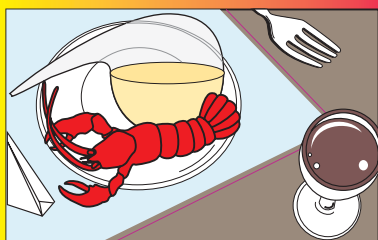


FRANCE INFO et POUR LA SCIENCE

vous invitent
à écouter la chronique
de Marie-Odile Monchicourt :

Info Sciences

Tous les jours
sur **France Info**
à 15 heures 41,
17 heures 10,
20 heures 12,
22 heures 12,
et 23 heures 42



Les prochains
résultats présentés
dans la rubrique
Science et Gastronomie
seront annoncés sur
France Info
le 30 septembre 1999.

FRANCE

info

collectif. Il propose donc une définition plus vaste, englobant dans la psychothérapie «toutes les procédures d'influence destinées à modifier radicalement, durablement, une personne ou une situation».

Une véritable psychopathologie scientifique doit, selon lui, partir de la description des thérapeutes et de leurs techniques, et non du classement des symptômes, comme nous le faisons. Il veut prendre en compte les éléments magiques qui nous entourent et qui peuvent aussi servir à influencer l'être humain. C'est ainsi que, dans le premier chapitre, il évoque les magiciens d'Afrique, qui, pour lui, sont d'authentiques psychothérapeutes. Il présente des exemples cliniques précis, qu'il a observés, de modifications du comportement et de l'état d'esprit de personnes sous l'action de procédés que nous nommerions magiques.

L'auteur du chapitre suivant, A. Blanchet, fait un parallèle entre les différentes psychothérapies, dont il étudie les grandes constantes. Il existe plus de 400 psychothérapies ou types de psychothérapies, nous explique-t-il, et l'ouvrage évoque les trois plus importantes : la psychanalyse, la psychothérapie systémique, la psychothérapie cognitive. Selon lui, les psychothérapies occidentales sont toutes valables, mais elles théorisent différemment.

Malheureusement, faute de définitions en langage clair, le non-spécialiste ne s'y retrouvera pas. Il pourra en revanche connaître enfin les raisons du silence du thérapeute : le silence évite que la cure ne devienne une discussion conviviale et permet la mise en exergue de déclarations importantes du patient, leur réinterprétation et leur réécoute par le patient lui-même, qui le font évoluer dans sa réflexion.

S. Ionescu aborde ensuite le problème difficile et controversé de l'évaluation des psychothérapies. La difficulté est considérable, parce que le but de l'évaluation est de rendre objectif ce qui est subjectif : comment alors trouver des critères objectifs à une psychothérapie ? De surcroît, le caractère technique de certaines explications les fait réserver plutôt à des spécialistes.

Enfin, l'ouvrage comporte un intéressant chapitre sur le traumatisme, dû à Nathalie Zajde. Celle-ci définit le traumatisme comme un «événement de vie laissant traces». Elle fait un parallèle entre le monde occidental, qui préconise l'absence de traumatismes dans l'éducation des enfants, et le monde traditionnel qui, au contraire, revendique une certaine forme de traumatisme comme essentiel à la transmission de l'existence. Cette espèce de codification des traumatismes dans le monde traditionnel n'existe pas chez nous. Nous pensons que grandir est une matu-

ration spontanée, par l'éducation, mais pas par des codes ou des événements codifiés. C'est une façon de considérer autrement le traumatisme. Nous autres Occidentaux le considérons toujours comme négatif, qu'il surgisse accidentellement ou qu'il fasse partie d'un rituel.

L'auteur évoque aussi le traumatisme de la torture. C'est une forme de torture que d'anéantir l'esprit et les pensées de quelqu'un parce qu'il est déviant. L'auteur avance que la torture induit un traumatisme de non-sens : elle a plus souvent pour but, non pas tant de faire souffrir physiquement (pour obtenir des renseignements, par exemple), mais de faire souffrir pour rien. On cherche à détruire la personne totalement, pour qu'elle ne puisse même plus se revendiquer d'une raison à cette torture. Il y a donc traumatisme par le non-sens. N. Zajde développe des explications intéressantes sur l'utilisation du traumatisme dans la torture, qui aboutit à une dépersonnalisation de l'individu et qui constitue en quelque sorte une psychothérapie négative.

Au total, cet ouvrage se situe au-delà des débats habituels des ouvrages de psychothérapie qui essayaient plutôt de montrer que telle psychothérapie était meilleure que telle autre. On trouve plus rarement des ouvrages parlant, comme ici, des psychothérapies dans leur globalité, mais, contrairement à ce qui est annoncé sur la quatrième de couverture («comment guérit-on de troubles psychiques ? quelle psychothérapie nous donne le plus de chances de guérir ? (...) à lire avant de consulter...»), il est réservé essentiellement aux spécialistes.

