Dr SOPHIE SILCRET-GRIEU
Dr NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

« Docteur, on m'a dit que… »

ou la vérité sur les croyances et les idées reçues médicales

Flammarion

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Docteur, on m'a dit que...

ou la vérité sur les croyances et
les idées reçues médicales

Du même auteur

Dr Nathalie Szapiro-Manoukian
Guérir du cancer, ça n'arrive pas qu'aux autres, Albin Michel, 1997.
Manger sans danger, Éditions Prat, 2001.

Extrait de la publication

Dr Sophie Silcret-Grieu et
Dr Nathalie Szapiro-Manoukian

Docteur, on m'a dit que...

ou la vérité sur les croyances et les idées reçues médicales

ÉDITIONS FRANCE LOISIRS

Livre publié sous la direction du Dr Pierrick Hordé

Édition du Club France Loisirs, Paris
avec l'autorisation des Éditions Flammarion

Éditions France Loisirs
123, boulevard de Grenelle, Paris
www.franceloisirs.com

© Éditions Flammarion, 2006.
ISBN : 978-2-0806-8748-7
N° éditeur : 46369
Dépôt légal : novembre 2006

Extrait de la publication

À Simon et Stéphanie, à Christian,
à mes parents Elfi et Bob, et à Mina,
leur contribution non médicale à cet ouvrage
va bien au-delà de tout ce qu'on peut
scientifiquement prouver...
Sophie Silcret-Grieu

Pour Charlotte et Fanny, qui grandissent sans soupe,
Brice qui mémorise tout sans poisson,
et mes parents qui ne grandissent plus alors
qu'ils adorent la soupe de poissons !

Nathalie Szapiro-Manoukian

Extrait de la publication

Extrait de la publication

INTRODUCTION

La transmission de la connaissance constitue l'un des moteurs essentiels des progrès de l'humanité. Chaque génération nouvelle se construit sur le socle érigé par les précédentes. Elle l'enrichit, le complète, le corrige parfois, pour permettre à l'homme d'évoluer. Cependant, le temps semble ne pas avoir de prise sur certaines choses. Des valeurs telles que la liberté ou le respect de la vie traversent les époques sans être remises en cause... ce dont personne ne se plaindra ! Mais elles ne sont pas les seules à résister aux années : sans faire de bruit, nombre de croyances populaires et d'idées reçues poursuivent leur bonhomme de chemin au fil des ans. De la nuit qui porte conseil (et rend tous les chats gris) aux pierres roulant sans amasser mousse, les proverbes hérités de nos ancêtres sont innombrables. Ils font partie intégrante de notre culture, de notre identité, et nul ne songe à les remettre en cause.

Plus exactement, nul ne songeait à le faire jusqu'à aujourd'hui. Parmi les adages de nos aïeux figurent en effet un certain nombre d'idées reçues concernant la santé. « Les carottes donnent les fesses roses », « Les enfants grandissent plus vite en été », « L'alcool est aphrodisiaque » ou encore « Le froid sec tue les microbes » sont autant de recettes rarement remises en question ou évaluées scientifiquement. On les adopte plus par réflexe que par réflexion, alors que le pire y côtoie souvent le meilleur.

Mais voilà : « Autre temps, autres mœurs », dit le proverbe. Il était donc urgent de se pencher sur les a priori médicaux pour distinguer les vérités attestées des idées reçues infondées. Exactes ou farfelues, on ne peut pas propager indéfiniment des croyances sous prétexte qu'elles sont quelquefois vieilles de

mille ans, sans se demander si elles contiennent une once de vérité. Certaines d'entre elles peuvent d'ailleurs s'avérer dangereuses, en plus d'être erronées. De même qu'il nous semble injuste de balayer d'un revers de stéthoscope l'avis de nos grands-mères sans y réfléchir un peu. Traquer les « Docteur, on m'a dit que... » s'imposait donc. Mais avant d'affirmer ou de récuser, il importe de vérifier en toute objectivité : c'est une question de principe, mais aussi, et surtout, de santé !

