A. J. Jacobs

Je crève la forme

ou l'humble quête d'un homme visant à la perfection corporelle

traduit de l'anglais (États-Unis)
par Yoann Gentric et Patrice Repusseau

Éditions **Jacqueline Chambon**

Extrait de la publication

Extrait de la publication

PRÉSENTATION

Après la quête spirituelle qu'avait représentée *L'Année où j'ai vécu selon la Bible*, A. J. Jacobs s'est mis en tête de se modeler un corps parfait, des orteils au cuir chevelu, et de parvenir à une santé optimale. La tâche qui l'attend est pharaonique. Il dresse une liste de choses à faire pour améliorer sa santé… longue de cinquante-trois pages. Il lit tous les livres sur le sujet. Il consulte une armée de spécialistes (sexologues, diététiciens, dermatologues, experts des troubles du sommeil, etc.). Il se soumet à toutes sortes d'exercices de culture physique, du cours de remise en forme pour jeunes parents à poussette à la gym d'homme des cavernes. Il teste tous les appareils et va même jusqu'à s'installer un bureau sur tapis roulant. Il essaie de multiples régimes : crudivorisme, végétalisme, régime hyperprotéiné, restriction calorique, mastication extrême… Tout en dénonçant avec humour une nouvelle forme de dictature médico-esthético-nutritionnelle, A. J. Jacobs vous aidera à y voir plus clair parmi les mille et une recettes pour retrouver la forme. Et parce que ce livre est aussi le livre de développement personnel le plus drôle qui soit, vous travaillerez vos abdominaux et brûlerez des calories en le lisant.

Extrait de la publication

A. J. JACOBS

A. J. Jacobs travaille pour le magazine Esquire. Il écrit également pour le New York Times. L'Année où j'ai vécu selon la Bible *(Jacqueline Chambon, 2008) a été un best-seller international.*

DU MÊME AUTEUR

L'ANNÉE OÙ J'AI VÉCU SELON LA BIBLE, Éditions Jacqueline Chambon, 2008 ; Babel n° 1007.
JOURNAL D'UN COBAYE, Éditions Jacqueline Chambon, 2009.

Titre original :
Drop Dead Healthy
Éditeur original :
Simon & Schuster, New York
© A. J. Jacobs, 2012
Publié avec l'accord de Simon & Schuster Inc., New York.

© ACTES SUD, 2013
pour la traduction française
ISBN978-2-330-02164-1

Extrait de la publication

A. J. JACOBS

Je crève la forme

ou l'humble quête d'un homme visant à la perfection corporelle

traduit de l'anglais (États-Unis)
par Yoann Gentric et Patrice Repusseau

Éditions **Jacqueline Chambon**

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Pour Julie et mes fils.

Extrait de la publication

Extrait de la publication

PROLOGUE

Au cours des derniers mois, j'ai peu à peu dressé une liste de choses à faire pour améliorer ma santé. Une liste d'une longueur intimidante. Cinquante-trois pages. En voici un échantillon :

- Manger des légumes-feuilles.
- Faire quarante minutes d'aérobic par jour.
- Méditer plusieurs fois par semaine.
- Regarder des matchs de base-ball (fait baisser la tension artérielle, d'après une étude).
- Faire la sieste (bon pour le cœur et le cerveau).
- Chantonner (prévient les infections des sinus).
- Remporter un oscar. (Pas simple, je sais. Mais des études montrent que les oscarisés vivent plus longtemps que les non-oscarisés.)
- Maintenir mon appartement à une température de 16,5 °C, afin que mon corps brûle davantage de calories chaque jour.
- M'acheter un aréquier en pot (filtre l'air sale).
- Faire des haltères jusqu'à épuisement des muscles.
- Devenir une habitante d'Okinawa (pas simple, ça non plus).

Et ainsi de suite.

À propos, j'ai imprimé cette liste en Papyrus corps 10, parce que j'ai trouvé une étude disant que les polices difficiles à lire améliorent la mémorisation.

Extrait de la publication

Je veux faire tout ce qui se trouve sur ma liste car ma quête n'est pas de me porter un peu mieux. Ma quête n'est pas de perdre quelques kilos. Ma quête est de faire de mon moi actuel – un machin flasque, facilement essoufflé et vaguement maladif – l'incarnation même de la forme et de la santé. De devenir aussi sain qu'il est humainement possible.

