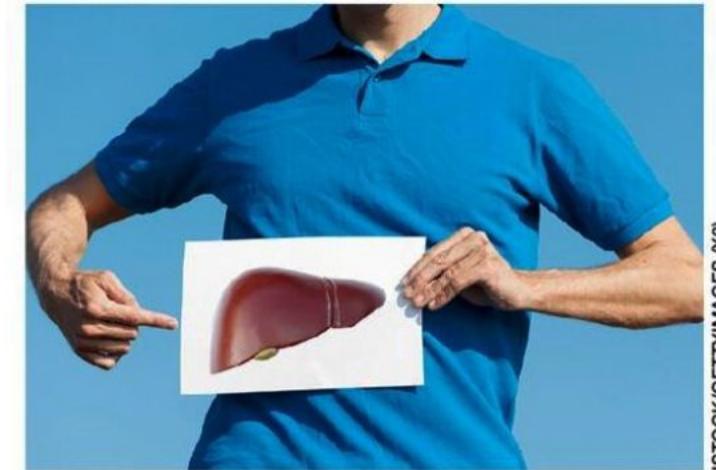
7/ a Les hépatocytes représentent 85 % des cellules du foie. Elles stockent le glucose et assurent le bon taux de glycémie, génèrent des protéines dont l'albumine qui assure le transport des acides gras, d'hormones et de médicaments, la globuline et le fibrinogène (pour la coagulation). Elles forment la bile, métabolisent l'azote, les médicaments et l'alcool. Enfin, grâce à ces cellules, le foie est le seul organe qui est capable de se régénérer en cas de lésion.

8/ b La sensation nauséeuse est provoquée par le tube digestif après un repas trop riche. Il s'agit donc en réalité d'une crise d'estomac!

9/ b Nash est l'acronyme anglais de *Non-alcoholic steatohepatitis*, ou stéatose hépatique non alcoolique. On l'appelle aussi maladie du soda ou maladie du foie gras, car elle est causée par une consommation excessive de sucre liée à la sédentarité. Le foie noyé dans le sucre le stocke et le transforme en graisse. À long terme, la maladie favorise la fibrose du foie, stade préalable à une possible cirrhose et à un cancer.

10/ a Les édulcorants (l'acésulfame-K, souvent associé à l'aspartame, le sucralose...) sont soupçonnés de modifier le microbiote et de favoriser la survenue du diabète. Quant à la stévia, on manque encore d'études pour connaître son impact.

11/ a Le poisson, de préférence gras, pour ses oméga 3. Il est conseillé de ne pas manger de viande rouge plus de deux fois par semaine (ou 300 g). L'un



de ses composés, la choline, est mal synthétisé par le foie. Les bactéries du tube digestif de certaines personnes la transforment en un composé qui, métabolisé par le foie, devient毒ique pour le cœur et les vaisseaux.

12/ c Le sport permet de déstocker le sucre qui encombre le foie: cet organe peut stocker 70 à 100 g de sucre, soit 14 à 20 morceaux de sucre, et relâche un demi-morceau de sucre par heure quand on est sédentaire, devant son ordinateur ; 3,5 morceaux par heure lorsqu'on court; et 6 si on pratique la natation. Cet effet magique du sport peut durer 24 heures après l'effort.

13/ c Plus on avance dans la journée, moins il faut manger. Le mieux est de prendre 3-4 repas par jour, à heure régulière pour respecter l'horloge biologique du foie. Se nourrir la nuit participe au dérèglement de ce mécanisme.

14/ b Le café a des effets bénéfiques : il est anti-fibrosant et anti-cancéreux. Mais il peut aussi nuire au sommeil...

15/ c Manger des fruits frais entiers, avec leurs fibres, cale mieux et leur sucre est moins vite absorbé par l'organisme. Le saccharose est transformé en graisse, les triglycérides. En excès, il fabrique du «foie gras». Le fructose, parfois ajouté aux aliments, n'augmente pas autant la glycémie que le saccharose, mais génère une résistance à l'insuline à long terme, donc du diabète.

en savoir plus



Les Pouvoirs cachés du foie, Gagnez des années de vie en bonne santé, du Pr Gabriel Perlemutter, éd. J'ai lu (2020). Cet ouvrage en format poche dit tout de la vie du foie pour en prendre soin.

Avec **ça M'intéresse**, apprenez sur tout, tous les jours !

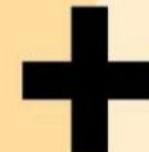


6€30
PAR MOIS
SEULEMENT !

+ de sujets
+ de photos
+ d'actu

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, ... un contenu riche pour répondre à toutes vos questions 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 n°/an)

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.

MEILLEURE OFFRE

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

Offre ANNUELLE⁽²⁾ (1 an / 20 n°)

85€ au lieu de **98€**

Je règle mon abonnement ci-dessous.

2. JE M'ABONNE

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

-5% supplémentaires en vous abonnant en ligne

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

CLÉ PRISMASHOP
Commandez en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon ou magazine.
Clé Prismashop :

Je valide

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 promotion 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



Routine sportive avec Major Mouvement



Huit semaines pour être ou rester en pleine forme, c'est la promesse du kiné star des réseaux sociaux : êtes-vous prêt.e.s ?

Vous montez quatre étages sans problème et courez derrière vos enfants sans vous essouffler ? A priori, vous êtes en forme. Encore faut-il le rester pendant les mois froids où l'on a moins envie d'aller crapaouter. Si vous ne faites pas partie des quelque 530000 abonnés de sa chaîne YouTube et que vous avez besoin d'un coup de main pour faire du sport, nous avons glané les conseils du facétieux mais sérieux Major Mouvement. «La notion de plaisir est primordiale, et c'est de là que naîtra l'assiduité», affirme le kinésithérapeute. Or, sans assiduité, pas de résultats : «Au minimum deux fois par semaine pour se maintenir en forme ; mais pour les débutants, une fois par semaine c'est déjà bien !» promet-il. La progressivité de l'effort est une notion clé, tout comme le fait de s'écouter. «Je peux chercher des situations d'inconfort dans une séance, et observer la façon dont mon corps le tolère trois jours plus tard. Est-ce que j'ai mal ? Est-ce qu'au contraire je suis bien ?»

en savoir plus



10 clés pour un corps en bonne santé,
de Major Mouvement, éd. Marabout, 16,90 € (2020).
Dans cet ouvrage complet et ludique, le kiné démonte les idées reçues, fait le point sur les erreurs des sportifs et sportives en herbe, propose explications et exercices pour s'y mettre avec un programme de huit semaines, à panacher selon vos habitudes et de vos objectifs.

et les étirements éventuels, déconseillés avant, se font au moins deux heures après l'effort et ne doivent jamais être douloureux. Cherchez-vous à travailler la force, l'endurance, à prendre du volume musculaire ? Le nombre de répétitions et de séries dépend des objectifs : et si vous vous lanciez avec ces deux séances ? ■

Angèle Holden

Séance 1 : dos + cardio

Squat



Debout, pieds un peu plus écartés que vos hanches, positionnez les haltères. Poussez les fesses vers l'arrière comme pour vous asseoir. Appuyez dans les talons et redressez-vous en expirant. Répétez 20 fois.

4 séries



Des efforts adaptés à ses objectifs

Son programme se déroule sur huit semaines, «un délai qui correspond au temps d'adaptation d'un muscle, nécessaire pour éviter les blessures, notamment pour celles et ceux qui se lancent dans un entraînement régulier». Il prévoit trois séances, espacées de quarante-huit heures, qui durent entre trente et soixante minutes : «Le cerveau a besoin de vingt minutes intenses ou trente minutes plus modérées pour comprendre que le corps fait du sport, libérer toutes les endorphines et activer le métabolisme, détaille Major Mouvement. L'échauffement dure quatre à dix minutes

Séance 2: cardio + fessiers tabata



En position demi squat, coudes tendus, alternez bras gauche et bras droit. Répétez 6 fois.

3 séries



Pas de l'ours

En position de gainage, les deux mains au niveau du visage, tirez une flèche vers le haut, à droite puis à gauche. Répétez 6 fois.



3 séries

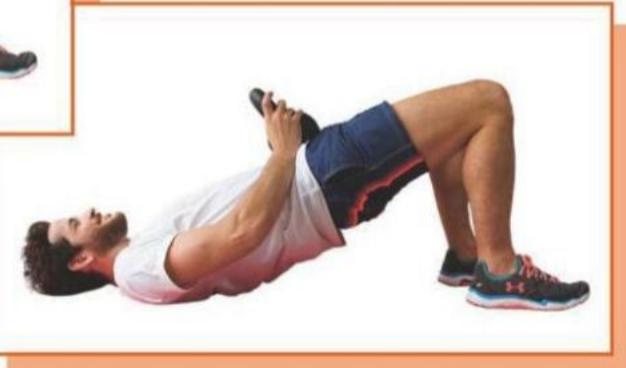
Pont fessier



Tenez un poids sur votre pubis. Contractez fesses, abdos et cuisse pour monter votre bassin en planche. Répétez 6 fois.

3 séries

Reprenez aussi 3 séries de squats décrits en séance 1.

