

Dr Jimmy Mohamed

ZÉRO CONTRAINTE

Surtout, ne changez rien !

48 astuces
pour rester
en bonne
santé



Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

En attendant le docteur

DR JIMMY
MOHAMED

Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !



© Flammarion, 2022

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	19
1. Dormez, dormez, dormez...	
Votre corps vous le rendra !	21
Le « sommeil normal »	21
Dormir nous répare	22
Dormir permet au cerveau de se détoxifier...	23
Dormir aide à apprendre	24
Et ne pas dormir nous rend malades !	24
2. Des bougies pour mieux dormir	27
Pas d'écran avant de dormir !	27
Diminuer la luminosité de nos intérieurs	28
3. La méthode 4-7-8 pour s'endormir	31
Comment bien dormir ?	31
S'endormir en 60 secondes	33
La cerise, somnifère naturel	34
4. Respectez vos rythmes biologiques	35
Lève-tôt, couche-tard, la faute à la génétique	35

Décalage horaire social.....	36
Déterminer notre horloge biologique.....	37
Garder des rythmes réguliers, en particulier chez les enfants.....	37
Un ado qui dort mal est un ado qui va mal...	39
5. Un mètre ruban pour prévenir les maladies du foie	41
Le foie, organe vital mais mal connu.....	41
Un organe précieux dont il faut prendre soin.....	42
Comment reconnaître un foie en souffrance ?.....	43
6. Ne soyez pas un frotteur !	47
Une mauvaise habitude largement partagée....	47
Qu'est-ce que le kératocône ?.....	48
7. Le cannabis, l'ennemi de vos testicules.....	51
Les méfaits du cannabis en général... ..	51
... et en particulier sur les testicules !.....	52
Cigarettes, joints : mêmes effets !.....	54
8. Stopper un saignement de nez en suçant un glaçon	57
Pourquoi saigne-t-on du nez ?.....	57
Je saigne du nez, je fais quoi ?.....	58
9. Booster son immunité grâce à son sourire	61
Halte aux vitamines !.....	61
Préserver son immunité	63

10. Pas de chichi, pas de chicha !	65
Qu'est-ce qu'une chicha ?	65
Une image de fausse sécurité	66
Infections chicha-transmissibles	67
11. Des tomates pour la prostate	69
Un peu d'anatomie	69
Le pouvoir du lycopène sur la prostate	70
Surveiller votre PSA	71
Deux touchers rectaux valent mieux qu'un	71
12. Sortir pour éviter la myopie	73
Faisons prendre l'air à nos yeux	74
Faisons des pauses et privilégions	
la lumière naturelle	75
Dépistage chez l'ophtalmologue	75
13. Le bonheur, un jeu d'enfant	79
Exprimons ce que nous ressentons	79
La recette du bonheur	81
Jouer et faire table rase du passé	82
14. Prendre soin de son cœur	
avec un tensiomètre	85
Qu'est-ce que l'hypertension ?	85
Une maladie silencieuse mais mortelle	87
Comment contrôler sa tension artérielle ?	88
Quel tensiomètre acheter ?	89
Et après ?	90

15. De la musique à la place des anxiolytiques	93
Les bienfaits de la musique	93
Soigner notre stress	
en écoutant de la musique	94
16. L'urinothérapie ou l'art de boire son urine....	97
Les reins, ces organes mal connus	97
Quand les reins s'enrayent.....	99
L'urinothérapie	99
17. Quatre minutes de pause par jour	
pour soulager le dos	101
Les ravages du télétravail sur le dos	101
Comment bien s'installer ?	102
18. Contre la déshydratation : boire chaud...	
quand il fait chaud	107
Boire froid ne permet pas	
de s'hydrater correctement.....	108
Boire chaud comme les Bédouins.....	108
Boissons gazeuses et alcools,	
les pires ennemis de l'hydratation.....	109
19. Mâcher contre les ballonnements	113
Le ballonnement, une sensation subjective ?....	113
La digestion commence dans la bouche.....	114
Quelques conseils simples de bon sens.....	115
Flatulences et odeur	116
20. Du sport contre la migraine.....	119
Reconnaître une migraine	119