La forme et la santé sont des sujets qui m'intriguent depuis des années. Mais l'idée de me dévouer à la cause ne m'est venue que récemment, pendant des vacances. Ce devait être une semaine de détente en famille en République dominicaine. On construirait des châteaux de sable. On jouerait au Boggle. On commanderait des sodas sans glaçons.

Au lieu de ça, j'ai fini dans un hôpital des Caraïbes où j'ai passé trois jours, atteint d'une pneumonie aiguë. Je m'attendais à souffrir du décalage horaire, de caprices d'estomac peut-être. Mais une pneumonie tropicale ? Voilà qui m'a pris de court.

J'avais beaucoup lu sur l'importance de la gratitude. Alors allongé là sur mon mince matelas d'hôpital, à frissonner et à chercher ma respiration, j'ai essayé de trouver de quoi je pouvais remercier la vie. Par exemple, ce séjour à l'hôpital fut pour moi l'occasion d'apprendre de nouveaux mots espagnols tels que "poumon" et "douleur" (respectivement *pulmón* et *dolor*). Et puis j'étais réveillé chaque matin par des coqs vivant sous mes fenêtres, ce qui est légèrement plus charmant que les alarmes de voiture de New York.

Aucune de ces observations ne m'a été d'un grand secours. Mais j'ai quand même trouvé un vrai bon côté à la chose, un qui vous change la vie. Pendant soixante-douze heures, cette expérience m'a tenu lieu de memento mori. Ça été l'un des rares moments de mon existence où j'ai cru que j'allais quitter ce monde. Alors, certes, cette peur peut sembler mélodramatique, mais pour ma défense : si vous étiez scotché à une perfusion vous distillant un arc-en-ciel de liquides inconnus (transparent, jaune, bleu, rose), voyiez des médecins faire des messes basses en vous jetant des regards à la dérobée, étiez incapable de respirer sans

Extrait de la publication

grimacer et aviez l'esprit embrumé par les virus, vous auriez peut-être la même idée que moi : je ne sortirai d'ici que sur une civière et sous un drap.

Jamais ma crainte n'avait été aussi précise. Probablement parce que j'ai trois jeunes fils. Je veux être là pour les voir grandir. Assister à leur cérémonie de remise des diplômes, à leur mariage, oui, mais aussi les voir chanter leur première chanson de Led Zeppelin en karaoké et croquer leur premier piment. Je veux être là pour leur expliquer l'importance de la compassion et pourquoi le premier *Charlie et la chocolaterie* est meilleur que le remake. Je m'étais mis dans un bel état à imaginer tous ces souvenirs que je n'aurais jamais.

Le truc, c'est que j'ai quarante et un ans. Je ne peux plus faire comme si ma santé allait de soi. Contracter une pneumonie n'est qu'un signe de ma dégradation. Mes os se font plus légers, plus poreux. Mes muscles s'atrophient. Mon cerveau se ratatine, mes artères se rétrécissent, ma coordination se fait plus lente. Je perds un pour cent de ma testostérone chaque année.

Et je suis gras. Pas d'une obésité pathologique, non. Je suis ce qu'on appelle un gros maigre. Du genre python-qu'a-avalé-une-chèvre. Ce qui, à ce que j'ai appris, est le pire type de graisse. La graisse dite viscérale (qui entoure le foie et autres organes vitaux) est considérée comme bien plus dangereuse que la graisse sous-cutanée (celle qu'on trouve sous la peau, qui cause la cellulite). En fait, mesurer le tour de taille est l'une des meilleures façons de prédire les maladies cardiaques.

Cela fait des années que ma femme, Julie, me tanne au sujet de mon ventre qui grossit. Elle a tout un répertoire. Tantôt elle m'appelle Bouddha, tantôt elle me demande : "Alors, c'est pour quand ?" Et lorsqu'elle tient à se montrer spécialement subtile, elle passe en sifflotant la musique de *Winnie l'ourson*.