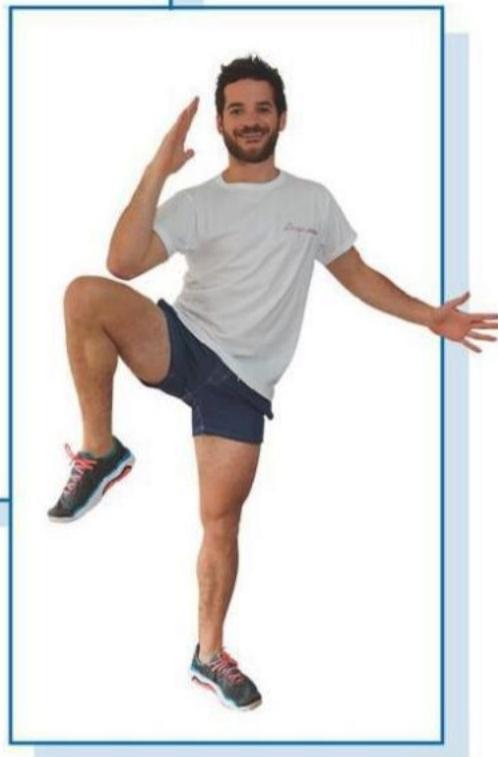


Trois pas de côté-coup de genou



4 séries

Descendez sur un grand squat. En vous redressant, montez le genou et baissez le coude. Alternez gauche et droite, répétez 6 fois.



Mountain Climber



3 séries

Gainez le dos et les abdos, poussez bien dans le sol avec les mains. Allez chercher la position du sprinter, à droite et à gauche. Répétez 30 fois.



Superman



3 séries



Allongé.e, pieds légèrement décollés, pubis enfoncé dans le sol. Poussez le poing vers l'avant, à droite puis à gauche. Répétez 12 fois.

Si j'ai des **TOCS**, est-ce que

L'anxiété provoquée par la crise a révélé chez certains des troubles obsessionnels compulsifs, ou tocs. Une maladie psychiatrique encore taboue...

Depuis quelques mois, Théodore* ne va plus à l'école. Il a si peur d'attraper une maladie qu'il ne sort plus et passe son temps à se laver les mains. À l'inverse, Noémie* a mal vécu de rester cloîtrée chez elle durant le confinement. Ses pensées et ses petites manies l'ont envahie jusqu'à devenir des troubles obsessionnels compulsifs (toc). Ainsi, depuis six mois, l'Aftoc, l'Association française de personnes souffrant de tocs, voit arriver des adultes et des parents inquiets pour leur enfant : pour eux, la pandémie de Covid-19 a déclenché ou aggravé certains comportements, notamment liés à la peur de tomber malade. Un constat que partage Anne-Hélène Clair, psychologue, neuroscientifique et autrice des *Troubles obsessionnels compulsifs* (éd. Que sais-je ?, 2021) : « Avec son lot de mauvaises nouvelles, le risque de contamination et la crise économique, la pandémie a généré des facteurs de stress pouvant révéler des maladies psychiatriques comme les tocs. » Pour autant, il ne devrait pas y avoir d'épidémie de tocs. C'est une maladie à la prévalence relativement stable, de l'ordre de 2 à 3 % de la population.

65 %
*des malades
voient
leurs tocs
apparaître
avant l'âge
de 25 ans*
(Inserm)

Petites manies vs pathologie

Les personnes atteintes sont envahies par des pensées récurrentes, angoissantes et incontrôlables (les obsessions) et par des gestes ou des actes mentaux répétés et irraisonnés (les compulsions), qu'elles réalisent souvent plus d'une heure par jour pour soulager leurs angoisses. Elles en souffrent. Le diagnostic repose sur la présence soit d'obsessions, soit de compulsions, soit des deux (dans la plupart des cas), ainsi que sur leurs répercussions et la gêne ressentie. Ce



je débloque ?

dernier point fait toute la différence entre les tocs et les petites manies. Si je vérifie deux fois que ma porte est bien fermée avant de me coucher, si cela ne me gêne pas et que je peux m'en passer sans trop d'angoisses, alors il n'y a rien d'anormal. En revanche, si les vérifications (portes, fenêtres, gaz...) me prennent une heure chaque soir, si je manque de sommeil, si je ne peux m'y soustraire sans paniquer, c'est pathologique.

Qui est concerné ?

Les tocs touchent autant les hommes que les femmes. Ils apparaissent principalement chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes avant 25 ans, mais peuvent survenir à tout âge. Si l'origine de cette maladie reste méconnue, plusieurs pistes sont étudiées : elle pourrait être due à des facteurs biologiques (génétiques, cérébraux...) et psychosociaux (éducation, parcours de vie...). Parfois, un événement déclencheur (maladie, perte d'emploi...) aggrave des symptômes légers. La personne plonge dans le « vrai toc », qui a « des répercussions considérables sur la vie quotidienne », écrivent Margot Mor-giève et Antoine Pelissolo dans *Toc : la maladie de l'hyper-contrôle* (éd. Le Cavalier bleu). ■■■



ISTOCK/GETTYIMAGES

“ Stéphanie, 40 ans, malade depuis ses 7 ans. J'ai passé ma vie à essayer de camoufler mes troubles... ”

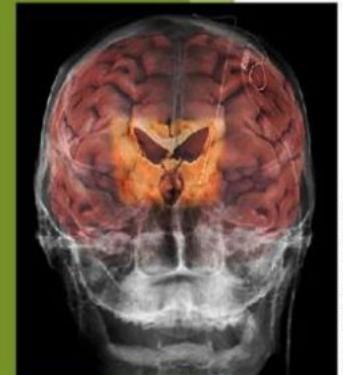


« Mes tocs ont débuté à l'âge de 7 ans. J'avais peur de m'étouffer en mangeant, alors je n'ingurgitais que des liquides. J'ai fini par me nourrir à nouveau normalement car je perdais beaucoup de poids, mais j'ai développé d'autres compulsions liées à la peur de la mort. Pour soulager mes pensées, je répétais des gestes : m'habiller, me déshabiller... Un psychiatre a diagnostiqué mes tocs relativement tôt, quand j'avais 10 ans, mais à l'époque peu de praticiens étaient formés à leur prise en charge. J'ai suivi quelques thérapies avec des psychologues qui n'ont rien donné. Au collège, j'ai développé un toc d'écriture : je ne devais plus fermer les boucles des lettres (o, a...). Mon écriture était illisible et mes tocs me prenaient tellement de temps que ça m'a mise en échec scolaire. Durant plusieurs

années, j'ai vécu tant bien que mal : j'ai travaillé et obtenu une reconnaissance de mon handicap, je me suis mariée et, il y a quatorze ans, j'ai eu un fils... Des consultations avec un psychiatre et un traitement médicamenteux me soutiennent depuis dix ans. Mais à 35 ans, je travaillais dans une école quand j'ai développé des tocs de contamination. J'ai mis en place des stratégies pour ne plus approcher les enfants, éviter les lieux publics... jusqu'à ne plus sortir de chez moi. Paradoxalement, ça m'a aidée à prendre du recul : j'avais passé ma vie à camoufler mes troubles, j'ai décidé de les assumer et d'en parler. Je me suis rapprochée de l'Aftoc et j'ai créé un groupe privé sur Facebook. Découvrir des gens ayant les mêmes troubles, la même souffrance, a été une révélation : je ne suis pas seule. Si ma vie est toujours faite de tocs, échanger et accompagner ceux qui entrent dans la maladie m'aide à vivre le mieux possible avec. » ■

C'est dans la tête !

À se voir compter et recompter ou éteindre et allumer 20 fois la lumière, certains pensent que leur maladie les rend fous. « Non, ce n'est pas un délire, répond la psychologue Anne-Hélène Clair. Les tocs sont entretenus par une hyperactivation et une mauvaise communication entre deux zones du cerveau. » Le cortex préfrontal intervient dans le contrôle du comportement et des émotions, et les ganglions de la base, plus en profondeur, sont impliqués dans les comportements automatiques.



ZEPHYR/SPL/PHANIE

■■■ Cela perturbe leur vie familiale, sociale et professionnelle. En effet, les compulsions durent parfois plusieurs heures par jour. Elles peuvent être liées à la peur d'être contaminé : les malades lavent plusieurs fois d'affilée leurs mains, leur linge ou les courses; certains se déshabillent et se douchent longuement lorsqu'ils rentrent à la maison. D'autres craignent d'être responsables d'une catastrophe (incendie, cambriolage...) et passent des heures à vérifier le gaz, les portes, la voiture... «Vérifications et contaminations sont les deux thèmes les plus fréquents, mais il en existe à l'infini», explique Anne-Hélène Clair. Certaines personnes, obsédées par l'ordre et la symétrie, passent leur temps à ranger ou à compter. «Tous les gestes qu'elles effectuent sont [...] volontaires et calculés, avec beaucoup de précision», soulignent Margot Morgiève et Antoine Pelissolo dans leur ouvrage. Des obsessions très perturbantes concernent la peur de blesser quelqu'un ou de commettre un acte incestueux. Par exemple, pousser quelqu'un sous le métro ou avoir un rapport sexuel avec sa mère... «Un patient peut me rapporter craindre que sa main passe près du sexe d'un enfant et le touche sans le faire exprès», raconte Anne-Hélène Clair. Pour contrecarrer

Tic ou toc ?

