

**Pr. Jean-Pierre Ollivier**

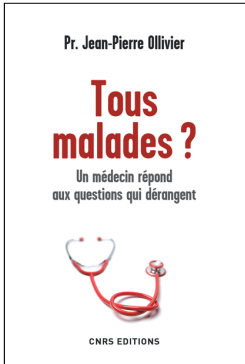
# **Tous malades ?**

**Un médecin répond  
aux questions qui dérangent**



**CNRS EDITIONS**

## Présentation de l'éditeur :



Soucieux de votre santé, comme tous les Français assaillis d'informations contradictoires, vous vous posez des questions : comment faire pour maigrir de façon durable ? Peut-on avoir confiance dans les médicaments génériques ? Faire baisser son taux de cholestérol, est-ce vraiment sérieux ? Les tranquillisants sont-ils le seul remède au stress ? Toujours courir est-il bien raisonnable ?

À ces interrogations, le Pr. Jean-Pierre Ollivier apporte les réponses que vous attendez. Celles que, fort d'une pratique hospitalière et d'une écoute de quarante ans, il apporte à ses patients. Des réponses fondées sur un bon sens perdu de vue par une médecine parfois déshumanisée, auxquelles il ajoute des conseils stimulants pour rester en bonne santé, avoir une hygiène de vie convenable et entretenir son corps en même temps que son esprit.

Un livre utile et plein de ressources pour votre bien-être, clé du bonheur de vivre.

*Le Pr. Jean-Pierre Ollivier est un éminent cardiologue, chef de service à l'hôpital militaire du Val-de-Grâce. Il est également professeur au Collège de Médecine des Hôpitaux de Paris et auteur de nombreux livres médicaux et publications internationales.*

**Tous malades ?**



Jean-Pierre Ollivier

# Tous malades ?

Un médecin répond  
aux questions qui dérangent

**CNRS ÉDITIONS**

15, rue Malebranche – 75005 Paris

Collection « Le Banquet scientifique »,  
dirigée par Jean Audouze

© CNRS Éditions, Paris, 2013  
ISBN : 978-2-271-07899-5

## *Sommaire*

Préface.....	7
Avant-propos.....	9
Les injonctions préventives sont-elles justifiées ?...	11
Cesser de fumer, est-ce dangereux ?.....	15
Pourquoi gros et grosses ne perdent-ils pas de poids ?.....	20
À qui les régimes font-ils du bien ?.....	25
Faire baisser son taux de cholestérol, est-ce sérieux ? .....	35
Faut-il se sacrifier au point de boire du vin afin de sauver nos artères ? .....	42
Toujours courir, est-ce raisonnable ? .....	47
Corps et âme : où se tient la maladie ?	
Tout est-il dans la tête – ou dans la crise ? .....	55
Docteur, je ne me sens pas dans mon assiette... ..	59
Je suis stressé docteur ; est-ce grave ?.....	67
Mon cœur bat la chamade au lieu de rouler tambour... ..	72
Le cardiaque : « et la bagatelle docteur ? » .....	76

Mon cœur, docteur, est-il un souffre-douleur ?	81
Somnifères et le reste : confort, intoxication – éthique ? .....	88
Les docteurs : « au secours ! » .....	95
Hippocrate aux oubliettes ? .....	99
Que dit docteur Google ? .....	107
Médecines « non conventionnelles » ou poil à gratter ? .....	112
La santé n'a pas de prix ! .....	121
Conflits d'intérêts : litote, métonymie, circonlocution ou nécessité ? .....	132
La fraude scientifique .....	141
La pharmacie mondiale : un colosse fragile ? .....	149
Placebo mon amour... ..	153
L'aspirine dans l'eau du robinet ? .....	159
Médecine des preuves ou des épreuves ? .....	163
Médicaments génériques : bénéfiques ou bénéfices ? .....	171
Espérance de vie : est-ce que ça va continuer ? ...	177
Est-on jamais vraiment vieux ? .....	181
Cœur de souris, cœur d'éléphant ? .....	187
L'intelligence joue-t-elle sur le risque de maladie ? .....	191
L'espérance de vie est-elle à porter au crédit de la médecine ? .....	196



*Table des matières*

Vivre et mourir : la nature a bien fait les choses	203
La mort subite est-elle un arrêt du cœur ou un arrêt des dieux ?.....	207
L'euthanasie, maladie constamment mortelle?..	210
Prends mon cœur, prends ma vie.....	217
Le bonheur, malgré tout ?.....	225
Conclusion.....	231



## *Préface*

Lorsque l'on va consulter un médecin à la suite d'un malaise, voire pour un simple contrôle de routine, les questions qui lui sont alors posées, issues de notre angoisse devant la maladie et la mort, sont très souvent les mêmes : « comment faire pour maigrir ? », « peut-on avoir confiance dans les médicaments "génériques" ? », « quels sont vos conseils pour rester en bonne santé ? »...