Elle dit qu'elle se fiche de savoir si j'ai l'air gros ou non. Qu'elle veut seulement que je prenne soin de moi afin de pouvoir rester un peu dans les parages. Il y a quelques années, elle m'a fait asseoir à la table de la salle à manger, a posé ses mains sur les miennes, m'a regardé dans les yeux et a m'a déclaré : "Je ne veux pas être veuve à quarante-cinq ans.

Extrait de la publication

– Je comprends", ai-je solennellement répondu. J'ai promis de m'inscrire dans une salle de sport et, sur le moment, j'étais sincère. Mais l'inertie est un puissant ressort.

Donc je n'ai rien fait. J'ai continué à me nourrir de choses bourrées de calories inutiles – beaucoup de pâtes et de céréales au sirop de glucose. On peinait à trouver du vert dans mes repas si on ne comptait pas les bouteilles de bière. Mon régime sportif était à l'avenant. Je n'avais pas fait de gym sérieusement depuis l'université. Je m'essoufflais quand je jouais à cache-cache avec mes fils.

C'est alors que je me suis retrouvé à l'hôpital à suffoquer. Du coup, à peu près au moment où l'infirmière est entrée dans ma chambre pour m'apporter un comprimé de la taille de mon orteil du milieu, j'ai formé un vœu : si jamais je sors d'ici vivant, mon prochain projet consistera à remettre mon corps en état.

Je dis "prochain projet" parce que ce livre n'est pas ma première incursion dans le domaine du développement personnel le plus radical. Durant la dernière décennie, j'ai fait comme une petite fixette. Les études montrent qu'il est sain d'avoir un but dans la vie, et le mien a consisté en une quête incessante, bien intentionnée quoique souvent malavisée, de la perfection. Objectif Santé sera la troisième manche d'un triathlon voué à la bonification de mon esprit, de mon âme et de mon corps.

Petit récapitulatif : il y eut d'abord l'esprit. Après mes études, loin des mémoires et des séminaires, j'eus peur que mon cerveau ne prît peu à peu la consistance du yogourt grec (qui, soit dit en passant, se trouve sur ma liste d'aliments à consommer). Je sentais mon QI doucement décliner. J'eus donc l'idée d'un remède : je fis vœu de lire l'*Encyclopædia Britannica* du début à la fin et d'apprendre tout ce que je pourrais. Mesure extrême, j'en conviens, à mettre au compte d'un antécédent familial. Cette quête me fut inspirée par mon père, qui avait commencé à lire notre *Britannica* quand j'étais petit mais n'était parvenu qu'à la lettre *B*, vers "Borneo" ou "boomerang". Je désirais finir ce qu'il avait commencé pour effacer cette tache de l'histoire familiale.

Extrait de la publication

Ce périple alphabétique – dont j'ai fait la chronique dans mon premier livre – fut parfois douloureux. Y compris pour mon entourage (ma femme me prélevait 1 dollar d'amende chaque fois que je plaçais un fait hors de propos dans la conversation). Et pour être franc, j'ai oublié 98 % de ce que j'ai appris. Mais ce fut également une expérience époustouflante. Exaltante, même. De mes dix-huit mois passés à côtoyer le mouvement de l'histoire, je suis sorti avec une foi plus grande dans l'humanité. J'ai parcouru tout le mal insondable que nous avons commis, mais aussi tout ce qu'il y eut d'inconcevablement bon (l'art, la médecine, les arcs-boutants des cathédrales gothiques). Tout bien considéré, il me parut que le bien l'emportait sur le mal, fût-ce d'un cheveu.

Ayant réglé la question de l'esprit, je trouvai inspiré de travailler à mon âme. Je choisis d'en faire la prochaine étape parce que j'avais été élevé sans religion ni spiritualité aucune. Comme je l'ai écrit dans un livre relatant ce projet, je suis juif autant que le *Bistro romain* est italien. C'est-à-dire assez peu. Mais ma femme venait de mettre au monde notre premier fils, et nous nous demandions quoi lui enseigner de notre héritage. Je décidai donc d'apprendre la Bible de fond en comble – en la vivant.

Je choisis de suivre les centaines de règles édictées dans les Écritures. Je voulais obéir aux ordonnances célèbres comme "Aime ton prochain" ou les dix commandements. Mais je voulais également prêter attention à des règles moins connues et souvent négligées telles que "Ne te rase pas la barbe" ou "Ne porte pas de vêtements tissés de fibres différentes". Je voulais voir lesquelles rendaient ma vie meilleure et lesquelles n'étaient plus adaptées à l'Amérique du XXIe siècle.