Contrairement au toc, le tic est un mouvement semi-volontaire ou involontaire difficile à retenir, parfois même inconscient, comme un clignement d'œil. Il ne survient pas dans un but particulier : la personne ne le fait ni pour soulager son anxiété ni en réponse à des pensées obsédantes. Pour autant, les patients atteints de tocs ont souvent également des tics.

linge ou les courses; certains se déshabillent et se douchent longuement lorsqu'ils rentrent à la maison. D'autres craignent d'être responsables d'une catastrophe (incendie, cambriolage...) et passent des heures à vérifier le gaz, les portes, la voiture... «Vérifications et contaminations sont les deux thèmes les plus fréquents, mais il en existe à l'infini», explique Anne-Hélène Clair. Certaines personnes, obsédées par l'ordre et la symétrie, passent leur temps à ranger ou à compter. «Tous les gestes qu'elles effectuent sont [...] volontaires et calculés, avec beaucoup de précision», soulignent Margot Morgiève et Antoine Pelissolo dans leur ouvrage. Des obsessions très perturbantes concernent la peur de blesser quelqu'un ou de commettre un acte incestueux. Par exemple, pousser quelqu'un sous le métro ou avoir un rapport sexuel avec sa mère... «Un patient peut me rapporter craindre que sa main passe près du sexe d'un enfant et le touche sans le faire exprès», raconte Anne-Hélène Clair. Pour contrecarrer

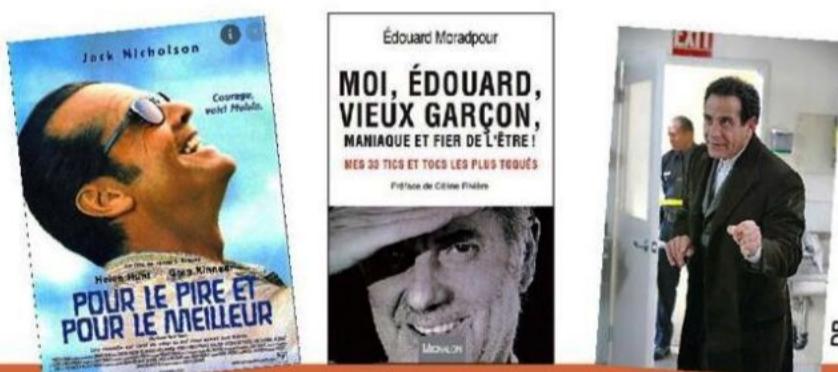


Pour aider le patient, la thérapie comportementale et la thérapie cognitive peuvent être employées conjointement ou séparément.

leurs pensées, les gens développent des superstitions du type "Il faut que je touche trois fois la table pour que ça n'arrive pas". Ces thèmes tabous autour de la sexualité font beaucoup de dégâts. Les malades ont peur d'être fous et que leurs pensées se traduisent en actes.»

La TCC, une thérapie efficace

Souvent, ils cachent leur trouble et tardent à consulter, ce qui repousse la prise en charge. Dans *Maman, ma chambre est mal rangée* (éd. Edilivre), Audrey Gonet raconte son «parcours du combattant», en mal de diagnostic et de traitement. «C'est encore le cas pour beaucoup de patients, même si la situation évolue. Le diagnostic s'est amélioré mais tous les malades n'ont pas accès au meilleur traitement», regrette Anne-Hélène Clair. Le principal est la thérapie comportementale et cognitive (TCC). Mais selon Pierre Prat, président de l'Aftoc, les thérapeutes ne sont pas assez nombreux, d'autant plus que la demande a augmenté avec la pandémie, et qu'"il manque une prise en charge spécialisée des tocs en France». Pourtant, la TCC est efficace. Elle est proposée aux personnes non dépressives ayant des troubles modérés et nécessite un engagement fort. Le volet cognitif agit sur le «logiciel toc», selon le psychiatre Franck Lamagnère, dans *Toc ou pas toc?* (éd. Odile Jacob) : les malades interprètent les informations de manière erronée à cause de leur tendance à surestimer les dangers et leur responsabilité, leur intolérance au doute, leur perfectionnisme... Des «schémas cognitifs» qu'il s'agit de faire évoluer. La partie comportementale vise, elle, à se libérer des compulsions

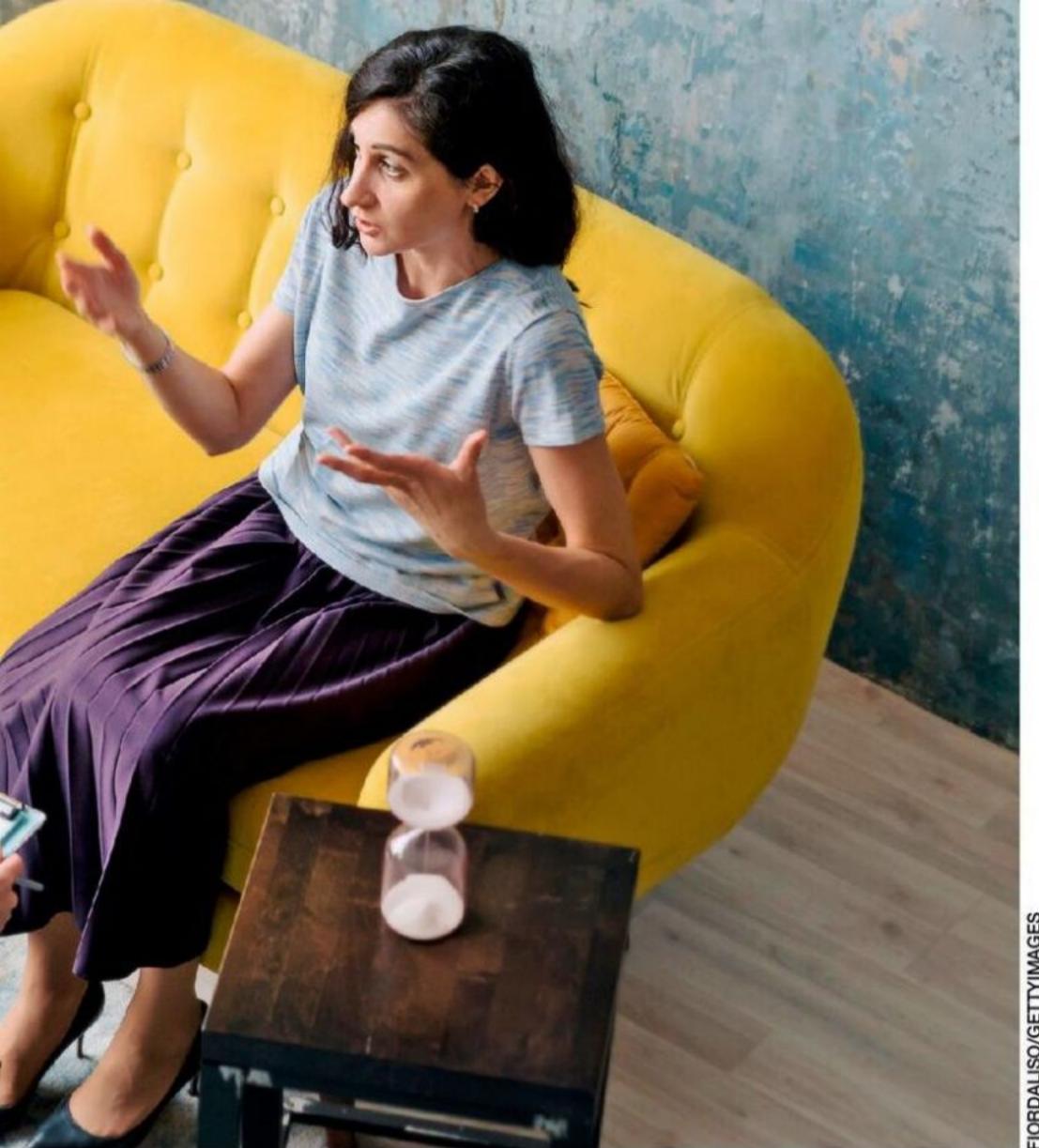


Des héros pas comme les autres

Le film – *Pour le pire et pour le meilleur*, de James L. Brooks (1997). Jack Nicholson campe Melvin Udall, un écrivain asocial handicapé par ses tocs et ses phobies. Parmi ses rituels, il déjeune chaque jour à la même table dans le même restaurant.

Le livre – *Moi, Édouard, vieux garçon, maniaque et fier de l'être!*, d'Édouard Moradpour, éd. Michalon (2017). De la corde à noeuds attachée à son balcon en cas d'incendie à l'achat d'une rose blanche chaque matin chez le même fleuriste... L'auteur se livre avec humour.

La série – *Monk*, créée par Andy Breckman (2002-2019). Monk est congédié de la police à cause de ses tocs. Déetective hors pair, il mène ses enquêtes à titre privé dans l'espoir de réintégrer son poste.



FIOR DALISO/GETTY IMAGES

avec des exercices répétés et gradués. Par exemple, toucher une clé sans se laver les mains. S'exposer ainsi à ses angoisses est difficile, ce qui explique les nombreux refus et abandons.

Et si on est gravement atteint ?

Pour soigner les formes plus sévères, associées à d'autres maladies (phobie, dépression...) ou en échec avec la TCC, il existe des traitements médicamenteux. Ce sont des antidépresseurs administrés à doses élevées. Efficaces après un à trois mois de prise, ils s'envisagent sur la durée. En dernier recours, la stimulation cérébrale profonde peut être une solution. Lors d'une opération chirurgicale, le médecin implante dans le cerveau des électrodes dont les stimulations électriques modifient les circuits neuronaux perturbés. Des protocoles encadrent cette technique expérimentale. Enfin, les recherches en cours promettent de mieux comprendre la maladie et d'améliorer les traitements. Mais avant tout, il faut pouvoir sortir du silence et de la honte; c'est pourquoi les réseaux de malades invitent les personnes touchées à les rejoindre et à en parler. ■

Nathalie Picard

*Les prénoms ont été changés.

en savoir plus

@ Aftoc, Association française de personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs.

Cette association soutient les malades grâce à des conseils, des groupes de parole, etc. www.aftoc.org

@ TocToMe. Un site d'infos et de témoignages créé par une membre de l'Aftoc pour libérer la parole et orienter les personnes qui souffrent de tocs. www.toctome.fr

“ Mickaël, 39 ans, malade depuis ses 19 ans. J'étais dans l'incapacité totale de m'occuper de mon bébé ”



« Je suis sorti du silence lorsque je n'arrivais plus à vivre avec mes tocs. Avec le recul, je sais qu'il aurait fallu réagir plus tôt, avant qu'ils ne s'installent. Pour moi, les soucis ont démarré il y a vingt ans, après une soirée trop festive et une crise d'angoisse. J'étais anxieux à l'idée de perdre le contrôle et de faire du mal à quelqu'un. Cette phobie s'est répercutée sur mon alimentation : j'ai arrêté l'alcool, puis les sodas, les fruits et légumes... Pendant dix ans, mon dîner était invariablement composé du même menu : steak haché, pommes de terre et crème dessert, chacun d'une marque spécifique. J'étais persuadé que j'allais blesser quelqu'un si je ne réalisais pas ces actes. C'était mon obsession. Ensuite, j'ai développé d'autres rituels : à chaque fois que je mangeais, que je montais dans la voiture ou que je prenais une douche, je devais effectuer des comptages précis dans ma tête. Petit à petit, j'ai soumis chaque action de mon quotidien à un rituel, jusqu'à ne plus m'éloigner de plus de trente minutes de mon domicile.