Après plus de quarante ans de médecine cardiologique, d'abord à l'hôpital militaire du Val-de-Grâce et désormais en qualité de praticien libéral, le Professeur Jean-Pierre Ollivier répond dans ces pages, de la façon la plus simple et la plus objective possible, aux interrogations les plus fréquentes de ses patients.

Il nous apprend par exemple que l'allongement spectaculaire de nos vies est moins dû aux progrès de la médecine, de la chirurgie et de la pharmacie qu'à ceux de nos modes de vie, de notre alimentation et de notre hygiène : nous sommes en grande partie responsables du maintien de notre santé et de notre bien-être si l'on veut bien ne pas fumer, boire sobriement du vin et avoir une activité physique régulière. Les Français en ont de plus en plus conscience.

*Tous malades ?*

Il fait également remarquer que la richesse d'une vie intérieure fondée sur la lecture ou la musique constitue également un bon moyen de vivre sereinement, sinon heureusement.

Il nous confie, enfin, son opinion quant à l'éventuelle légalisation de l'euthanasie ou encore sur les conflits d'intérêt, voire les pratiques malhonnêtes, heureusement très rares, dans le monde médical, et qui ne sont pas sans conséquences pour les patients.

En bref, ce livre répond à nos interrogations les plus courantes relatives à notre santé. Il démontre une fois de plus la relation très puissante entre notre corps et notre esprit, et nous propose quelques sages conseils sur la façon, somme toute simple, dont on peut mener nos vies pour demeurer longtemps en bonne santé. Vous allez donc lire un livre très utile qui nous rappelle opportunément que nous sommes les principaux acteurs du maintien de notre santé, et de ce que je souhaite à tous ses lecteurs : une vie équilibrée et sereine.

Jean Audouze

## *Avant-propos*

La réflexion qui inspire ce livre procède de la parole quotidienne des patients que je fréquente depuis des années. Les patients apprennent beaucoup au médecin. Qu'elles sollicitent une information ou qu'elles traduisent une inquiétude, les questions qu'ils se posent sont en général pertinentes. Chacun mène sa vie comme il l'entend, mais ni le médecin ni le patient ne vivent en dehors du temps, de l'histoire, de la société. C'est pourquoi leur dialogue singulier ne relève d'aucun absolu, et, dites ou non, de tierces préoccupations sont présentes dans le cabinet. Ce sont les plus courantes de ces préoccupations auxquelles ce livre tente de répondre.

L'information médicale est partout répandue. Les sites internet spécialisés sont consultés chaque jour par des dizaines de milliers de personnes. L'information proposée n'est pas forcément mauvaise ou inexacte, mais démunie de l'arrière-plan clinique, biologique et psychologique qui fait du médecin un dispensateur de soins, l'information médiatique, aussi abondante soit-elle, reste parcellaire et ne peut répondre à tout, notamment pas à la question du sens de la maladie, tributaire de la parole. L'écoute, assortie d'une perspective critique du savoir médical, est le premier impératif d'une pratique respectueuse du patient.

*Tous malades ?*

Ces questions des patients s'offrent dans leur ordre naturel : avant la maladie, la prévention ; le mal-être, subjectif ou suscité par la société ; la pratique médicale sous divers visages ; les médicaments, souvent objets de défiance ; l'espérance de vie, souhaitée sans que l'on songe toujours à ce qu'elle signifie ; la disparition. Mais la vie, c'est tout autre chose que la médecine : recherchons le bonheur.

**Les injonctions préventives  
sont-elles justifiées ?**





Mieux vaut prévenir que guérir : les campagnes de prévention, comme *Manger-Bouger*, sont visibles tous les jours à la télé. En quoi sont-elles justifiées ? Des millénaires ont sélectionné en nous des mécanismes de réponse à la famine, au manque de sel, à l'activité physique. Notre organisme n'est en rien adapté aux récentes situations d'abondance et d'inactivité, auxquelles il répond par des maladies chroniques : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète. Les facteurs de risque de ces maladies sont modifiables : tabac, sédentarité, cholestérol, hypertension, poids, mais la correction de chacun de ces facteurs n'a pas la même efficacité. Pour ne considérer que les deux plus importants, le tabagisme n'a reculé que dans les pays les plus riches et prolifère ailleurs, tandis que la régression de l'activité physique dans tous les pays devient alarmante.

