

Des livres, des sites internet... par Benoît Thelliez



Notre santé et celle de la Terre

Si l'heure est plus que jamais propice à la réflexion sur notre rapport à l'environnement et les conséquences sanitaires qui en découlent, cet ouvrage, écrit par un biochimiste directeur de recherche à l'Inserm et spécialiste de la nutrition humaine et des approches écologiques de l'alimentation, s'inscrit parfaitement dans cette optique. Analysant l'écart croissant qui existe entre nos réels besoins nutritionnels et ce que nous mangeons, tout comme les errances de l'agriculture intensive et ses répercussions écologiques sur notre santé, il propose des pistes concrètes pour produire et consommer autrement. Et c'est urgent! ■

Manger sain & durable.

De notre assiette à la planète,
Denis Lairon, Éditions Quae,
152 p., 18 €.

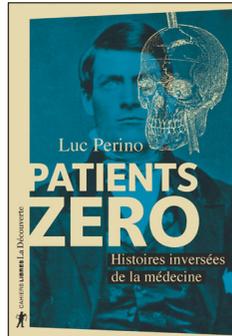
Pouvoir en parler

Service gratuit proposé à toute personne en proie à une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement, **CovidÉcoute** donne notamment accès à des téléconsultations gratuites de 45 minutes avec des psychiatres, psychologues, addictologues et internes en psychiatrie, tous bénévoles. Outre ce volet développé en partenariat avec la société de téléconsultation Qare, le site (<https://covidécoute.org>) propose également de « s'aider soi-même » en mettant à disposition des ressources gratuites parmi lesquelles figurent par exemple des conseils et des exercices de méditation. ■



Miraculés parfois, cobayes souvent

Restés dans les oubliettes de la grande histoire de la médecine, rares sont ceux qui connaissent leur nom et encore moins leur histoire personnelle. Si le petit Joseph Meister, qui permit au vaccin antirabique de Louis Pasteur de franchir le cap de l'expérimentation humaine, ou encore Phineas Gage, ce mineur dont le crâne perforé par une barre à mine révéla les fonctions du lobe frontal, ont acquis une certaine célébrité, de très nombreux patients dont les pathologies et les souffrances ont permis de faire avancer la médecine à pas de géant n'ont pas



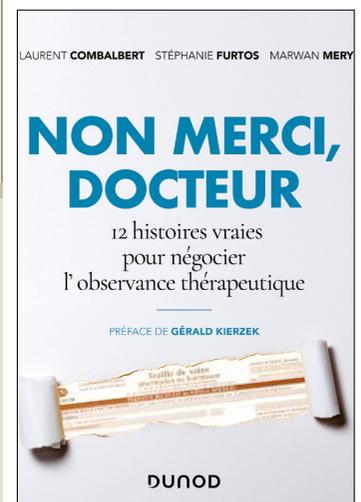
eu cet honneur. Sous la forme de nouvelles, l'auteur, médecin épidémiologiste, redonne vie à ces femmes et ces hommes effacés de la mémoire collective au profit des praticiens qui les ont étudiés, sinon soignés, à l'instar d'Auguste Deter qui fit la renommée d'Aloïs Alzheimer, ou encore de Mary Mallon, porteuse saine de la typhoïde qu'elle dissémina autour d'elle. Plus qu'un rappel du passé, l'ouvrage interroge surtout les grands succès de la médecine qui ont parfois pu passer par des excès coupables. ■

Patients Zéro. Histoires inversées de la médecine, Luc Perino,
La Découverte, 210 p., 18 €.

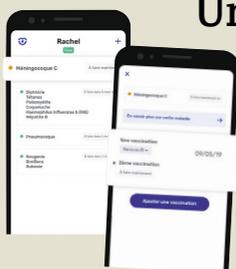
Négociateur l'observance

Ce chiffre est étonnant mais pourtant bien réel : 60 % des patients atteints de maladies chroniques ne sont pas observants. Cet enjeu majeur pour la santé des personnes concernées est ici mis en pratique sous la forme de douze histoires vraies à l'issue desquelles les auteurs, spécialistes de la négociation, croisent leur expertise avec celle de médecins, infirmiers, pharmaciens ou proches des malades afin de livrer un éventail de techniques adaptées à chaque situation et susceptibles de lever bien des blocages psychologiques. ■

Non merci, docteur,
Laurent Combalbert, Stéphanie Furtos, Marwan Mery, Dunod,
224 p., 18 €.



Un rappel pour les rappels



Si cette période de crise sanitaire voit les prescriptions de vaccins chuter fortement pour des raisons que l'on peut comprendre, la mauvaise observance vaccinale n'est cependant pas nouvelle en France. L'application **Biloba** (iOS et Android), basée exclusivement sur les recommandations vaccinales du ministère de la Santé, notifie ainsi tous les prochains vaccins à réaliser (particulièrement) pour ses enfants et permet d'anticiper la prise de rendez-vous chez le médecin et le passage à la pharmacie. ■