Toujours avec la même obsession. Le seul moment où je me sentais bien, c'était dans mon métier d'entrepreneur, ma passion. Au travail, j'avais beaucoup moins de rituels que chez moi. J'ai entrepris plusieurs thérapies

comme la psychanalyse ou l'hypnose, sans réel succès. Quand je suis devenu papa, il y a six ans, je me suis retrouvé dans l'incapacité totale de m'occuper de mon bébé. J'avais tellement peur de faire mal à mon petit garçon que je ne pouvais pas rester ne serait-ce que trois minutes avec lui. C'était horrible... Mes pensées et mes rituels étaient omniprésents. Je devais, par exemple, allumer et éteindre plusieurs fois la lumière avant d'entrer dans une pièce. J'ai eu un deuxième enfant. Lorsque je me suis séparé de leur mère, je n'avais plus le choix : je devais me faire soigner. J'ai alors suivi une thérapie comportementale et cognitive durant deux ans. Aujourd'hui, 80% de mes tocs ont disparu et j'élève mes garçons de 3 et 6 ans en garde alternée. Je mange à nouveau des fruits et des légumes, j'ai retrouvé une vie sociale... Mes pensées reviennent parfois, mais je n'y prête plus attention. Elles ne sont pas mes actes, et la méditation de pleine conscience m'aide à les observer sans réagir. » ■

Son appli



@AppTCC.

Mickaël Bequet a créé cette appli en 2018 pour favoriser le lien thérapeute-patient et le suivi entre les séances de TCC. À découvrir sur le site <https://apptcc.fr>.



Aux origines du vaccin, l'infecte variole

La petite vérole, c'est la Covid-19 du XVIII^e siècle, en pire... Pour lutter contre le virus variolique, une méthode révolutionnaire est alors introduite en Europe.

Au XVIII^e siècle, la variole est une maladie virale très contagieuse, souvent mortelle, qui hante tous les esprits. L'introduction d'une méthode de prévention minimaliste, la variolisation, va susciter de violents débats autour de sa légitimité. Véritable fléau, la variole, ou petite vérole, provoque de la fièvre, des pustules et des douleurs généralisées

chez les personnes infectées. Le risque d'en mourir atteint son paroxysme au siècle des Lumières avec l'urbanisation grandissante. En Europe, 80 % de la population est touchée avant l'âge adulte. 10 à 14 % des malades en meurent, surtout les enfants. En France, cela représente entre 50 000 et 80 000 morts par an. Louis XV en décède en 1774, après une longue agonie. Ceux qui en réchappent ont souvent des séquelles. Ils

sont défigurés à vie quand ils ne deviennent pas aveugles ou mentalement diminués. Or, en Europe, on ne sait pas traiter la variole. Les Chinois pratiquent pourtant l'inoculation depuis le XI^e siècle. Cette méthode consiste à prélever du pus sur un malade peu atteint pour l'injecter via une entaille dans la peau chez un sujet en bonne santé dans l'espoir qu'il développe une version bénigne. Comme on ne peut l'attraper qu'une

seule fois, le patient sera alors protégé. La méthode est introduite en Angleterre en 1721 par la femme de l'ambassadeur britannique en Turquie, lady Mary Wortley Montagu. Elle a perdu son frère de la variole et en a souffert elle-même. Elle fait inoculer avec succès son fils à Constantinople, puis sa fille à Londres. Les autres pays européens s'y intéressent. La variolisation séduit les esprits éclairés, dont Voltaire, et est soutenue par les scientifiques. Mais elle suscite aussi de vives polémiques. La pratique est jugée dangereuse, voire immorale : peut-on faire courir un risque mortel à ses propres enfants ou à soi-même et menacer de contaminer son entourage ? Entre parents, médecins, philosophes, théologiens et juristes, le débat fait rage.

Une question de probabilités

Pour la première fois en médecine, des mathématiciens emploient les probabilités pour évaluer la balance bénéfices/risques du traitement. En France, Charles Marie de La Condamine présente en 1754 à l'Académie des sciences un mémoire qui fait grand bruit. Aux scrupules des parents, il oppose sa démonstration : le risque de mourir est de 1 sur 9 lorsqu'on attrape la petite vérole et passe à 1 sur 300 avec l'inoculation. Tout individu raisonnable devrait-il donc choisir cette méthode ? Le Suisse Daniel Bernoulli défend cet avis en 1760 : il calcule qu'en cas d'inoculation de l'ensemble de la population, l'espérance de vie passerait de 26 à 29 ans. Mais ses arguments probabilistes ne suffisent pas à convaincre. D'autant qu'un autre mathématicien, Jean Le Rond d'Alembert, bien que partisan de l'inoculation, attaque l'intérêt des comparaisons statistiques : aucun théorème ne dit comment comparer un risque immédiat (celui de mourir de la variolisation) avec la somme des risques de mourir à chaque âge de la petite vérole. Et si le jeune roi Louis XVI



Le médecin anglais Edward Jenner, inventeur de la vaccination, a permis d'éradiquer la variole.

La pratique est jugée dangereuse, voire immorale : peut-on faire courir un risque à ses propres enfants ou à soi-même ?

et ses frères, les futurs Louis XVIII et Charles X, finissent par y recourir, la crainte de perdre un proche retient une grande partie de l'élite éclairée. Dans les années 1770, on ne recense guère plus de 1000 inoculés en France.

Dr Jenner ou Mr Vaccine

Mais ce qui met un terme à la variolisation est l'invention de la vaccination par le médecin anglais Edward Jenner en 1796. Son idée ? Immuniser l'homme en utilisant la vaccine, une maladie bénigne commune à la vache et à l'homme et apparentée à la variole. Jenner inocule un garçon de 8 ans avec une pustule prélevée sur une fermière malade. Plus tard, il infecte l'enfant avec la variole même. Aucune maladie ne se déclare. Il répète l'opération avec succès sur 23 cas. La vaccination immunise donc bien contre la variole ! Et avec davantage de sécurité. Quatre-vingts ans plus tard, Pasteur utilisera ce procédé et le généralisera. C'est l'invention des vaccins. ■

Marie-Laure Théodule

9 dates clés de la variolisation

1721 Début de l'inoculation de la variole en Angleterre.

1754 Charles Marie de La Condamine démontre par les probabilités l'intérêt de l'inoculation.

1756 Les enfants du duc d'Orléans sont variolisés.

1760 Daniel Bernoulli modélise l'épidémie et montre l'impact positif de la variolisation.

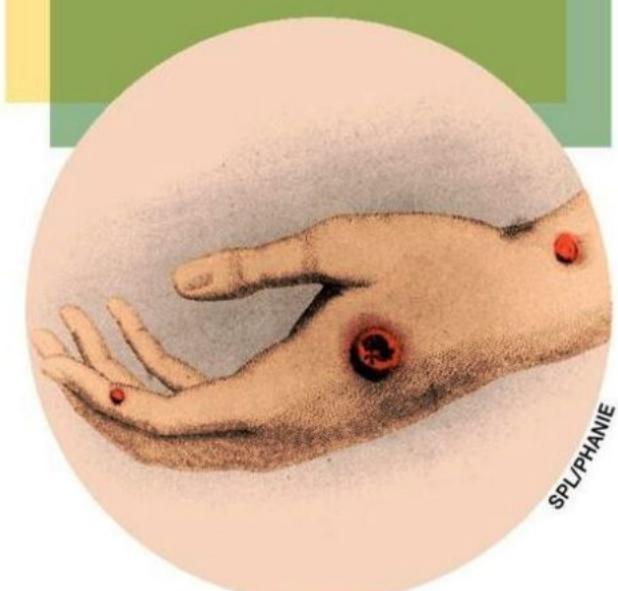
1768 D'Alembert remet en cause l'intérêt du calcul des probabilités.

1774 Décès de Louis XV des suites de la variole et inoculation de Louis XVI.

1796 Edward Jenner découvre que la vaccine de la vache permet d'immuniser contre la variole.

1977 Dernier cas signalé en Somalie.

1980 L'Organisation mondiale de la santé déclare l'éradication du virus dans le monde.



Les pustules caractéristiques du virus apparaissent d'abord sur les extrémités et le visage.

Enora Malagré

La rage au ventre

L'endométriose peut être à l'origine de douleurs importantes, et même provoquer l'infertilité. Une maladie dont souffre l'animatrice Enora Malagré, qui a décidé de médiatiser son combat.

J'ai un petit souci. J'ai une maladie qui s'appelle l'endométriose [...] et c'est compliqué pour moi d'avoir des enfants.» C'est par ces mots prononcés en direct à la télévision en 2017 que l'animatrice Enora Malagré, alors âgée de 37 ans, répondait à la sempiternelle question: à quand un enfant? Sa révélation a eu des répercussions immédiates. «J'ai reçu des milliers et des milliers de messages. Une femme sur dix est touchée par cette maladie! Du coup, je me suis dit qu'il fallait continuer à libérer la parole et c'est passé par l'écriture d'un livre.» Elle y raconte son «combat au quotidien, ou presque, contre les crises qui [lui] labourent le ventre» depuis plus de dix ans et fait le vœu que «le corps des femmes et leurs maladies ne soient plus tabous, que nous ayons le droit d'exister sous toutes nos coutures, sales, saignantes, souffrantes, abattues, en colère ou fatiguées».