Elisabeth HOFFMANN
et Elisabeth BACON

Médecine

La nutriprévention

Michel Massol. Presses universitaires de France, 1997.

La nutrithérapie

Michel Massol. Presses universitaires de France, 1998.

Ce n'est plus le salut de notre âme qui nous préoccupe, mais bien plutôt notre santé ici-bas, à laquelle nous consacrons dix à quinze pour cent du produit intérieur brut, dans les pays industrialisés. Les acteurs et les groupes de pression de cet énorme

POUR LA SCIENCE

8, rue Férou 75278 PARIS CEDEX 06

Tél : 01-55-42-84-00

<http://www.pourlascience.com>

POUR LA SCIENCE Directeur de la rédaction : Philippe Boulanger. Hervé This (Rédacteur en chef), Françoise Cinotti (Rédactrice en chef adjointe), Bénédicte Leclercq (Rédactrice en chef adjointe), Luc Allemand, Yann Esnault, Philippe Pajot, Loïc Mangin (Rédacteurs). Secrétariat de rédaction : Annie Tacquenot, Pascale Thiollier, Céline Lapert. Site Internet : Cyril Lamotte. Marketing et Publicité : Séverine Merviel et Marie Hubert. Direction financière : Anne GUSDORF. Fabrication : Jérôme Jalabert, assisté de Delphine Bénéteau. Presse et communication : Sylvie Gillet, assistée de Lucie Romier. Directeur de la publication et Gérant : Olivier Brossollet.

Ont également collaboré à ce numéro : Thierry Albeau, Leïla Bellon, Michel Brune, Paul Decaix, Évelyne Host-Platret, Christian Jeanmougin, Marie-Thérèse Landousy, Valérie Martin-Rolland, Sophie Maurogordato, Marie-Louise Michel, Claude Olivier, Bernard Pantin, Guy Paulus, Daniel Vignaud.

SCIENTIFIC AMERICAN Editor : John Rennie. Board of editors : Michelle Press, Mark Alpert, Timothy Beardsley, Carol Ezzell, Wayt Gibbs, Alden Hayashi, Kristin Leutwyler, Madhusree Mukerjee, George Musser, Sasha Nemecek, Ricki Rusting, Sarah Simpson, Gary Stix, Philip Yam, Glenn Zorpette. Chairman : John Hanley. Co-Chairman : Rolf Grisebach. President and Chief Executive Officer : Joachim Rossler. Vice-President : Frances Newburg.

PUBLICITÉ France

Chef de Publicité : Susan Mackie, assistée de Anne-Claire Ternois, 8 rue Férou 75278 Paris Cedex 06
Tél. : 01 55 42 84 28
Télécopieur : 01 43 25 18 29

Étranger : Kate Dobson, 415 Madison Avenue, New York. N.Y. 10017 - Tél. (212) 754.02.62

SERVICE ABONNEMENTS

Ginette Grémillon : 01 55 42 84 04.

SERVICE DE VENTE RÉSEAU NMPP

Marie Hubert.

DIFFUSION DE LA BIBLIOTHÈQUE POUR LA SCIENCE

Canada : Edipresse : 945, avenue Beaumont, Montréal, Québec, H3N 1W3 Canada.

Suisse : Servidis : Chemin des châlets, 1979 Chavannes - 2 - Bogis

Belgique : La Caravelle : 303, rue du Pré-aux-oies - 1130 Bruxelles.

Autres pays : Éditions Belin : 8, rue Férou - 75278 Paris Cedex 06.

Toutes demandes d'autorisation de reproduire, pour le public français ou francophone, les textes, les photos, les dessins ou les documents contenus dans la revue «Pour la Science», dans la revue «Scientific American», dans les livres édités par «Pour la Science» doivent être adressées par écrit à «Pour la Science S.A.R.L.», 8, rue Férou, 75278 Paris Cedex 06.

© Pour la Science S.A.R.L.

Tous droits de reproduction, de traduction, d'adaptation et de représentation réservés pour tous les pays. La marque et le nom commercial «Scientific American» sont la propriété de Scientific American, Inc. Licence accordée à «Pour la Science S.A.R.L.»

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement la présente revue sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (3, rue Hautefeuille - 75006 Paris). Nos lecteurs trouveront des bulletins d'abonnement en pages 18A, 18B, 98A et 98B.

marché s'ingénient à entretenir et à exalter cette obsession en maintenant une offre massive et toujours renouvelée. La médecine classique ayant épuisé les capacités du financement social collectif, d'autres offres apparaissent, misant sur l'attrait de démarches nouvelles, pour lesquelles le public accepterait le non-remboursement.