Cette fois encore, ce fut une expérience à la fois profonde et absurde, fabriquée mais qui change la vie. À la fin de l'année, j'ai rasé ma toison faciale à la Ted Kaczynski et me suis remis à porter des textiles coton-synthétique, mais j'ai gardé beaucoup de ma vie biblique. J'essaie d'observer le sabbat, par exemple, d'être reconnaissant, et d'éviter les commérages. "Essayer" est le mot-clé, en l'occurrence, surtout en ce qui concerne les cancans.

Extrait de la publication

Ce qui m'amène à la quête finale, le troisième pied du tabouret de bar : refaire mon corps.

Comme mes autres aventures, celle-ci se nourrit en bonne partie de mon ignorance. J'en sais incroyablement peu sur mon corps. Je sais que le petit intestin vient avant le gros. Je sais que le cœur fait la taille de deux poings et comprend quatre cavités. Mais le cycle de Krebs ? Le thymus ? J'ai sans doute lu des choses à leur sujet dans l'encyclopédie, mais ça ne fait pas partie des 2 % que j'ai retenus.

Et plus crucial encore, je ne sais pas quoi boire ou manger, ni quelle est la meilleure façon de faire de l'exercice. Étrange situation. C'est comme si j'étais propriétaire d'une maison depuis quarante et un ans et ne détenais pas les informations de base. Ne savais pas comment marche l'évier de la cuisine. Voire où trouver l'évier de la cuisine. Voire ce que recouvre ce fameux concept de "cuisine".

Je vois ce projet comme un cours intensif sur mon propre corps. Je vais partir à l'étude de cet étrange pays qui s'étend sous ma peau. Je vais essayer des régimes et des méthodes d'exercice. Tester des médicaments, des compléments alimentaires et des vêtements qui collent. Je vais expérimenter les conseils de santé les plus extrêmes, car, comme je l'ai appris durant l'année où j'ai vécu selon la Bible, c'est en explorant les limites que l'on trouve le juste milieu.

À la fin du projet, je ne conserverai probablement pas toutes mes saines habitudes, mais j'en garderai quelques-unes. Je trouverai celles qui marchent le mieux. Et avec un peu de chance, elles me tiendront en vie assez longtemps pour que je puisse enseigner à mes enfants comment rester en bonne santé.

L'échauffement

Comme avant n'importe quel effort physique, il convient de s'échauffer. On ne peut pas se lancer comme ça dans les flexions et le chou frisé sans savoir ce qu'on fait.

Extrait de la publication

Ma première initiative fut de me constituer un comité de conseillers médicaux. Je n'ai pas de Dr devant mon nom, mais – à force de chance et de persévérance – j'ai accès aux meilleurs esprits des États-Unis en matière de santé. C'est un groupe façonné au petit bonheur, mais divers, reconnu et bien plus savant que je ne le suis.

Je recevrai des conseils de professeurs de Harvard et de chercheurs de l'université John Hopkins, de médecins à la pointe de leur spécialité et de coaches aux biceps gros comme des cantaloups. Ma tante Marti pèsera de tout son poids. Elle est la personne la plus branchée santé de toute l'Amérique et possède une entreprise de vente par correspondance proposant des compléments alimentaires à base d'algues en poudre et des désinfectants bio pour les mains. Elle vit à Berkeley et me fournira un point de vue éminemment californien.

Lorsque je lui ai téléphoné pour lui parler du projet, elle a d'abord été ravie, puis consternée. "Tu te lances dans un projet sur la santé et tu m'appelles de ton *portable* ?" Et de me sermonner sur les dangers des ondes qui font frire le cerveau. Et de me reprocher d'appeler si tard, alors que la veille nocturne risque de perturber mon rythme circadien.

J'ai englouti des livres, des magazines, des blogs entiers sur la santé. J'ai lu au moins quatorze articles sur les bienfaits des myrtilles. Je baigne dans les oméga 3 et les flavonoïdes. Je sais faire la différence entre un grand dorsal et un deltoïde, entre fructose et saccharose, entre HDL et LDL. Je sais qu'il faut manger beaucoup de curcuma, l'épice indienne, parce qu'elle prévient le cancer. Et qu'il faut éviter de manger du curcuma, l'épice indienne, parce qu'elle peut présenter une teneur alarmante en plomb. Au choix.

Jusqu'ici, mes recherches ont été passionnantes, parfois déroutantes – mais dans l'ensemble encourageantes. Certes, j'ai écopé de vingt-trois paires de chromosomes auxquelles je ne peux rien changer, du moins pour l'instant. Mais il y a tant de choses que je *peux* contrôler. On estime à 50 % la part de la santé déterminée par le comportement. Notre bien-être résulte de l'accumulation

Extrait de la publication

de centaines de petits choix que nous faisons tous les jours – de ce que nous mangeons, buvons, respirons, revêtons, pensons, disons, regardons, soulevons, tartinons sur nos peaux.

Mon timing aussi est heureux. C'est une époque propice à la poursuite de la santé ultime. On a probablement connu davantage d'avancées médicales au cours des trente dernières années que durant tout le dernier millénaire.

Mais il faut également que je sois prudent. J'ai repéré une quantité ahurissante de ce que même moi, malgré mon expertise encore limitée, je suis en mesure d'identifier comme du charlatanisme. On pourrait croire qu'avec les progrès constants de la science, les conseils de santé douteux auraient reculé depuis l'époque du "Remède pour les nerfs et mélange d'opium du Dr Hammond". Que nenni.

Grâce à Internet, presque toutes les idées fumeuses jamais conçues trouvent encore de l'audience. Exemple : la trépanation, une pratique qui remonte à 6 500 ans avant notre ère et suppose de percer un trou dans le crâne pour libérer les mauvais esprits.

J'ai fait une recherche en ligne. Et devinez quoi ? On en parle encore. Faites un tour du côté du Groupe international de promotion de la trépanation (www.trepan.com). Leur site présente des scanners du cerveau verdâtres à côté de médecins en blouse blanche en train de tracer de complexes équations mathématiques sur un tableau. Apparemment, ce n'est pas de la trépanation d'homme des cavernes. Non, c'est du perçage de trous dans ton crâne tout ce qu'il y a de plus scientifique.

Cela dit, le charlatanisme peut être intéressant et même important. (Ainsi, l'un des leaders de la Boston Tea Party, en 1773, excita les manifestants en prétendant que le thé était dangereux pour la santé ; c'est donc notre pays même qui est fondé sur d'absurdes allégations médicales.)

Mais je veux faire de ce projet une transformation reposant sur des preuves. Je veux faire le tri entre la science dure et les déclarations inconsistantes. Je dois me méfier du Syndrome de la Dernière Étude. Nos cerveaux sont outrageusement attirés par ce que révèle l'étude du jour – *T'as vu ça ? Le bacon EST bon pour la*

Extrait de la publication

santé –, surtout quand la conclusion en est surprenante, contre-intuitive et délectable. Chaque étude doit être mise en balance avec la montagne de données existantes. Je veux me concentrer sur les méta-analyses. Ou mieux encore, sur les méta-analyses de méta-analyses. Je m'efforcerai de prendre un deuxième avis, mais aussi un troisième, un quatrième, un huitième. Je consulterai la Collaboration Cochrane, qui porte un nom louche de complot international mais est en fait un groupe indépendant d'évaluation des études médicales.

La difficulté consistera toutefois à éviter le charlatanisme tout en conservant une forme d'enthousiasme enfantin pour l'innovation. Parce que la science médicale de pointe confine au surréalisme. C'est un monde où les souris vivent deux fois plus longtemps lorsqu'elles frôlent l'inanition et où l'envoi d'ondes électromagnétiques au cerveau peut améliorer momentanément la mémoire et la créativité.

Je suis tombé sur une citation de Carl Sagan que j'ai imprimée et placardée au-dessus de mon ordinateur. Elle me servira de guide :

> *L'exigence est celle d'un subtil équilibre entre deux besoins contradictoires : l'examen le plus sceptique de toutes les hypothèses qui nous sont présentées en même temps qu'une grande ouverture aux idées nouvelles.*

Le plan de bataille

Une santé optimale, qu'est-ce que c'est ? Grâce à la définition proposée par l'Organisation mondiale de la santé, j'ai décomposé ça en trois parties :

1. Longévité.
2. Absence de maladie et de douleur.
3. Sentiment de bien-être affectif, mental et physique.

Extrait de la publication

Si je peux m'assurer ces trois trucs-là, je serai aux anges. Je ne cracherais pas non plus sur des tablettes de chocolat, mais ce n'est pas ma priorité – sauf si je décide que mon bien-être affectif passe par le carrelage d'abdos, comme pléthore de magazines semblent le suggérer.

Je compte quantifier mes progrès aussi précisément que possible. Certes, ma longévité risque d'être difficile à mesurer, sauf si je décède en cours de projet. Ce qui serait embarrassant mais permettrait, à n'en pas douter, de tirer quelques conclusions. Mais les deux autres points, par chance, se prêtent à l'évaluation.

Pour mesurer combien j'étais mal en point en début de projet, je suis passé par une clinique du Rockefeller Center nommée EHE International et spécialisée dans le suivi des personnels d'entreprise.

Le site vante l'histoire illustre de la société : EHE pratique la médecine préventive depuis 1913. Le premier président de leur conseil d'administration ? William Howard Taft, vingt-septième président des États-Unis. Ce qui, pour être franc, n'est pas le premier nom qui vient à l'esprit quand on pense hygiène de vie. Voici un homme qui est resté coincé dans la baignoire de la Maison-Blanche et a eu besoin de l'aide de quatre employés fédéraux pour en sortir.

N'empêche, EHE est une boîte de luxe pleine de médecins réputés, de salade de fruits gratuite et de clients haut de gamme travaillant dans des banques ou des cabinets d'avocat. On y propose un check-up intégral et un bulletin exhaustif sur l'état de votre corps. Je m'y suis rendu un matin et il a fallu trois heures, six flacons de sang, quarante-deux tests, six infirmières et onze minutes horribles sur un tapis de course.

Voici ce qu'ils ont trouvé :

Taille : 1 m 80. Poids : 78 kg. Indice de masse grasse : 18 %. Cholestérol total : 1,34 g/L (autrefois, il dépassait les 2 g/L, mais je prends du Tahor depuis trois ans). Je suis myope. Mon hématocrite est anormalement bas, autrement dit le pourcentage de globules rouges dans mon sang est faible, ce qui pourrait expliquer ma fatigue. J'ai un souffle au cœur et un taux élevé de transaminases.

Extrait de la publication

C'est loin d'être parfait, mais rien de grave. Dans l'ensemble, je peux m'estimer heureux de ne pas souffrir de maladie invalidante. Seulement de banals maux de paresseux qui touchent l'Américain moyen.

Même si je dois préciser qu'il ne s'agit là que du premier test. Au cours des mois à venir, je vais me soumettre à des dizaines d'examens supplémentaires et me découvrir un nombre alarmant d'autres choses qui clochent. Notamment : apnée du sommeil, carence en fer, déviation de la cloison nasale, affaissement de la narine, tumeurs précancéreuses de la peau, et, particulièrement embarrassant pour quelqu'un qui travaille dans la presse masculine : faible taux de testostérone. Mais je m'emballe.

Alors que la date à laquelle j'ai prévu de commencer approche, je me rends compte de tout ce qu'exige le projet de mener la vie la plus saine possible. Il accaparera chaque heure de mes journées, mais aussi de mes nuits.

Il faut que je m'organise. Sur les conseils du système digestif, je décide de découper mon projet en petites bouchées. J'améliorerai mon corps une partie à la fois. Je m'efforcerai d'avoir le cœur et le cerveau les plus sains possible. Mais aussi la peau, les oreilles, le nez, les pieds, mains, glandes, poumons et parties génitales les meilleurs possible.

Je sais que toutes les parties du corps sont liées d'une façon ou d'une autre. Mais je souhaite prodiguer une attention particulière à chacune.

Et par où commencer ? Comme le régime alimentaire joue un rôle énorme dans la santé, le ventre sera mon point de départ. Avec quoi remplir mon bidon de Bouddha ? Tel sera l'objet de ma première séquence.

Extrait de la publication