Un problème de diagnostic?

L'endométriose est une maladie chronique, liée à la présence de muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus, au niveau des muscles qui l'entourent, des ovaires et des organes digestifs. Comme cette muqueuse réagit aux hormones menstruelles, cela peut engendrer une inflammation locale et une perte de mobilité des organes,

avec pour conséquence des douleurs très importantes pendant et/ou en dehors des règles, notamment lors de l'acte sexuel. Or cette maladie reste sous-diagnostiquée. Et trop nombreuses sont les femmes qui souffrent en silence. Il arrive aussi que l'endométriose soit découverte par hasard, à l'occasion d'un bilan pour infertilité. Car des lésions importantes peuvent avoir endommagé les ovaires d'une femme sans qu'elle ait jamais ressenti aucune douleur.

Des personnalités prennent la parole

«Les femmes saignent, ce n'est pas une nouveauté. Certaines en ont mal à se damner. Ça ne doit plus être une fatalité», écrit Enora Malagré. Comme elle, des personnalités publiques partagent leur combat depuis quelques années: l'actrice Laëtitia Milot, les chanteuses Imany et Lorie Pester. En face, plusieurs actions ont été initiées par les autorités sanitaires, mais rien qui ait changé la donne. Espérons que la dernière annonce, cet été, par le Président Macron dans le magazine *Elle*, marque le début d'une réelle stratégie nationale de dépistage et de prise en charge de l'endométriose, avec le déploiement dans chaque région de «filières endométriose» regroupant médecine de ville, hôpitaux et associations. ■

Émilie Gillet



JEAN-CHRISTOPHE MARMARA/FIGAROPHOTO

Selon le ministère de la Santé, « l'endométriose est encore méconnue des professionnels de santé, trop souvent sous-diagnostiquée et assez mal prise en charge. »

son livre



Un cri du ventre,
d'Enora Malagré,
éd. J'ai lu (juin 2021).

Faites le ménage dans vos produits d'entretien !

Nettoyer ne doit pas rimer avec s'intoxiquer... Pour ne pas prendre de risque pour votre santé et ne pas polluer, faites le tour de vos placards.

Chaque année, les Français achètent plus d'un milliard de produits ménagers. Leur consommation a même bondi de 24 % en 2020, la pandémie ayant incité à désinfecter davantage... Mais ces produits ne sont pas sans risque. «L'air intérieur, que nous respirons 80 % de notre temps, est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. Et nous y retrouvons plus de 900 substances chimiques», signale l'Ademe, l'Agence de la transition écologique.

► LES PRODUITS À BANNIR

- **Les produits pour déboucher** les canalisations : leurs acides toxiques peuvent léser les voies respiratoires et provoquer des brûlures.
- **Les sprays en bombe** (désodorisants, imperméabilisants, décapants pour four...) dont la majorité contient des composés organiques volatiles irritants, allergènes, voire toxiques.
- **Les lingettes** qui, jetées dans les WC, bouchent les canalisations (même les biodégradables!).
- **Les blocs WC** qui contiennent des substances irritantes pour la peau et les voies respiratoires relâchées chaque fois que la chasse d'eau est tirée.

► LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- **Ouvrez tous les jours vos fenêtres**, au moins 10 minutes, pour renouveler l'air intérieur.
- **Diluez l'eau de Javel dans l'eau froide** (et non chaude) et ne la mélangez jamais avec un acide, comme du vinaigre blanc ou un détartrant.
- **Utilisez du bicarbonate de soude** mélangé à un peu d'eau pour nettoyer les surfaces, ainsi que le linge taché.
- **Choisissez le vinaigre blanc** comme anticalcaire.
- **Optez pour le savon noir** mélangé à de l'eau pour nettoyer les sols ou pour dégraissier. ■ E.G.



Le guide de l'Ademe «Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques?» est à consulter sur le site : librairie.ademe.fr



BIENTÔT UN TOXI-SCORE SUR LES ÉTIQUETTES?



A B C D E

Le ministère de la Santé a annoncé

la création d'un Toxi-Score. À l'instar du Nutri-Score (qui évalue la qualité nutritionnelle d'un aliment grâce à cinq lettres de A à E et un code couleur allant du vert au rouge), le Toxi-Score devrait permettre aux consommateurs d'évaluer en un coup d'œil les risques pour la santé et l'environnement d'utiliser tel ou tel produit d'entretien. Cette initiative laisse toutefois les experts dubitatifs. Ils estiment en effet qu'il sera très difficile d'établir un tel score, car sur les 100 000 substances chimiques autorisées en Europe, seules 3 % ont été suffisamment évaluées par des études scientifiques. En outre, tout comme pour le Nutri-Score, l'apposition du Toxi-Score sur les étiquettes ne devrait pas être obligatoire, mais soumise à la bonne volonté des industriels.

L'ortie : pourquoi cette plante a du piquant

Elle est mal aimée alors qu'elle possède de nombreuses vertus pour la santé. Et qu'elle peut apporter une touche exotique en cuisine.

✓ QUELS SONT SES BIENFAITS ?

La grande ortie (*Urtica dioica*), ou ortie commune, est un secret bien gardé. On la craint pour son pouvoir urticant, qui lui vient de l'histamine, de l'acide formique et de l'acétylcholine qu'elle contient. Ses poils sont acérés car ils sont en silice, aussi piquants que du

verre. Tout cela la classe au rang des mauvaises herbes alors qu'elle contient des acides aminés qu'on ne trouve que dans l'alimentation, que la silice est reminéralisante, utile pour la densité osseuse ou en cas de fracture. L'ortie apporte du calcium, du fer, du potassium, du phosphore, du magnésium,

contient des flavonoïdes ainsi que sept vitamines différentes, dont la A revitalisante, la C qui favorise l'absorption du fer, et la D. Sa proportion de protéines (30 % de la masse sèche) est étonnante. Les sportifs l'utiliseront lors de leur préparation physique. Cette plante est aussi utile pour réparer les accidents musculaires. Combien faudrait-il en manger ? 20 g d'ortie apportent 200 mg de magnésium, par exemple.

✓ SOUS QUELLE FORME LA CONSOMME-T-ON ?

On peut faire sécher ses feuilles et les réduire en poudre pour assaisonner ses repas et profiter de ses acides aminés même si les vitamines disparaissent sous cette forme. L'ortie existe aussi en extrait fluide et en teinture mère. Et elle se boit en tisane : comptez 15 à 20 g par litre d'eau et laissez infuser 30 minutes. Enfin, fraîche, en cuisine, elle permet de revisiter bien des recettes... comme les lasagnes ! ■ A.R.



en savoir plus

Ortie & Pissenlit, Vive les mauvaises herbes, d'Anne Brunner, éd. La Plage (2021).

LASAGNES AUX ORTIES

Pour 4 **20 min** **30 min**

INGRÉDIENTS

- 100 g d'orties • 2 c. à soupe de purée de noisette
- 4 c. à soupe de crème de riz (farine précuite)
- 750 ml d'eau • muscade râpée • 4 tomates
- 150 g de courge ou de courgettes selon la saison
- 3 gousses d'ail • 25 g de noisettes décortiquées
- 5 à 6 plaques de pâte à lasagnes • sel

Prélevez les feuilles tendres en haut des plantes ; la chaleur fait disparaître le pouvoir urticant de la plante. Mieux vaut éviter de mixer l'ortie avec sa tige ligneuse, elle résistera au hachoir et peut bloquer un mixeur. Préparez une sauce béchamel en délayant

la purée de noisette et la crème de riz avec l'eau. Salez et ajoutez de la muscade râpée. Portez sur feu doux et remuez un peu jusqu'à ce que la sauce épaississe. Pendant ce temps, coupez les tomates en rondelles, râpez la courge, émincez l'ail et hachez les noisettes. Huilez un moule à cake. Disposez une couche de plaques de lasagnes, des tomates, la moitié de la courge et de l'ail. Salez. Couvrez les légumes avec de la sauce. Ajoutez la moitié des orties. Couvrez avec des plaques de lasagnes puis recommencez l'empilage de légumes et de béchamel. Terminez par une couche de pâte et une couche de béchamel. Décorez avec le reste des rondelles de tomates et parsemez de noisettes hachées. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C.



Le kéfir, boisson maison aux grains de folie

Les boissons fermentées ont la cote. Le kéfir de fruits est facile à faire, goûteux, original et procure des probiotiques. Tout pour plaisir !



ISTOCK/GETTY IMAGES

La fabrication de cette boisson qui a traversé les âges et les continents repose sur la fermentation de grains de kéfir (un levain constitué de bactéries et de levures), dans de l'eau avec des fruits. «On se sent libre d'expérimenter en rajoutant des abricots secs, des grains de raisin, plus ou moins de sucre : il y a de la souplesse dans la recette. Plus c'est varié, plus c'est vivant, meilleur c'est», témoigne Antoine, grand fan de kéfir maison.

✓ OÙ TROUVER LES GRAINS DE KÉFIR

En magasin bio, sous forme déshydratée et parfois sous le nom de tibicos, ou sur les réseaux sociaux, dans des groupes d'échange. Les grains se partagent comme le levain ou la mère de vinaigre, à mesure qu'ils se reproduisent.

✓ UN BREUVAGE BON POUR L'ORGANISME

Des levures, des bactéries, des lactobacilles (*Lactobacillus hilgardi*) qui fabrique

la matrice des grains), des *Acetobacter* et *Gluconobacter* qui transforment l'alcool en acides, et des bifidobactéries qui colonisent l'intestin. Ces probiotiques sont bénéfiques à la vitalité microbienne de l'organisme. Mais inutile de faire une mono-diète, ce serait contre-productif et pourrait même constiper.

