

Livres Lus

par le Dr Elide Montesi • Médecin généraliste • 5060 Sambreville

Toi, toi mon poids

★★★ ☺

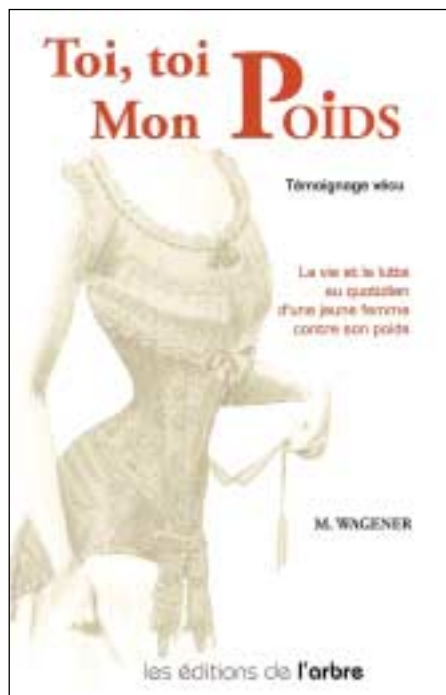
«Un obèse n'est pas nécessairement un gros mangeur; un obèse n'est pas nécessairement un fainéant; un obèse n'est pas nécessairement un malade mental; un obèse n'est pas nécessairement toujours de bonne humeur (...) et une personne qui a un BMI normal n'a pas nécessairement une alimentation équilibrée» Voilà quelques préjugés que veut combattre Marinette par ce livre, véritable cri du cœur ou coup de gueule où elle raconte trente trois années de lutte contre ce «mal considéré soit pire que la lèpre soit comme une honte»: l'obésité morbide.

Marinette se bat au quotidien contre son excès de poids, ses complications dramatiques dont le long parcours pour pouvoir être mère marqué par le décès de son premier enfant. Mais, comme si ce n'était pas assez pénible ainsi, elle doit affronter aussi l'incompréhension, les préjugés, la culpabilisation, y compris de la part des médecins vis-à-vis desquels elle ne mâche pas ses mots, les moqueries, les discriminations qu'elle subit dans la recherche d'un emploi. En lisant l'histoire de Marinette, on comprend mieux, si besoin en est, combien le regard des autres, accusateur, ironique, cruel est un poids bien plus pénible à supporter que celui des kilos en trop, engendrant culpabilisation, mauvaise estime de soi et repli social.

Mais Marinette est une battante. Et pourquoi d'ailleurs, une personne obèse ne pourrait-elle être dynamique?

Elle ne renonce pas, ni pour elle ni pour les autres, à lutter contre tout ce qui pourrit la vie des obèses. Elle partage aussi ses «trucs que tout le monde connaît mais que personne n'applique» qu'elle a le mérite de ne pas présenter comme des recettes miracles et qui sont marquées au coin du bon sens le plus élémentaire.

Ce livre est destiné au grand public, il n'a aucune prétention ni scientifique, ni philosophique, ni psychologique. C'est un



témoignage vécu, dont l'objectif est de changer le regard du lecteur mince sur la personne obèse mais de rendre aussi courage et confiance aux lecteurs obèses.

Marie Henriette WAGENER Toi, toi mon poids
Editions de l'arbre Bruxelles 2009 225 pp. 17.90 €
ISBN 978-2-87462-017

«De la musique avant toute chose»

★★★ ☺

«Sans la musique, la vie serait une erreur» écrivait Nietzsche dans Le crépuscule des idoles. Chose étrange que ce goût des êtres humains pour la musique. Ce langage, car il s'agit bien d'un langage, ne renvoie cependant pas aux symboles et aux propositions qui sont le propre du langage. Il n'a apparemment aucune utilité pratique... mais l'humanité serait appauvrie par sa disparition.

Notre cerveau ne possède aucun centre spécifique à la musique mais plusieurs

réseaux cérébraux sont impliqués dans les mécanismes d'écoute ou de production de la musique. Et au total, plus d'aires cérébrales sont utilisées pour la musique que pour le langage... L'être humain peut donc se définir comme une espèce musicale. Le système auditif et le système nerveux sont adaptés à la musique. Même si tout le monde n'a pas l'oreille absolue, tout le monde (à part quelques exceptions) est capable de percevoir la musique de manière structurelle et émotionnelle, mais aussi motrice.

Mais comme tout phénomène ultraperfectionné, nos facultés musicales sont susceptibles de tomber en panne, de subir des déformations par excès ou par défauts.