Trouver son facteur déclenchant	120
Pas de paracétamol en cas de migraine.....	122
Du sport contre la migraine.....	122
21. Porter des slips (ou des boxers) pour prendre soin de vos testicules !	125
La double fonction des testicules.....	125
Le lifting du scrotum.....	127
Palper ses testicules.....	128
22. Une balle de tennis contre les ronflements ...	131
Pourquoi ronfle-t-on ?	132
Évitons de dormir sur le dos.....	133
L'apnée du sommeil	134
STOP-BANG.....	135
23. Fuyez les boissons light pour perdre du poids	137
Ne jamais tromper notre cerveau	138
Les édulcorants, ennemis de votre microbiote...	139
De la pomme... au jus de pomme pétillant...	140
24. Éviter les douches chaudes	143
L'eczéma	143
Lutter contre la sécheresse cutanée	144
Une douche... mais pas tous les jours.....	145
Ne pas négliger l'achat du savon.....	146
25. Prenez un nappuccino !	149
Pourquoi faire la sieste ?	149
Bannir les nuits blanches pour réviser	150
Quand faire la sieste ?	151

26. Prendre soin du cœur des femmes	153
Le test des quatre étages.....	153
Le cœur des femmes, un organe à part.....	155
L'infarctus chez la femme.....	156
Lutter contre les idées reçues.....	157
Le meilleur traitement : la prévention.....	158
Réduire les inégalités de prise en charge.....	158
27. Les pouvoirs extraordinaires de la lecture	161
Ouvrir un livre retarde le vieillissement.....	161
Les bienfaits de l'histoire du soir.....	162
La théorie de l'esprit, ou comment la lecture nous aide à mieux comprendre les autres.....	163
Un vrai livre à l'ancienne plutôt qu'une tablette.....	164
28. De la lumière contre la dépression	167
La perception de la lumière par l'organisme....	167
Comment diagnostiquer une dépression saisonnière ?.....	168
Les solutions.....	169
29. Rentrer de soirée avant 1 heure du matin... ou après 6 heures !	171
Connaître ses rythmes fondamentaux.....	171
Vigilance au top avant le déjeuner.....	172
Le coup de barre du déjeuner.....	172
Retour au top à 17 heures !.....	173
Et la nuit ?.....	173

30. Les pouvoirs du don sur votre cerveau	175
Plaisir d'offrir, joie de recevoir.....	175
Une source inépuisable de plaisir.....	176
Inégalité hommes-femmes.....	177
Et si on donnait notre sang?.....	178
31. Ne fumez pas pour protéger votre vagin	181
Le microbiote vaginal.....	181
Fumer multiplie les risques infectieux.....	182
Laisser votre vagin tranquille.....	183
32. Mesdames, portez la culotte	185
Six ans et demi de règles.....	185
La composition faussement rassurante des serviettes hygiéniques.....	186
+ = 10.....	187
Trouver des alternatives.....	188
33. Pas d'écran pendant le repas	191
Trop d'écrans chez les enfants.....	191
Impact de la télévision pendant le repas sur le langage des enfants.....	192
Le manque d'interactions sociales.....	193
Attention aux écrans avant d'aller à l'école.....	193
34. Avaler la pilule sans effort	195
Quand avaler une gélule devient impossible....	195
Avez la tête en bas.....	196
Les enfants et les médicaments.....	197

Remplacez la cuillère par une seringue.....	198
Avaler un comprimé, ça s'apprend.....	198
35. Un chewing-gum à midi pour des dents	
en bonne santé	201
Comment choisir son dentifrice ?.....	202
Évitez le dentifrice maison.....	202
2 x 2 plutôt que 3 x 1.....	203
Une brosse à dents pour chaque saison.....	204
Un chewing-gum le midi.....	205
Et mangez équilibré !.....	205
36. Évaluer son niveau de forme	
en 60 secondes chrono	207
La fréquence cardiaque, un bon indicateur.....	207
Un cœur rapide,	
signe de maladie cardiovasculaire ?.....	208
Prendre sa fréquence cardiaque.....	209
Que faire si ma fréquence cardiaque	
est très élevée ?.....	210
37. Devenons des pros du barbecue !	213
Le barbecue, une cuisson à risque.....	213
Quelques règles simples.....	214
limiter votre consommation	
de viande rouge.....	215
38. Des carottes pour les yeux	217
Les caroténoïdes et la DMLA.....	217
Régime méditerranéen, encore et toujours.....	219

