



Bien-être

Chassons les idées reçues

HYGIÈNE DE VIE Dans un guide pratique, le docteur Alexandra Dalu dénonce les 100 idées fausses les plus répandues sur l'alimentation, le sport ou les hormones. Un ouvrage à contre-courant

AUDE FERBOS

a.ferbos@sudouest.fr

En termes d'hygiène de vie, on a tous des certitudes. Transmises par la famille, portées par la rumeur populaire, soufflées par les spots publicitaires. Le chocolat ? Assurément, il donne de l'acné, au moins autant que le saucisson. Manger bio ? Ça fait maigrir. La meilleure source de calcium ? Dans les produits laitiers, voyons !

Des certitudes que le docteur Alexandra Dalu, médecin, spécialiste anti-âge, esthétique, mésothérapie et nutrition, mais aussi journaliste santé et consultante, dénonce dans un livre intitulé « Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien ». Un guide pratique inspiré par ses patients et son entourage, qui, à l'ère de la surinformation, n'ont finalement jamais été si désinformés sur des thèmes essentiels comme l'alimentation, le sport, le sommeil, les hormones et la génétique.

« Les idées reçues viennent du fait que l'on n'interviewe pas suffisamment les médecins, embraye Alexandra Dalu. Je pense que l'on devrait suivre les exemples anglosaxons et même allemands, où ce sont les médecins qui parlent de médecine à la radio ou à la télévi-



Le judoka Teddy Riner, champion olympique et septuple champion du monde, signe la préface du livre « qui l'a aidé à ouvrir les yeux, lutter contre les idées reçues et écouter son corps ». PHOTO AFP

sion. Et puis il y a l'effet Internet : même si je fais partie de cette génération connectée, pour les questions de santé, "Docteur Google" n'est jamais suffisant. On peut mal interpréter des données quand ce n'est pas son métier. Bref, les gens sont noyés dans un flot d'informations, c'est notre travail de clarifier. Nous avons été formés pour cela.»

Les idées fausses puisent aussi leurs racines dans un terreau psy-

chologique et dans l'air du temps. « Les modes alimentaires, comme par exemple le sans gluten, continueront d'exister. Face à cette réalité, il faut rester simple, comme la nature nous a faits : omnivores ! » Parmi les 100 questions abordées, le docteur Dalu livre trois thèmes.

Consommer du gluten perturbe-t-il l'équilibre digestif ?

Faux. Attention aux rumeurs et aux

amalgames, car le sans gluten (« the no glu ») est avant tout un beau succès marketing. En réalité, consommer les aliments qui en contiennent ne perturbe ni la santé ni l'équilibre digestif si l'on n'est pas atteint de maladie cœliaque ou d'allergie au gluten. Pour le savoir, il faut consulter un médecin puis réaliser des tests sanguins, une coloscopie et tout autre examen médical spécialisé, qui, seuls, pourront poser un

577465995ba05d0225244e49f03985a25a58e73a11f553



diagnostic. Cependant, le fait de réduire sa consommation de pain fait du bien, car celui-ci contient du sel.

Les dérèglements hormonaux sont-ils réservés aux femmes ?

Faux. Hommes et femmes ont les mêmes glandes, sauf évidemment les glandes sexuelles. Il convient donc de consulter un endocrinologue au moindre doute de pathologie hormonale, face à une prise ou perte de poids, fatigue, déprime, trouble du sommeil, perte musculaire, capillaire, trouble de la libido, et des règles chez la femme. . .

L'acné, c'est juste chez les ados ?

Faux. L'acné concerne tout le monde : homme, femme, ado et adulte. C'est très souvent une histoire hormonale. On a également découvert que les très gros consommateurs de produits laitiers avaient des risques de développer de l'acné. Pour la combattre, une vraie synergie de traitements est nécessaire : traitement hormonal, crèmes, lotions, plantes en gélules, LED (lumière médicale) et hygiène alimentaire.

« Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien », éditions **Leduc**, 18 euros. Internet www.alexandradalu.com