L'auteur de cet ouvrage, Oliver Sacks, neurologue, professeur à l'Albert Einstein College of Medicine et à l'université de New York démontre la dimension musicale de l'homme par des exemples cliniques, neuroscientifiques et aussi thérapeutiques. Le Pr Sacks décrit avec beaucoup de talent le coup de foudre (au sens propre) qui transforme un chirurgien



INTÉRÊT POUR (★) d'un intérêt limité à quelques MG

LA MÉDECINE (★★) intéressante si aucune autre source bibliographique
GÉNÉRALE (★★★) à regarder avec intérêt

QUALITÉ ☺ livre agréable à lire

DU ☺ livre de qualité moyenne

LIVRE ☹ livre peu agréable à lire

orthopédique en pianiste de talent, les crises d'épilepsie musicogène, ou les hallucinations musicales. Quelle que soit notre sensibilité musicale, ce livre est à découvrir également pour la grande part qui est consacrée aux effets positifs de la musique. Si la musique n'adoucit pas toujours les mœurs, en revanche elle a le pouvoir d'aider les Parkinsoniens à mieux se mouvoir, d'apporter un soulagement aux patients atteints d'Alzheimer et de guérir quelques cas d'amnésie.

Que l'on aime la musique ou pas et quelle que soit la musique que l'on aime, ce livre est à découvrir.

Oliver Sacks Musicophilia La musique, le cerveau et nous
Ed Seuil, Coll. La couleur des idées Paris 2009, 475 pp. 25 €
ISBN 978-2-02-096976-5

Les nouveaux paradigmes de la santé

★★★ ☺

La santé n'est plus ce qu'elle était. En moins d'un siècle la définition de la santé a évolué de l'absence de maladie vers un état de bien-être physique, mental et social selon la définition donnée par l'OMS.

Dans cette optique, soigner ne se limite plus à réparer mais également à assurer aux patients un état de bien-être le plus complet possible. Cette nouvelle vision a bouleversé la donne en termes de protection sociale sur le front de l'assurance maladie reconsidérée comme assurance santé.

Cette définition de la santé en tant que recherche du bien-être a aussi profondément modifié notre rôle et notre place de

médecin étant donné l'évolution des besoins et des attentes. L'auteur n'hésite pas à parler de schizophrénie de la profession médicale pour aborder le problème de gérer l'encadrement dont nous sommes l'objet par les autorités qui nous imposent des référentiels alors que la santé couvre des domaines variables et que sa perception est variable selon les individus. Entre humanité et règles standardisées, notre conscience est tiraillée au quotidien et le supplément d'humanité que nous apportons est bien mal reconnu. S'ajoutent aussi à cela les pressions sociales et juridiques dans un contexte de risque zéro et de principe de précaution. Voilà quelques idées abordées par ce petit ouvrage qui traite des valeurs éthiques, sociales, économiques et juridiques véhiculées par la notion de santé.

Edouard BIDOU Les nouveaux paradigmes de la santé Le bien-être à tout prix
Ed Larcier Groupe De Boeck Bruxelles 2008 125 pp. 19,00 €
ISBN 978-2-8044-3118-1

La prévention et le vieillissement

★★★ ☺

Le vieillissement de nos populations occidentales est un fait désormais incontestable. Les articles et les ouvrages abondent sur l'enjeu sociétal, économique et médical que ce phénomène comporte. Conséquence d'une amélioration de la qualité de vie, de la qualité des soins et de la prévention, ce vieillissement nécessite de prendre en compte tout un aspect préventif pour que ces années de vie supplémentaires ne perdent pas en qualité de vie. La vieillesse n'est pas une maladie en soi mais elle peut s'accompagner d'une morbidité accrue sur le plan cardio-vasculaire, cognitif, neurologique, affectif, locomoteur. Certains déficits, conséquences du vieillissement comme les déficits visuels, auditifs ou locomoteur ont des retentissements fonctionnels sources d'accidents ou de pathologies. Cet abrégé de Gériologie préventive édité chez Masson répond de manière brève et pratique à toute une série de questions autour du vieillissement pathologique et de sa prévention.

On y trouvera des exemples de programme d'activité physique pour les seniors, les stratégies de prévention de la dépendance, de l'incontinence urinaire, des chutes, de l'insomnie mais aussi à la santé bucco-dentaire chez les patients âgés. Ménopause, andropause, diabète, maladie de parkinson et autres sont abordés sous l'angle du traitement ou du dépistage.



Tous nos patients âgés ne vivent pas au domicile et plusieurs chapitres sont consacrés ainsi aux problèmes plus spécifiques rencontrés en maisons de repos : infections nosocomiales, escarres, déshydratation.

Les tests de dépistage des fonctions locomotrices et cognitives sont amplement détaillés ainsi que l'évaluation du statut nutritionnel.

La vie affective et sexuelle des seniors est aussi prise en compte avec tout un chapitre consacré à la vie sexuelle et un autre aux congugopathies.

Et on ne peut parler de la vieillesse sans aborder la fin de vie et la mort, tout un chapitre évoque l'accompagnement des personnes âgées en fin de vie.

Vision abrégée, certes mais très pratique et très didactique, ce manuel, bien indexé et amplement référencé est un outil particulièrement utile pour la profession médicale mais aussi les para-médicaux.

C. TRIVALLE Gériologie préventive Éléments de prévention du vieillissement pathologique
Ed Masson coll Abrégés 2^e édition 2009 557 pp. 34,06
ISBN : 978-2-294-70122-1