39. Réparer son écran de smartphone cassé	
pour ne pas s'empoisonner	221
Écran fissuré = toxicité	221
Risque accru chez nos ados	222
40. La fée des tétines	225
Le réflexe de succion	225
Trouble dentaire et tétine	226
Rythmie du sommeil et tétine	227
La fée des tétines	228
41. Muscler son cerveau	231
Un organe vital d'une grande complexité	231
Augmenter notre plasticité cérébrale	232
Les jeux de société	
contre la maladie d'Alzheimer	234
Vers la greffe de neurones	235
42. Pas d'antibiotiques pour préserver	
notre microbiote	237
Antibiotiques, quels dangers ?	238
Les antibiotiques tuent les bonnes bactéries....	239
Asthme, obésité, allergie :	
quand les antibiotiques nous fragilisent	240
Réduire notre consommation	
de médicaments	241
43. L'intelligence artificielle	
pour détecter la dépression	243
Dépression et suicide de l'adolescent	244

L'intelligence artificielle pour détecter les comportements suicidaires	244
Évaluer l'estime de soi	245
Mon ado est-il déprimé ?	247
44. Des légumes verts	
pour des jambes musclées	251
La sarcopénie	251
Du sport et des légumes contre la fonte musculaire	252
Les légumes, les meilleurs amis de vos jambes	253
45. Pédaler contre le diabète	255
Le questionnaire de Marshall	255
Apprendre à mesurer l'intensité de l'activité physique	257
Le hiit	258
Du sport comme premier traitement à rembourser	259
46. Bâiller pour communiquer	261
Bâiller, mais pourquoi ?	261
Pourquoi bâiller est contagieux	262
47. Faites l'ascenseur avec votre vagin	265
Chouchouter son périnée	266
Comment savoir si j'ai un périnée défaillant ? ...	266
Prendre soin de son périnée	267
Muscler son périnée	268
Les hommes ont aussi un périnée	269

48. Le remède contre la gueule de bois	271
L'alcool déshydrate	271
Vitamine C, aspirine et autres remèdes contre la gueule de bois	272
Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque	273
Conclusion	275
Notes	277
Remerciements	283

INTRODUCTION

Tous les patients que je reçois savent très bien ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé : manger mieux, moins gras, moins sucré, moins salé, pratiquer une activité physique, arrêter de fumer ou de boire... Pourtant, très peu appliquent ces conseils de bon sens, mais qui ont prouvé leur efficacité, parce que les suivre demande de la volonté, de la discipline, de modifier ses habitudes en profondeur. Bref, autant de contraintes dans nos quotidiens déjà bouleversés par la pandémie de Covid-19.

Et si on changeait la donne en vous proposant de ne rien changer dans vos habitudes de vie pour rester en pleine forme ?

Saviez-vous que le simple fait de se frotter les yeux peut altérer votre vue ? Qu'il est possible de mieux dormir en allumant des bougies le soir ? Que la musique est probablement le meilleur anxiolytique ?

Instaurer de nouveaux rituels, faciles, efficaces et peu contraignants suffit à prendre soin de sa santé. Voici donc 48 astuces zéro contrainte, toutes validées scientifiquement, pour rester en bonne santé sans effort.

DORMEZ, DORMEZ, DORMEZ... VOTRE CORPS VOUS LE RENDRA !