De cette volonté de ranger nos préjugés au placard, est née une association complémentaire : celle entre Sophie, la sceptique qui croit uniquement les études qu'elle voit, et Nathalie, la confiante, qui pense qu'il n'y a jamais de fumée sans feu. Unies dans la guerre aux croyances toutes faites, nous avons plongé dans l'univers des encyclopédies médicales, comptes-rendus de recherche, synthèses de protocoles expérimentaux et autres statistiques analytiques. Bien sûr, il est impossible de collecter toutes les études publiées dans le monde sur un sujet donné. Et, afin d'éviter trop de subjectivité, nous avons pris le parti de rapporter celles dont les résultats étaient concordants et significatifs. Et comme trois avis valent mieux que deux, nous avons souvent interrogé des confrères spécialistes dont l'expérience fut précieuse.

Notre désir de découvrir la vérité n'a pourtant pas toujours été satisfait. Il ne nous a pas été permis de donner complètement tort ou raison à telle ou telle croyance populaire. Nombres d'études nous ont même apporté des résultats nuancés, preuve que la prudence s'impose à jamais en médecine. Parfois enfin, ce que nous considérions comme acquis nous est soudain apparu obsolète à la lumière d'une découverte récente. Le corps humain est si perfectionné que son fonctionnement peut rarement se réduire à une simple croyance vraie ou fausse. Il nous a donc fallu chercher encore et encore, recouper différentes sources, compulser parfois de très nombreuses références, sans pouvoir trancher définitivement. En fait, certaines croyances populaires ont la peau dure ! Pour autant, il n'était pas question de vous abreuver, chers lecteurs, de termes scientifiques alambiqués ou de tableaux de chiffres à n'en plus finir : nous avons fait le travail pour vous et avons essayé de tirer les conclusions les plus claires possibles, dans un vocabulaire accessible à tous.

Comme nous, vous aurez sans doute quelques surprises en découvrant le bien-fondé ou le mensonge des on-dit médicaux de nos grands-parents. Il n'est d'ailleurs pas toujours facile de se

Extrait de la publication

débarrasser de croyances populaires entendues et répétées depuis l'enfance. Cela explique qu'au sein de notre entourage, nous ayons rencontré beaucoup d'intérêt, mais aussi de la surprise, de l'incrédulité même. On nous a parfois reproché de détruire un peu de rêve en disséquant chirurgicalement ces idées reçues communément admises. Quelques-unes d'entre elles sont effectivement chargées de poésie et d'affection, pourquoi les bannir quand elles ne sont pas dangereuses ? Avouons-le, nous sommes d'ailleurs les premières à affirmer à nos enfants que la soupe fait grandir et qu'ils vont attraper froid en sortant sans manteau... Mais lorsque la santé est menacée, nous sommes tout aussi déterminées à tordre le cou aux idées reçues, si ancrées dans nos esprits soient-elles. Et tout cas, grâce à cet ouvrage, la nouvelle génération aura désormais tous les arguments en mains pour éviter que les fausses croyances passent le cap du XXIe siècle !

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Première partie

ALIMENTS ET NUTRITION

« Notre assiette est la première des médecines »

Extrait de la publication

Extrait de la publication

L'AIL EST BON POUR LE CŒUR

Une pointe de vrai !

Depuis l'Antiquité, l'ail est réputé pour son intérêt culinaire... et pour ses inconvénients lors des tête-à-tête romantiques. Les Grecs l'ont ainsi baptisé « la rose puante », mais en ont fait un élément essentiel du fameux régime crétois, dont les cardiologues vantent si souvent les mérites. Fondé sur une alimentation riche en poissons, légumes, fruits et céréales, ce régime limite les risques d'accident cardiovasculaire. Par extension, l'ail – ou *Allium sativum* pour les intimes – s'est donc lui aussi vu attribuer de nombreuses vertus, dont celle de contribuer au bon fonctionnement du cœur. Qu'en est-il réellement ?

Petit, mais costaud

La bonne nouvelle, c'est que l'ail est vraiment doté de propriétés intéressantes, confirmées scientifiquement : il abaisse la tension artérielle en agissant sur la dilatation des vaisseaux, fait diminuer le taux de mauvaises graisses dans le sang et le fluidifie. De plus, il a la délicatesse de ne pas faire grossir : une gousse d'ail apporte seulement quatre petites calories ! À peine plus qu'une pastille à la menthe, pour un résultat certes très différent pour l'odorat... Quoi qu'il en soit, *Allium sativum* est donc un véritable allié des artères et du cœur, à condition d'en consommer régulièrement. En outre, des chercheurs ont récemment découvert qu'il contenait de l'allicine, une substance spécifique qui serait capable d'empêcher, *in vitro*, la multiplication des cellules cancéreuses. Une synthèse effectuée à partir de vingt-deux études a montré que l'ail jouait un rôle préventif dans la survenue des cancers de l'estomac et du côlon. Enfin, il

Extrait de la publication

possède des vertus antiseptiques. On l'utilisait d'ailleurs pour panser les blessures durant la Première Guerre mondiale.