Les injonctions sanitaires ne sont pas neutres. Alors qu'elles n'ont d'utilité que pour ceux qui cumulent les risques, elles génèrent chez tous inquiétude, voire culpabilité. Est-il vrai que, bien portants aujourd'hui, nous soyons porteurs de bombes à retardement qui éclateront un jour en nous rendant malades ? L'usage de médicaments afin de tempérer un risque, et non pour traiter une maladie, est-il défendable ?



## Cesser de fumer, est-ce dangereux ?

*Ne pas fumer est un grand vide dans la vie.*

Edmond & Jules de Goncourt, *Journal*, 8 nov. 1862

*Fumer, c'est dangereux.*

Tout le monde le sait.

La cause est entendue : 90 % des cancers du poumon et 90 % des infarctus avant 50 ans surviennent chez des fumeurs – et fumeuses, les femmes s'y étant mises avec retard mais avec application. Dans la famille « facteurs de risque », le tabac est bien plus fort que cholestérol, hypertension, diabète et le reste, au point que faire un effort de prévention sans cesser de fumer est un acte dérisoire.

À partir de la Première Guerre mondiale, la production de tabac s'est envolée, et, dopée par la publicité, a repris de plus belle en 1945. Aucune action des médecins, en majorité fumeurs ! En 1951, Richard Doll lance une étude de surveillance de la santé de 40 000 médecins britanniques. Dès 1953, les médecins fumeurs comptent déjà plus de morts que les non-fumeurs. En 1961, les registres de l'étude révèlent que le tabac est le facteur n° 1 de mort précoce par cancer et par infarctus.

## *Les injonctions préventives sont-elles justifiées ?*

Aujourd'hui, fumer tue les pauvres. On recense un milliard de fumeurs dans le monde, dont 25 % de femmes. Chaque jour, 95 000 jeunes allument leur première cigarette, pour la plupart des enfants de moins de 10 ans vivant dans les pays à faibles revenus.

Dans le monde, on estime à 5 millions par an le nombre de morts tabagiques. Et en 2030, il y aura plus de 8 millions de victimes dont 80 % dans les pays pauvres, vers lesquels la réglementation des pays riches détourne le gros de la publicité.

En France, au fil des années 2000, l'effet de la prévention est d'autant plus fort que l'on est plus diplômé ; elle n'a aucun effet chez les plus pauvres.

Fumer coûte aussi aux non-fumeurs. Au sein de l'Union européenne, la France possède un prix assez élevé et un volume d'achat moindre que la moyenne. Les parts de budget consacrées au tabac des Allemands (1,8 %) et des Italiens et des Français (1,7 %) sont proches. Celle des Britanniques (2,1 %) est plus élevée. La Grèce et l'Estonie se singularisent par un prix nettement plus faible et, à pouvoir d'achat égal, par les consommations les plus élevées d'Europe. Les parts de budget consacrées au tabac sont de 4 % en Grèce et 3 % en Estonie. Les ventes énormes au Luxembourg, où les taxes sont les plus faibles d'Europe, s'expliquent par les achats des résidents des pays voisins.

En France, le tabagisme coûte à la société plus de 3 % du produit intérieur brut, en soins médicaux et en prévention. L'État s'approprie 82 % du prix de vente du tabac.

*Est-il nécessaire de conclure ?*

relation plutôt que sur la technique. D'essence humaine, culturelle et sociale, la relation est précieuse, voire rare. La technique suivra toujours.

La médecine s'étend à de lointains confins – « *Alors ma grand-mère éprouva la présence, en elle, d'une créature qui connaissait mieux le corps humain que ma grand-mère, la présence d'une contemporaine des races disparues, la présence du premier occupant – bien antérieur à la création de l'homme qui pense ; – elle sentit cet allié millénaire qui la tâtait, un peu durement même, à la tête, au cœur, au coude ; il reconnaissait les lieux, organisait tout pour le combat préhistorique qui eut lieu aussitôt après.* »

Marcel Proust, *Le Côté de Guermantes*