Rester en bonne santé commence par une bonne nuit de sommeil. Il n'y a pas prescription plus simple ! Tous les mammifères dorment, même ceux qui ont des périodes d'éveil très longues, comme les oiseaux migrateurs ou les dauphins (qui dorment en alternance entre les hémisphères gauche et droit de leur cerveau). En revanche, nous sommes les seuls mammifères à nous entraîner... à manquer de sommeil. Or le sommeil est capital pour vivre longtemps et en bonne santé.

Le « sommeil normal »

Lorsque nous dormons, nous alternons différentes phases de sommeil : un sommeil lent léger où nous pouvons entendre mais sans comprendre ce qui se passe ; un sommeil lent profond durant lequel nous

sommes coupés du monde et dormons profondément ; un sommeil paradoxal qui correspond au sommeil des rêves. Ces différentes phases forment le train du sommeil, qui dure chez l'adulte environ 90 minutes, chaque nuit étant constituée de cinq à six trains du sommeil.

Le sommeil est un processus actif durant lequel de nombreux paramètres biologiques changent : pendant la nuit, la température baisse, le rythme cardiaque ralentit, la tension artérielle se modifie, des hormones sont sécrétées pour nous empêcher d'avoir envie d'uriner ou de manger... bref, nous devenons une véritable usine en pleine ébullition !

Dormir nous répare

Le sommeil lent participe au processus de cicatrisation et de réparation cellulaire : le pic de réparation de la couche superficielle de la peau qu'on appelle l'épiderme se situe vers 1 heure du matin. C'est aussi le stade de l'activation de la protection immunitaire. Nous avons donc notre propre hôpital au sein de notre organisme qui booste notre immunité, et notre santé d'une façon plus générale.

Au sein des cellules, nous avons de l'ADN. Les télomères, qui sont les extrémités des chromosomes, servent à préserver l'intégrité de notre patrimoine génétique et déterminent en quelque sorte le vieillissement cellulaire. Avec le temps, ces télomères s'abîment, et lorsqu'ils disparaissent, la cellule meurt.

Or, la nuit, une armée de médecins réanimateurs, à la manière de l'équipe de *Grey's Anatomy*, répare ces précieux télomères. On les appelle les télomérases.

Dormir est donc ce qui permet de se régénérer sans aucun effort.

Dormir permet au cerveau de se détoxifier

Outre ce système de réparation, la nuit permet de littéralement détoxifier votre cerveau.

On cherche souvent à se détoxifier avec des compléments alimentaires ou des « cures détox », alors qu'il suffit de dormir ! Il se passe un phénomène incroyable la nuit : l'espace entre les cellules de notre cerveau, rempli de ce qu'on appelle le liquide céphalo-rachidien, augmente de 30 à 40 %. Ainsi, pendant notre sommeil, sans que nous ayons à faire quoi que ce soit, nos cellules comprennent qu'il faut s'espacer pour faire le ménage et détruire ce qui pourrait nous rendre malade. La nuit permet donc d'éponger les toxines qui se sont accumulées en journée. Or, si ces toxines ne sont pas éliminées, elles entraînent une dégénérescence des neurones. Ce phénomène est d'ailleurs suspecté d'être l'un des mécanismes de la maladie d'Alzheimer.

Dormir aide à apprendre

C'est durant le sommeil paradoxal que s'ancrent les apprentissages. Pendant cette phase, notre cerveau présente une hyperactivité neuronale : il n'est pas du tout au repos. Ce sommeil est extrêmement important chez l'enfant car il favorise la maturation du cerveau en développant les circuits nerveux mais aussi en ancrant les acquisitions de nouvelles connaissances. Il existe donc un lien direct entre difficulté des apprentissages et baisse de la durée du sommeil paradoxal. À l'inverse, plus la phase de sommeil paradoxal est longue, plus la vitesse d'acquisition d'apprentissage sera grande. Ceci expliquerait en partie pourquoi certains enfants sont précoces : ils auraient plus de sommeil paradoxal que les autres.

Alors vous allez me demander : comment faire pour augmenter le sommeil paradoxal ? Je vais vous décevoir : la médecine l'ignore. Et si j'avais la réponse, je pense que j'aurais pris ma retraite depuis très longtemps...

Et ne pas dormir nous rend malades !