L'ail et le bœuf

Les Grecs ne s'étaient donc pas trompés en l'utilisant à foison. Ils n'étaient, du reste, pas les seuls à le faire : on retrouve des anecdotes à propos de l'ail dans presque toutes les civilisations depuis l'Antiquité. Dans l'Égypte ancienne, il était distribué gratuitement aux bâtisseurs de pyramides pour leur donner force et courage. On le plaçait également dans les sarcophages afin d'aider les défunts à voyager vers l'au-delà. Cet engouement a perduré au fil des siècles : on raconte, par exemple, que le roi Henri IV consommait chaque matin une gousse d'ail pour profiter de ses prétendues vertus aphrodisiaques. Cela lui valut surtout la réputation d'avoir « une haleine à terrasser un bœuf à vingt pas ». Car malheureusement pour lui, jusqu'à présent, la stimulation de la libido est la seule qualité attribuée à l'ail que la science n'est jamais parvenue à démontrer ! Avec, peut-être, celle d'éloigner les vampires.

L'ail reste cependant un aliment très précieux dont il serait dommage de se priver au seul prétexte qu'il donne mauvaise haleine. D'autant que des parades existent : les herboristes préconisent de croquer un peu de persil ou de fenouil, après un repas riche en ail, pour retrouver une haleine fraîche... et profiter de ses effets bénéfiques sur la santé sans faire fuir son entourage...

Sources : Encyclopédie des plantes médicinales*, Larousse,* Le Quotidien du Médecin*, n° 7459, 20 janvier 2004.*

QUAND L'APPÉTIT VA, TOUT VA

Faux. Idée périmée à ne pas avaler !

Un pic de fièvre, un mal de dent, une douleur au ventre... Pour beaucoup, il n'en faut pas plus pour perdre temporairement l'appétit et être écœuré à la vue d'une tablette de chocolat d'ordinaire si tentante. D'où la croyance populaire qui associe la maladie à un manque d'attrait pour la nourriture. En réalité, ce n'est pas aussi simple : si certaines pathologies coupent en effet l'appétit, bien des affections se traduisent au contraire par une faim accrue.

Trop, c'est trop

L'hyperthyroïdie en est un bon exemple : les patients qui en souffrent se sentent un appétit d'ogre alors qu'ils ne cessent de maigrir. Un rêve pour certaines, mais un danger réel pour le métabolisme. La présence d'un ver solitaire dans l'intestin entraîne par ailleurs des symptômes similaires. Certaines infestations par des vers comme *Toxocara canis* ou *catis* (transmis par les déjections de chien ou de chat non vermifugé) peuvent quant à elles entraîner un pica, c'est-à-dire une attirance soudaine pour des aliments comme les tomates ou même... la terre et la poussière ! Enfin, pour contredire définitivement ce dicton, rappelons que les obèses ont plutôt bon appétit, mais présentent de nombreux problèmes de santé – cardiaque, respiratoire, veineux, etc.

Avant l'heure, c'est pas l'heure

Plus que la quantité de nourriture que l'on consomme, c'est la qualité qui doit primer. Manger équilibré, c'est « manger un peu de tout, de tout un peu ». Et, de préférence, pas n'importe

quand. Il est en effet préférable de s'accorder avec nos rythmes biologiques internes. Or, le corps a surtout besoin de carburant en début de journée : c'est donc le meilleur moment de consommer des glucides et des lipides (pain, céréales complètes, laitages). Au déjeuner, le repas doit être équilibré et comporter, par exemple, une petite assiette de crudités avec une cuillère à soupe de vinaigrette, une source de protéines (viande, volaille, poisson, jambon ou œuf), des légumes, avec éventuellement des féculents en accompagnement (ou du pain complet), ainsi qu'une portion de fromage à moins de 45 % de matières grasses ou un yaourt, sans oublier un fruit de saison. Mais attention, passé 17 heures, les besoins diminuent. Un petit thé entre amis ne fait pas de mal, si l'on évite les biscuits pur beurre... Au dîner, seuls les aliments non stockables comme ceux qui se montrent riches en protéines, en fibres et en eau – poissons, viandes maigres, fruits et légumes crus et cuits – devraient s'inviter dans nos assiettes.