L'alimentation et la nutrition sont de ces nouveautés qui jouissent d'une faveur grandissante. Sans doute parce que l'argument de la santé fait vendre aussi dans ce secteur, mais de plus en plus parce que le public a le légitime souci d'approches thérapeutiques originales et pertinentes, auxquelles les médecins ne restent plus indifférents.

Les petits livres de Michel Massol, chimiste et médecin à Toulouse, examinent cette question. D'abord rompu à la chimie et à la biochimie, il peut prétendre exercer ses compétences de médecin dans un cadre conceptuel élargi : par exemple, une fois reconnue, vers 1970, la nocivité des superoxydes produits dans les cellules, il a conçu une stratégie de lutte contre les agents oxydants, à l'aide de l'alimentation.

Le premier volume, *La nutripénétration*, est une approche globale du maintien de la santé et de la prévention des maladies liées au vieillissement par une attention éclairée portée à l'alimentation et à la nutrition ; l'auteur n'exclut pas la variation des plaisirs gustatifs et la convivialité.

Il est établi que certaines populations sont protégées contre l'infarctus et contre des formes de cancer alors qu'elles ne diffèrent que par leurs habitudes alimentaires. C'est la preuve que la démarche est pertinente... et que la méthodologie reste à trouver. La transposition à l'individu de tendances observées dans les populations est difficile. Certes, nous avons de bonnes raisons de persévérer dans notre fameux «régime français», qui se corréle si bien avec une faible prévalence des maladies cardiovasculaires, mais des études devront encore en identifier les caractéristiques.

Le passage à une nutrithérapie, objet du second volume, est encore plus délicat. Il est incontestable que les aliments sont familiers à notre organisme, qui en utilise activement une partie (les «nutriments») pour son métabolisme et ses multiples régulations. Ces nutriments y sont donc bien acceptés dans une large gamme de situations, voire bienvenus quand il y a carence. La médication chimique, elle, est à la fois plus efficace et plus dangereuse : une molécule active perturbe – c'est d'ailleurs le but qu'on vise en l'administrant – le milieu intérieur, dans un sens que le médecin espère favorable,

mais l'action s'accompagne souvent d'effets nocifs qualifiés de «secondaires»...

Sans rejeter la médecine classique, M. Massol montre sur de multiples exemples comment et pourquoi le médecin ne peut plus avoir le réflexe de la prescription exclusivement médicamenteuse, qu'il doit accompagner de conseils diététiques précis, et faire suivre d'un bilan nutritionnel approfondi, incluant éventuellement une complémentation ou une supplémentation en certains éléments. Parti, en bon chimiste, d'une médecine «orthomoléculaire» telle que l'envisageait le chimiste américain Linus Pauling, sa stratégie est aujourd'hui systémiste : il propose de corriger et d'agir partout en même temps, en pensant au plus grand nombre d'interactions et de rétroactions possibles.

La voie qu'il propose s'appuie sur une information nuancée (il pose souvent des questions plutôt que des affirmations), mais aussi complète que possible, menée de façon active auprès du public, des patients, des médecins. Il prône plus de responsabilité dans les choix alimentaires et, même, dans l'hygiène de vie, mettant notamment en garde contre ce qu'il nomme les «oani», objets alimentaires non identifiés, dont on nous inonde.

On sait aujourd'hui que ce sont des carences alimentaires, et non des excès, qui constituent le principal facteur nutritionnel de l'hypertension artérielle, mais le modèle de la carence a certainement ses limites. D'abord, on est parfois conduit à se demander si elle est une cause ou une conséquence : ainsi l'anémie vient plus souvent d'un état inflammatoire que d'une carence en fer. Ensuite la supplémentation ou l'enrichissement au-delà de ce qui est reconnu comme nécessaire présente des risques, et l'on connaît encore bien mal les effets de ces actions. Ces questions auraient mérité d'être évoquées dans les deux livres de M. Massol. On regrette aussi que les effets attendus des suppléments n'aient pas été comparés.

Si le rôle du médecin prescripteur est de «mettre en scène, d'organiser une rencontre entre des molécules et un organisme vivant et pensant», l'innocuité peut être plus importante que l'efficacité strictement biologique. De ce point de vue, la nutrithérapie est bien placée pour déboucher sur une nutrithérapie, thème que l'auteur propose dans un troisième volume à paraître.

Maurice PASDELOUP

La liste de tous les livres reçus en service de presse par la rédaction de *Pour la Science* est donnée sur notre site internet, à l'adresse : <http://www.pourlascience.com>