✓ LES PRINCIPALES ASTUCES À CONNAÎTRE

Il ne faut pas conserver les grains de kéfir au réfrigérateur, mais les garder à température ambiante, dans de l'eau sucrée (40 à 80 g de sucre par litre) pour faciliter leur multiplication. Ils ne doivent pas non plus être exposés à la chaleur (au-dessus de 40 °C) ni au soleil. Si les grains perdent de leur tonus, on peut les «relancer» en ajoutant plus de sucre, en utilisant une eau calcaire ou une eau minérale, ou en ajoutant une pincée de sel, mais il ne faut jamais tenter ces trois options à la fois. Enfin, ne jamais utiliser d'eau distillée ni d'édulcorants (stévia, xylitol, aspartame). ■ A.R.



KÉFIR DE FRUITS

POUR 1 LITRE

- 10 à 30 g de grains de kéfir de fruits
(1 c. à soupe) • 1 l d'eau • 50 g de sucre
- 1 figue sèche • 1 citron bio

1. Mettez les grains dans un récipient de 1,5 litre. Versez l'eau non chlorée. Ajoutez le sucre, la figue sèche et les agrumes coupés en rondelles ou en quartiers. Couvrez pour protéger des mouches. Laissez reposer environ 24 à 48 heures, à température ambiante, jusqu'à ce qu'une effervescence se produise. La boisson est prête lorsque la figue est remontée à la surface. Plus il fait chaud, plus c'est rapide. On peut boire le kéfir de fruits tout de suite : il sera bien sucré sans être pétillant. Prélevez la figue et les agrumes pour les presser dans la boisson. Filtrez pour récupérer les grains et relancez une nouvelle production.

2. Laissez le kéfir 24 heures de plus à température ambiante après la remontée de la figue pour une boisson plus pétillante.

3. Conservez la boisson dans une bouteille à fermeture mécanique et à joint de caoutchouc (ou un bocal). Gardez-la fermée pour activer l'effervescence, à température ambiante, 2-3 jours. Puis mettez-la au frais. Soulagez la pression de temps en temps en entrouvrant le bouchon. Le kéfir sera prêt après 3-4 jours. Ouvrez avec précaution.

en savoir plus



Boissons fermentées naturelles : sodas, limonades, kéfirs et kombuchas, de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin, éd. Alternatives (2021).



Savoir mettre un pied devant l'autre

Bien marcher s'apprend et peut soulager les douleurs articulaires classiques en plus de rendre l'esprit léger et la confiance en soi.

COMMENT MARCHER AVEC LÉGÈRETÉ?

Positionnez-vous en fente: un pied en avant et un pied en arrière, avec un léger écart. Les épaules en légère torsion suivent la torsion naturelle du bassin. Debout à l'arrêt, propulsez-vous avec le pied arrière. Sentez cette propulsion du pied pour monter et descendre. On peut s'entraîner avec une poussette pour stimuler l'élan et la verticalité. Marcher pieds nus permet de rééduquer la proprioception, de retrouver les sensations d'appuis et de déroulement de la marche.

COMMENT RESTER DÉBOUT?

Ne gardez jamais les pieds parallèles sur le même plan. Reculez-en un en préservant l'écart naturel des jambes, dans l'alignement du bassin. Rentrez légèrement le pied avant vers l'intérieur, dans l'axe du corps. Gardez le regard vers l'avant. L'ancre au sol est augmenté et l'équilibre repose sur les deux pieds, ce qui nourrit la confiance en soi. On peut travailler son tonus abdominal et périnéal en agrippant légèrement les orteils, par alternance. ■ A.R.

en savoir plus



La légèreté qui soigne, le syndrome de l'éclipse,
de Jacques-Alain Lachant, éd. Payot,
coll. «Santé» (2021).

ISTOCK/GETTY IMAGES

La marche nordique a du ressort

De nouveaux bâtons, les BungyPump, réinventent ce sport d'endurance.

Dérivée du ski de fond, sans les patins mais avec des bâtons, la marche nordique s'effectue sur des distances variées et est adaptée à tous les âges et tous les niveaux. Ses bénéfices? Les bras gardent leur mouvement de balancier naturel et le buste se redresse, la musculature de la partie haute du corps se renforce, bras compris, les chocs articulaires sont amoindris et l'oxygénation est meilleure qu'avec la marche normale. Nouveaux sur le marché des accessoires, les bâtons de marche BungyPump (une marque suédoise) possèdent un système de ressorts pour créer une résistance à l'appui de 4, 6 ou 10 kilos selon les modèles. De quoi augmenter la dépense énergétique... mais aussi financière. Car le seul bémol est leur prix: comptez 100€ minimum.



Quand le sexe fait mal

Irritations et douleurs poussent de nombreuses femmes à serrer les dents voire à se détourner de la sexualité. Pourtant, des solutions existent.

ANORGASMIE

« Je n'arrive pas à avoir d'orgasme » est aujourd'hui la plainte féminine numéro un chez les sexologues. Il existe des freins physiques – un taux d'oestrogènes trop faible ou une déformation importante du clitoris (excision) –, mais ils sont plus souvent psychologiques : tabous sexuels, méconnaissance de son corps, peur du lâcher-prise, etc.

QUE FAIRE ? Dédramatiser, se libérer des injonctions à jouir lors de chaque rapport, partir à la découverte de son corps. Consulter un sexologue peut apprendre à se déconnecter du mental, améliorer la connaissance de ses zones érogènes et la communication érotique au sein du couple.

BRÛLURES VULVAIRES

De 8 à 15 % des femmes souffrent de démangeaisons permanentes ou intermittentes, sans origine infectieuse. Elles se manifestent particulièrement au contact (vêtements serrés, vélo...) et lors des rapports sexuels. La peur d'avoir mal peut entraîner une crispation et une sécheresse vaginale qui augmentent l'irritation.

QUE FAIRE ? Ne pas s'automédiquer à tort en croyant qu'il s'agit d'une mycose, les sensations de brûlure n'en seraient que renforcées. Comme pour toutes les douleurs chroniques, il n'existe pas de traitement miracle de la vulvodynie. La prise en charge allie dermatologie (bains, émollients topiques, dermocorticoïdes), antalgie, physiothérapie (rééducation pour diminuer la tension des muscles périnéaux) et accompagnement psycho-sexologique.

DOULEURS À LA PÉNÉTRATION

Environ 8 % des femmes connaissent une dyspareunie, une douleur vaginale ressentie au moment de la pénétration. Les causes sont infectieuses, allergiques, dermatologiques, cicatricielles après un accouchement ou une chirurgie, hormonales après la ménopause. Elles sont parfois liées à une endométriose, à la présence de kystes ou de fibromes. Enfin, elles peuvent être émotionnelles, témoignant



de difficultés au sein du couple ou d'une IVG mal vécue, voire traumatiques après un viol.

QUE FAIRE ? Ne pas se résigner à avoir mal. Des traitements médicamenteux sont prescrits pour les infections vulvo-vaginales et les carences hormonales. Quant aux douleurs d'origine psycho-affectives, elles peuvent être prises en charge avec succès en sexothérapie.

SÉCHERESSE VAGINALE

L'excitation sexuelle accroît la lubrification de la muqueuse, naturellement humide, mais de nombreux facteurs peuvent perturber ce processus : une infection, une hygiène intime exagérée ou avec des produits inappropriés, l'utilisation de préservatifs non lubrifiés. Ce défaut d'hydratation peut aussi être lié à la prise de certaines pilules contraceptives, aux séquelles d'une chirurgie ou encore à une sécrétion trop faible d'oestrogènes – en post-partum, à la ménopause et en cas d'arrêt des règles.

QUE FAIRE ? User et abuser des lubrifiants vaginaux, qui compensent la sécheresse, rendent la pénétration plus facile et relancent le cercle vertueux de la lubrification naturelle.

VAGINISME

Réflexe inconscient de défense, ce spasme involontaire de contraction des muscles du périnée ferme l'entrée du vagin et rend la pénétration impossible ; 1 % des femmes en âge de procréer seraient touchées.

QUE FAIRE ? Consulter un sexologue car le vaginisme se soigne très bien, en exprimant ses angoisses, en apprenant à se décontracter, en se familiarisant avec son anatomie, son périnée et son vagin, ainsi qu'en recourant progressivement à des dilatateurs vaginaux. ■ A. S.



BIEN HYDRATER SA PEAU

L'hiver, notre peau est malmenée par le froid dehors et par le chauffage dedans: ceux-ci détruisent le film hydrolipidique qui la protège. Plus sèche, elle tiraille. Surtout celle du visage et des mains qui est presque toujours exposée. Il faut régulièrement l'hydrater, de l'intérieur en buvant suffisamment d'eau, et de l'extérieur en utilisant pour le visage une crème plus riche type *cold cream* ou un sérum hydratant à appliquer avant votre crème de jour habituelle. Si vous n'aimez pas porter de formule trop riche, optez pour une crème hydratante en soin de nuit. Quant aux mains, elles s'assèchent encore plus vite! C'est pourquoi les crèmes spéciales pour les mains sont bien plus riches. Et à utiliser sans modération!

ISTOCK/GETTY IMAGES

Prendre soin de ses mains en hiver

Froid et déshydratation sont les principaux ennemis de nos mains lorsque l'hiver arrive. Voici quatre bons réflexes à adopter.

1. S'EMMITOUFLER EN DOUCEUR

Le froid dessèche la peau, ralentit la circulation sanguine, freine la cicatrisation, engourdit les doigts... C'est encore pire si l'on souffre du syndrome de Raynaud, un trouble de la circulation sanguine sans gravité. Ce phénomène qui mais qui prive les extrémités de l'apport en sang et oxygène peut être particulièrement douloureux. L'idéal est d'enfiler ses gants avant de ressentir le froid. En privilégiant des matières douces qui conservent bien la chaleur: polaire ou soie, par exemple, plutôt que laine ou cuir à même la peau. Et pour celles et ceux qui sont les plus frileux, pensez aux moufles!

2. TRIER SES SAVONS SANS PITIÉ

Eau, savon et gel hydroalcoolique détruisent le film hydrolipidique de la peau. Or les glandes sébacées sont quasi absentes de la surface de nos mains. Pour conserver une bonne hygiène sans risquer d'avoir les mains trop sèches, on opte pour un savon surgras à base d'huile d'amande douce ou de beurre de karité. Une formule naturelle à privilégier par rapport au «savon sans savon», un produit qui contient des agents tensioactifs dérivés du pétrole.

3. SOIGNER SES PLAIES

En cette saison, les petites plaies bénignes peuvent avoir du mal à cicatriser au niveau des mains. Il faut être vigilant quand on jardine ou bricole dehors, par exemple, et faire attention à ne pas se couper les ongles trop court. Quant aux cuticules, il ne faut pas les repousser, et encore moins les couper. Car tous ces gestes peuvent être à l'origine d'une micro-infection qui peut vite dégénérer en panaris...

4. AFFRONTER LES PRODUITS MÉNAGERS SANS SOURCILLER

Chlore, agents détergents, anticalcaires, acides, parfums de synthèse... Les produits d'entretien contiennent des substances irritantes. Ils peuvent provoquer une dermatite de contact d'origine allergique ou simplement liée à une irritation répétée: une sorte d'eczéma qui assèche la peau et provoque une sensation de brûlure. Les risques sont plus importants en hiver, quand la peau des mains est déjà fragilisée. Après avoir utilisé ces produits, mieux vaut donc bien rincer ses mains puis les hydrater, ou les protéger avec des gants lorsque vous faites la vaisselle et le ménage. ■ E.G.

LA ROCHE-POSAY S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

POUR QUE VOTRE PEAU SÈCHE NE SOIT PLUS UNE FATALITÉ

Avec le retour de l'hiver, des **températures froides** et du vent, votre peau subit en permanence des agressions. La sécheresse s'installe alors, bientôt suivie de **sensations d'inconfort** : grattage, tiraillements, démangeaisons. La Roche-Posay vous propose **sa solution** pour la **réconforter** et **l'apaiser**.

LUTTER CONTRE DES CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES

« Mal dans sa peau » au sens propre comme figuré. Quand on souffre de peau sèche, ou très sèche à tendance à l'eczéma atopique, l'impact sur la vie quotidienne est à la fois physique et émotionnel. Un épiderme irrité et fragilisé est parfois synonyme de nuits perturbées et de perte de confiance en soi. Pour vous permettre de retrouver rapidement apaisement et confort, et pour préserver votre qualité de vie, les soins dermo-cosmétiques apportent une solution efficace.



**UN BAUME
RÉCONFORTANT
POUR TOUTE
LA FAMILLE,
PRESCRIT PAR LES
DERMATOLOGUES**

**L'EXPERTISE LA ROCHE-POSAY ENGAGÉE
DEPUIS PLUS DE DIX ANS POUR LA
RECHERCHE SUR LE MICROBIOME.**

Pour soulager durablement la peau sèche, il faut avant tout restaurer la barrière qui protège l'épiderme des agressions et rééquilibrer le microbiome cutané, l'écosystème vivant invisible de la peau qui participe à son bon fonctionnement. C'est la mission de Lipikar Baume AP+M, qui combine des actions relipidantes, anti-irritantes et apaisantes. Recommandé par les dermatologues, il permet de diminuer rapidement les sensations de démangeaisons pour améliorer durablement le confort, le bien-être et la qualité de vie.



PRENDRE SOIN DES PEAUX FRAGILES ET S'ENGAGER POUR RÉDUIRE L'IMPACT SUR LA PLANÈTE

Dans une démarche d'amélioration constante, Lipikar Baume AP+M utilise du beurre de karité du Burkina Faso issu de filières solidaires, et s'engage à réduire son utilisation de plastique vierge, en proposant son Baume AP+M en flacon 100% recyclé* ou dans un tube éco-conçu, fabriqué avec -45% de plastique (versus un tube plastique classique).

*À l'exception de la pompe, des colorants et additifs.

Des rendez-vous qui font du bien !

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

LA VOIX DE _JEANNE_DARK_

À la ville (d'Orléans), Jeanne, 16 ans, a un père autoritaire, une mère abusive, un prêtre pervers, une sœur trop sexy et des camarades de classe qui la ridiculisent. Sur Instagram, elle est _jeanne_dark_; un soir, dans sa chambre, elle se lance dans un live déjanté pour ses followers.

Pourquoi on y va ? Parce que le one-ado-show de Jeanne est diffusé en temps réel sur le réseau social, un dispositif inédit qui mêle son monologue et les commentaires savoureux des vrais followers de _jeanne_dark_. Parce que la prestation d'Helena de Laurens est sensationnelle, que le texte de Marion Siéfert est incroyable de drôlerie, de poésie et de justesse. Parce que c'est une fenêtre ouverte sur l'adolescence.

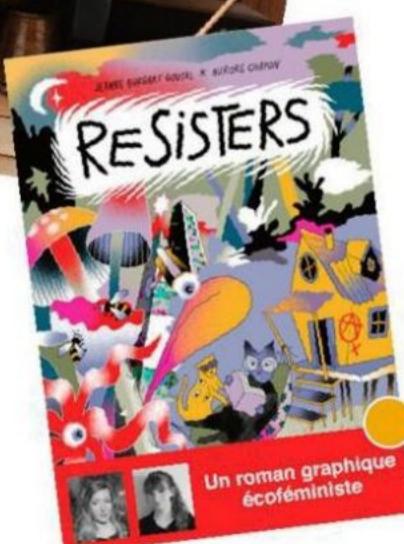
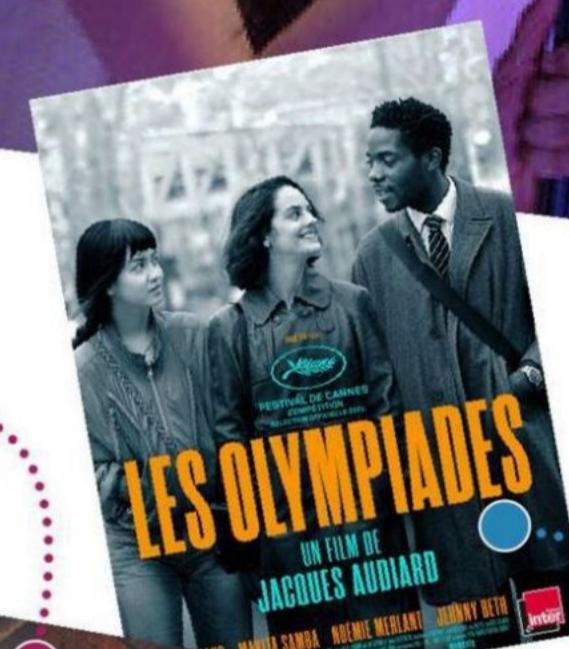
SPECTACLE. www.instagram.com/_jeanne_dark_ pour connaître les dates de la tournée et voir les lives.

LA PEINTURE À REBROUSSE-POIL

Vous ne rêvez pas : au centre de cet intérieur flamand, le personnage principal est un balai. Outil de travail des femmes depuis (presque) la nuit des temps, symbole phallique peut-être, telle est la drôle d'allégorie qui peuple les toiles de l'artiste américaine Emily Mae Smith. « She », comme elle l'appelle, tour à tour fière, gourmande, contemplative ou crucifiée, se fait substitut du corps féminin « passif, nu et quasi constamment objectifié dans l'art occidental », décrypte la critique Jill Gasparina. Surrealisme, symbolisme et pop art se mêlent avec bonheur.

Pourquoi on y va ? Pour découvrir l'œuvre lumineuse, truffée d'hommages et de détournements, d'une « peintresse » facétieuse. Pour la rencontre avec cette muse-balai qui invite à rêver et à réfléchir.

EXPO. **Harvesters**, Emily Mae Smith, à la Galerie Perrotin (Paris) jusqu'au 18 décembre. Et sur Instagram : www.instagram.com/emaesmith



FRAGMENTS DU NOUVEAU DISCOURS AMOUREUX

Émilie est d'origine chinoise, a fait Sciences Po mais travaille dans un centre d'appels, couche d'abord et avise ensuite. Camille est prof; il débarque pour la coloc et finit dans le lit d'Émilie. Elle s'attache, il papillonne, s'éprend de la belle mais torturée Nora, qui entame une étrange relation avec Amber, une « cam girl » avec laquelle on l'a confondu.

Pourquoi on y va ? Pour ce « losange » amoureux contemporain dont Audiard, avec ses coscénaristes Céline Sciamma et Léa Mysius, décrit avec élégance le désir, les émois et les errements. Pour le casting fantastique, et la photographie, sublime, de Paris, toujours ville de l'amour mais pas celui des cartes postales. Pour le noir et blanc qui donne une ambiance « Nouvelle Vague » à ce long-métrage sensuel et hypnotique.

FILM. **Les Olympiades**, de Jacques Audiard, avec Lucie Zhang, Makita Samba, N. Merlant. En salles.

UN AUTRE MONDE EST POSSIBLE

Bienvenue chez les ReSisters, une communauté utopique qui a réinventé les rapports à la nature, au travail, entre les êtres. C'est là qu'atterrit Lila, l'un des sept personnages de ce roman graphique débordant de couleurs, de rencontres, d'infos... et d'espoir! On y parle d'économie, de consommation, de genre et d'amour parce que tout est lié; tel est bien le propos de cet « écoféminisme » dont on ne cesse de parler sans savoir exactement de quoi il retourne.

Pourquoi on (se) l'offre ? Parce que ce beau volume sur un sujet intersectionnel est à la croisée de la création graphique, du document historique, de la quête philosophique et du manifeste politique. Parce que c'est une excellente idée pour votre liste de Noël.

LIVRE. **ReSisters**, Jeanne Burgart Goutal et Aurore Chapon, éd. Tana, 22 euros.

You avez des questions, nos experts vous répondent !

Écrivez-nous à caminteressesante@prismamedia.com

Romain, 23 ans

“Je souffre régulièrement des oreilles quand je prends l'avion. Ce n'est pas toujours avec la même intensité mais c'est parfois à la limite du supportable. Y a-t-il un moyen de prévenir ces douleurs ?**”**

Ce qu'en dit l'ORL



**MICHEL
KOSOWSKI**

Oto-rhino-laryngologue

La compression de l'air dans la cabine entraîne une aspiration du tympan et une gêne, et c'est lors de la descente de l'avion que le risque de douleur est le plus important. Mais il ne faut pas attendre d'avoir mal pour agir ! Dès que l'oreille commence à se boucher, il est conseillé de se pincer le nez et de souffler doucement, comme pour se moucher. Cette manœuvre dite « de Valsalva » va forcer l'ouverture de la trompe d'Eustache, réinjecter de l'air dans l'oreille moyenne et équilibrer les pressions. Pour les personnes qui ont du mal à le faire, déglutir en se bouchant le nez ou bâiller peut être aussi efficace. Afin de faire déglutir les enfants, on leur conseille de boire, sucer leur tétine ou mâcher un chewing-gum lors de la descente. On recommence cette manœuvre plusieurs fois, dès que l'oreille se rebouche. En général, cela suffit à régler le problème. En revanche, si l'oreille reste bouchée plus de vingt-quatre heures après l'atterrissement, il faut consulter. Avant le vol, il n'y a pas grand-chose à faire. Si l'on est enrhumé, un vasoconstricteur pourra réduire l'œdème de la muqueuse nasale et la gêne au niveau des oreilles. En cas de sinusite, il est recommandé de décaler son vol dans la mesure du possible.



Chloé, 47 ans

“J'ai les yeux qui démangent et qui pleurent beaucoup dès qu'il fait froid ou qu'il y a du vent. Je ne supporte plus mes lentilles de contact. Comment arranger cela ?**”**

Ce qu'en dit l'ophtalmo



ROMAIN JAILLANT

Ophtalmologue
spécialiste
de la rétine

Vous souffrez probablement de sécheresse oculaire, ou syndrome de l'œil sec : paradoxalement, avoir les yeux secs entraîne des larmoiements plus importants. C'est l'un des motifs de consultation les plus fréquents chez l'ophtalmologue et les patients décrivent un inconfort majeur. Ce problème concerne 10 à 20 % de la population, et les femmes y seraient davantage sujettes. La sécheresse oculaire est généralement due à une mauvaise qualité des larmes produites ou à une diminution de leur production. En dehors du vieillissement physiologique, les autres facteurs de risque sont le travail prolongé sur écran, la pollution,

certains médicaments (par exemple, l'anti-acnéique Roaccutane), des antécédents de chirurgie réfractive cornéenne et les changements hormonaux, notamment à la ménopause. Une allergie oculaire ou un défaut de correction optique peuvent majorer ce problème, il faut donc consulter votre ophtalmologue pour confirmer le diagnostic et éliminer d'autres pathologies. Si vos symptômes sont légers, il vous prescrira un substitut lacrymal sous forme de collyre, sérum physiologique, film lacrymal ou gel lubrifiant – le plus efficace. Dans les cas sévères, des traitements sont possibles : le sondage des voies lacrymales, la pose d'un bouchon lacrymal ou la prise d'immunosuppresseurs, mais ils ont des effets secondaires plus importants. De votre côté, il est conseillé d'adopter les mesures suivantes : éviter les atmosphères polluées, la fumée de cigarette, le maquillage, les produits irritants et faire des pauses régulières (une fois par heure) si vous travaillez sur écran.

ILLUSTRATION: LA GRANDE LIZON





Survol en montgolfière
des Châteaux de la Loire

Toutes les
découvertes,
toutes les
émotions,
en toute
sérénité.

Balade en canoë
dans les Gorges du Tarn

Acap
adrénaline

Découvrez la France autrement.

Plus de 400 activités recommandées par

GEO

cap-adrenaline.com

Avis Vérifiés
★★★★★

Trustpilot
★★★★★

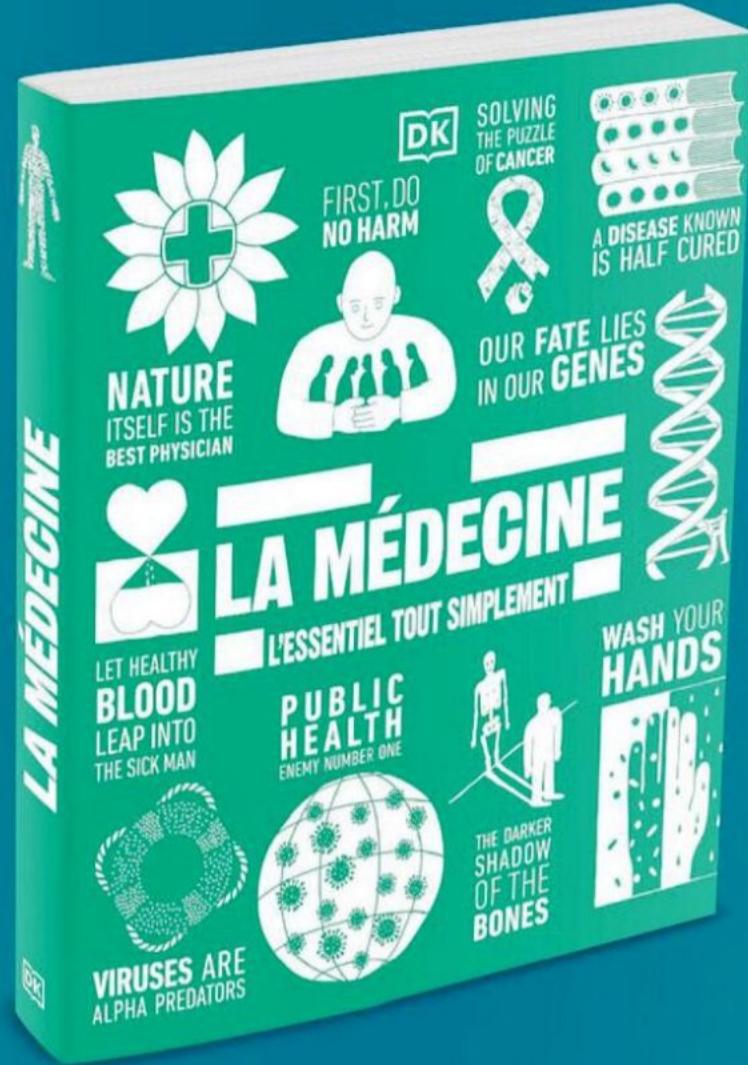


La santé au cœur de l'humain

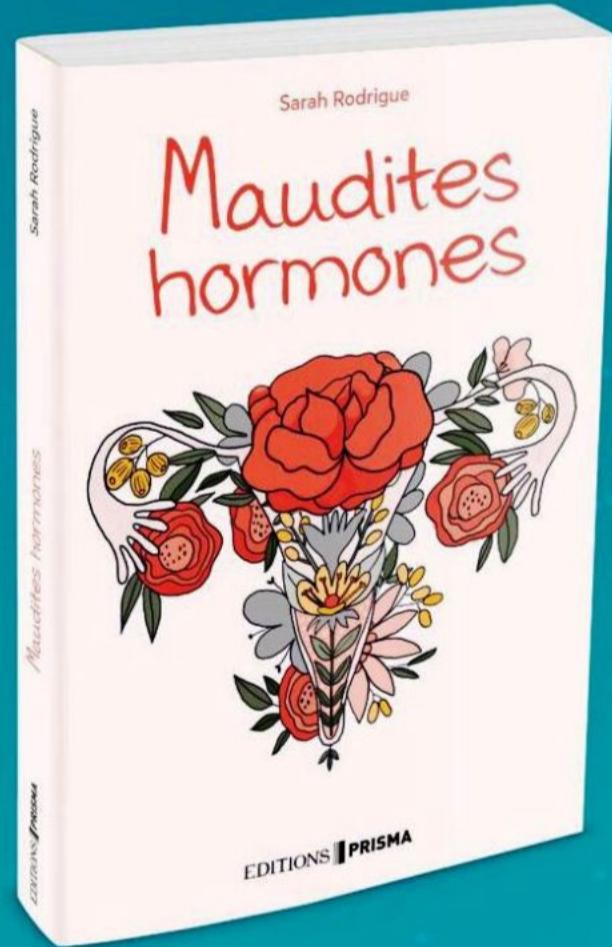
Décryptage et témoignages



Le témoignage du docteur
Benjamin Rossi sur la crise de la
COVID-19 vécue de l'intérieur.



Le livre de référence sur l'histoire
de la médecine, de ses origines
jusqu'à nos jours.



La blogueuse Sarah Rodrigue partage son
expérience sur le syndrome prémenstruel
extrême et ses conséquences au quotidien.

DISPONIBLES EN LIBRAIRIES ET EN VERSION EBOOK

Retrouvez *La médecine tout simplement* également sur www.prismashop.fr
Sur Internet, je tape : boutique.prismashop.fr/la-medecine-l-essentiel-tout-simplement