Par le bout du nez

Voilà pour la théorie. En pratique, ce n'est pas aussi simple car nous nous laissons plus guider par nos goûts et nos aversions alimentaires, que par la raison ! Une part de crumble aux fruits rouges est certes plus attrayante que l'étude d'un tableau de calories. Mais pour rester en pleine santé et garder la ligne, il est essentiel de diversifier son alimentation, en commençant dès le plus jeune âge. Ce n'est pas toujours facile, les parents le savent bien. Les scientifiques aussi, puisque une étude a montré que 77 % des enfants âgés de 2 à 10 ans refusaient un nouvel aliment, prétextant qu'ils ne l'aimaient pas alors qu'ils n'y avaient jamais goûté. Néanmoins, il ne faut pas se décourager : l'expérience montre que si on leur présente plusieurs fois ce nouvel aliment, ils finissent par s'y habituer, à condition de créer un contexte positif à travers le jeu par exemple. Il faut aussi parler des aliments avec d'autres termes que « bon » ou « mauvais » et insister sur leur couleur, leur goût, leur forme, d'où ils viennent, comment on les récolte, etc. Titiller la curiosité des enfants peut être plus efficace que de « faire l'avion » pendant dix minutes pour une malheureuse bouchée de petits pois ! Plus vos bambins en sauront sur ce nouvel intrus, plus ils auront envie d'y goûter. En revanche, plus ils se sentiront menacés de punition en cas de refus, et plus ils le rejetteront. Il ne faut donc jamais obliger un enfant à finir son assiette sous prétexte qu'un bon appétit est

signe de bonne santé, car on risque de favoriser sans le vouloir l'apparition ultérieure de troubles du comportement alimentaire.

Dans tous les cas, qu'il s'agisse de soi ou de son entourage, l'appétit n'est pas un indicateur suffisant pour déterminer la bonne forme. Le dicton ment en affirmant que « quand l'appétit va, tout va » et risque de masquer des troubles bien réels. Il faut donc l'oublier, au risque de ne plus croquer la vie à pleines dents par sa faute...

Sources : Le corps et ses rythmes, *Éric Marsaudon, éditions Dangles ;* Chronodiététique : maigrir et ne pas reprendre de poids*, Jean-Loup Dervaux, De Vecchi*.

Extrait de la publication

Cinquième partie : ALCOOL ET TABAC 167
QUI A BU, BOIRA (DE L'ALCOOL) 169
L'ALCOOL EST APHRODISIAQUE 171
LA PIPE EST MOINS DANGEREUSE QUE LA CIGARETTE 173
ARRETER DE FUMER FAIT GROSSIR 175
QUAND ON A TOUJOURS FUMÉ, CELA NE SERT A RIEN D'ARRÊTER ! 178
LES FUMEURS NE FONT PAS DE VIEUX OS 181

Sixième partie : HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN 185
UN BON BÂILLEUR EN FAIT BÂILLER SEPT 187
CENT COUPS DE BROSSE CHAQUE SOIR DONNENT DE BEAUX CHEVEUX 192
IL NE FAUT PAS LAVER LES CHEVEUX GRAS TROP SOUVENT 194
RIEN DE TEL QU'UN JAUNE D'ŒUF POUR FAIRE BRILLER LES CHEVEUX 197
LA COLÈRE EST MAUVAISE CONSEILLÈRE 199
LES DENTS BLANCHES SONT PLUS FRAGILES 202
SE BROSSER LES DENTS TROP SOUVENT LES FRAGILISE 205
IL FAUT GLISSER UNE PLANCHE EN BOIS SOUS LE MATELAS SI ON A MAL AU DOS 208
LES ENNUIS (DE SANTÉ) NE VIENNENT JAMAIS SEULS 212
IL NE FAUT JAMAIS RETIRER UN GRAIN DE BEAUTÉ 214
LE STRESS FAIT GROSSIR 218
LE CHAUFFAGE PAR LE SOL EST MAUVAIS POUR LES JAMBES 221
LES TACHES BLANCHES SUR LES ONGLES SONT DUES À UN MANQUE DE CALCIUM 224
LE TRAVAIL C'EST LA SANTÉ 227
LES DOUCHES FROIDES SONT BONNES POUR LA CIRCULATION VEINEUSE 232
ON DEVIENT FRILEUX EN VIEILLISSANT 235
ON S'ABÎME LES YEUX EN LISANT DANS L'OBSCURITÉ 238
LES YEUX CLAIRS SONT PLUS FRAGILES 241

Septième partie : PETITS MICROBES ET GROS SOUCIS 245
UNE PIERRE DE CAMPHRE DANS LA POCHE SOIGNE LE RHUME 247
IL NE FAUT PAS BOIRE QUAND ON A LA DIARRHÉE 249
ON S'ENRHUME PAR LES PIEDS 252
IL FAUT FAIRE BAISSER LA FIÈVRE CHEZ LES ENFANTS 254
LE BOUTON DE FIÈVRE EST DÛ A LA FIÈVRE 258
LES ENFANTS ATTRAPENT DES MICROBES QUAND ILS NE SONT PAS ASSEZ COUVERTS 261
RIEN DE VAUT UN BON FROID SEC POUR TUER LES MICROBES ! 265
ON ATTRAPE DES MICROBES DANS LES TOILETTES PUBLIQUES 268
IL FAUT PRENDRE DES VITAMINES POUR ÉVITER LES RHUMES 271
LE GROG EST LA MEILLEURE ARME CONTRE LES VIRUS 273

Extrait de la publication

Huitième partie : BOBOS ET ACCIDENTS 275
IL FAUT METTRE DU DENTIFRICE OU DU BEURRE SUR LES BRÛLURES..... 277
UNE BRÛLURE QUI NE FAIT PAS MAL N'EST PAS GRAVE..... 281
APPLIQUER UNE ESCALOPE ÉVITE L'ŒIL AU BEURRE NOIR 283
ON DOIT ATTENDRE DEUX HEURES APRÈS UN REPAS AVANT DE SE BAIGNER SOUS PEINE DE NOYADE 286
LES MOUSTIQUES AIMENT LE SANG SUCRÉ 290
L'EAU DE MER CICATRISE LES PLAIES 296
DES RHUMATISMES QUI SE RÉVEILLENT ANNONCENT DU MAUVAIS TEMPS.. 298
SE FRICTIONNER AVEC DES ORTIES SOULAGE LES RHUMATISMES 301
EN CAS DE SAIGNEMENT DE NEZ, IL FAUT PENCHER LA TÊTE EN ARRIÈRE... 303
METTRE UNE CLÉ MÉTALLIQUE SUR LA NUQUE PEUT ARRÊTER UN SAIGNEMENT DE NEZ 305
IL FAUT ASPIRER LE VENIN AVEC SA BOUCHE EN CAS DE MORSURE DE SERPENT 307
ON PEUT NEUTRALISER LE VENIN D'UN INSECTE EN APPROCHANT UNE CIGARETTE ALLUMÉE 310

Neuvième partie : MÉDICAMENTS ET THÉRAPEUTIQUES .. 313
LES ANTIBIOTIQUES FATIGUENT 315
IL NE FAUT PAS BOIRE D'ALCOOL LORSQU'ON EST SOUS ANTIBIOTIQUES.... 317
LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES NE CONTIENNENT PAS GRAND-CHOSE, MAIS NE FONT PAS DE MAL 319
LES MÉDICAMENTS SOIGNENT UN ORGANE MAIS DÉTRAQUENT LES AUTRES..... 323
ON PEUT RESTER PARALYSÉE APRÈS UNE PÉRIDURALE..... 325
LES PIQÛRES SONT PLUS EFFICACES QUE LES COMPRIMÉS 328
LES MÉDICAMENTS À BASE DE PLANTES SONT MOINS DANGEREUX..... 332
IL NE FAUT PAS PRENDRE D'ASPIRINE QUAND ON PORTE UN STÉRILET 336

CONCLUSION 340

REMERCIEMENTS..... 343

Composition et mise en page Nord Compo
Villeneuve-d'Ascq

Extrait de la publication