Nous dormons tous de moins en moins, c'est prouvé : en cinquante ans, les Français ont perdu 1 h 30 de sommeil par nuit, soit l'équivalent d'une nuit blanche par semaine. Quant aux enfants, ils ont perdu 2 heures de sommeil depuis les années 1970 !

Or, si dormir est un gage de bonne santé, à l'inverse, le manque de sommeil, on le sait, est propice au développement de nombreuses maladies. Le phénomène est très bien documenté chez les travailleurs de nuit et en particulier chez les infirmières, chez qui est avérée une augmentation du risque de cancer du sein – sans parler des pathologies cardiovasculaires plus fréquentes, du diabète ou du surpoids lié au travail nocturne.

Comment évaluer que nous dormons suffisamment ? Le temps de sommeil varie en fonction de l'âge et des individus. Retenez que nous avons besoin, en moyenne, chez l'adulte, de 7 heures de sommeil par nuit durant 7 jours consécutifs, soit 49 heures de sommeil hebdomadaire. Je constate souvent en consultation que les gens ne connaissent pas leur besoin de sommeil. Pour le déterminer, pendant vos vacances, ne mettez pas de réveil et regardez à quelle heure vous vous couchez et levez. Évidemment, au début, vous avez une petite dette de sommeil mais au bout de deux, trois jours, elle s'efface et vous connaîtrez vos véritables besoins de sommeil. Cela vous permet d'avoir une base pour essayer de vous en éloigner le moins possible dans la vie de tous les jours.

L'astuce zéro contrainte

Tenez un agenda du sommeil pendant vos vacances pour savoir de combien d'heures de sommeil vous avez besoin pour vous sentir en forme. Car dormir vous maintient en bonne santé !

DES BOUGIES POUR MIEUX DORMIR

Le manque de sommeil est néfaste pour la santé, nous venons de le voir, et les études sont désormais suffisamment nombreuses pour ne plus avoir à le démontrer. Le manque de sommeil est associé à un risque accru de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, de certains cancers comme celui du sein, et d'une espérance de vie réduite. Et je ne vous parle même pas de la prise de poids, des troubles de l'humeur ou de l'hyperactivité chez certains enfants. Alors, comment retrouver un sommeil de qualité ?

Pas d'écran avant de dormir !

Au premier rang des voleurs de sommeil : nos écrans. S'endormir le soir en consultant ses mails dans son lit, regarder la dernière publication sur Instagram, découvrir un scoop sur Twitter, fait partie de notre

quotidien. Or nous savons tous aujourd'hui que nous devons réduire notre exposition aux écrans, et en particulier aux « lumières bleues ». Leur longueur d'onde, proche de celle de la lumière du soleil, parvient à notre cerveau via la rétine et bloque l'hormone essentielle à l'endormissement, la mélatonine, qui sert à synchroniser notre horloge biologique en nous informant à quel moment il faut être éveillé ou endormi.

J'ai moi-même du mal à appliquer cette recommandation qui consiste à ne pas s'exposer aux écrans au moins deux heures avant de dormir. En revanche, je l'applique strictement à mes enfants. C'est primordial pour leur sommeil et leur santé. Je vais même plus loin : je bannis le téléphone de leur chambre. Les études montrent en effet que la simple présence de l'appareil, même sans être utilisé, parce qu'il va vibrer, émettre des sons ou s'allumer, perturbe le sommeil des enfants et des adolescents en entraînant des microréveils. La chambre des enfants (et des ados), dont le cerveau est en pleine maturation et qui ont des besoins plus importants en sommeil, doit être sanctuarisée pour le sommeil.

Diminuer la luminosité de nos intérieurs

Il y a une chose très simple qu'on peut tous faire pour préserver notre sommeil : diminuer la luminosité de nos appartements ou de nos maisons. Les ampoules à incandescence ont été peu à peu remplacées par des LED, beaucoup plus écologiques car



13734

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 1^{er} février 2023*

Dépôt légal : mars 2023
EAN 9782290380086
OTP L2|EBN000635-546318

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion