

SOPHIE FROMAGER  
PATRICIA LAPORTE-MULLER

# **ON NE RÉVEILLE PAS UN SOMNAMBULE**

**ET AUTRES IDÉES QUI ONT LA VIE DURE**

ÉDITIONS DU SEUIL  
25, bd Romain-Rolland, Paris XIV<sup>e</sup>

© Éditions du Seuil, mars 2011

ISBN 978-2-02-104847-6

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 cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.seuil.com](http://www.seuil.com)

## AVANT-PROPOS

**D**ans nos discussions entre amis, dans nos échanges au bureau, dans nos repas de famille, sur les plateaux de télévision, les idées reçues sont partout. «La soupe fait grandir»; «le rouge excite les taureaux»; «Charlemagne a inventé l'école»... Impossible d'y échapper. Qu'elles relèvent de la croyance populaire, qu'elles traduisent nos peurs ou trahissent notre manque de culture, les idées reçues ont ceci de commun qu'elles sont instantanément admises par tous. Nul besoin de les fonder, de les justifier, de les contredire ou de se battre pour les imposer : elles ne sont jamais mises en doute.

A-t-on déjà vu une grand-mère expliquer à ses petits-enfants pourquoi manger du poisson rend intelligent? Un manifestant donner les raisons qui lui font croire que tout se décide à Bruxelles? Un vieil oncle prouver

qu'une cuillère placée dans le goulot d'une bouteille suffit à conserver le champagne ? Qui s'étonne que les poils repoussent plus drus après avoir été rasés ? Remet en question le fait que la pierre soit aujourd'hui une valeur sûre ? doute que les légumes frais soient meilleurs que les surgelés ? Sait que la guerre de Cent Ans n'a pas duré cent ans ? Personne ! Et c'est bien là le problème.

Profondément ancrées dans notre inconscient collectif, les idées reçues réussissent ce tour de force de ne soulever aucune objection, qu'elles soient vraies ou fausses. De fait, elles nourrissent une communication instantanée qui n'est en fait qu'une communication apparente construite sur des lieux communs ou des préjugés. Tant et si bien qu'elles constituent la pierre angulaire d'un confortable prêt-à-penser pour qui affiche un sens critique aux abonnés absents, une sorte de « parler pour parler », pour le dire trivialement.

Seulement voilà, si cette posture peut sembler un temps salutaire, puisqu'elle évite d'avoir à se creuser la tête pour répondre à l'importun qui nous tient la jambe depuis plus d'une heure, force est d'admettre qu'elle risque très vite de faire rimer discussion avec ennui profond. Pour qui commencerait à saturer de cette vacuité, une seule solution : traquer les idées reçues dans les moindres recoins de son quotidien. Et pour le faire, quel meilleur moyen que d'explorer, au fil des rendez-vous de cet agenda, les situations familières auxquelles sont fréquemment confrontés M. et M<sup>me</sup> Tout-le-Monde. Rendez-vous chez le médecin, réunion professionnelle, apéro entre amis : autant de

moments où se cachent des trésors de banalité parés des atours de la profondeur.

Pour aborder l'idée reçue non plus comme une forme de non-idée mais bien comme un formidable aiguillon de la pensée, apprenons donc à la reconnaître quand elle se présente et sachons la discuter avant de décider de la réfuter ou de nous en amuser. Bref, prenons le risque de bousculer nos discussions convenues pour enfin questionner nos évidences !



LUNDI, 9 HEURES

---

## LES COURSES

*P*réoccupation quotidienne pour la ménagère de moins de 50 ans, les courses alimentaires deviennent bien souvent une occasion de stress, voire de culpabilité. Viande ou poisson ? produits bio ou issus de l'agriculture classique ? frais ou surgelés ? sachet en plastique ou en papier ? Le moindre choix devient cornélien. Et pour cause. Préjugés et autres idées reçues sont maintenant partout sur les étales des marchands.



## **LES LÉGUMES SURGELÉS CONTIENNENT MOINS DE VITAMINES QUE LES LÉGUMES FRAIS**

**Q**ui n'a jamais été confronté à ces ultras du manger sain pour qui le moindre choix semble relever de l'engagement citoyen. « Vous achetez des légumes surgelés ? », s'étonnent les pro-fraîcheur qui ne jurent que par les magnifiques étals des primeurs. Et de faire une moue qui en dit long sur ce qu'ils pensent de votre comportement. La chose est en effet entendue depuis longtemps : les légumes surgelés n'ont pas bonne réputation. Moins goûteux pour les uns, ils présenteraient pour les autres – et c'est bien là le drame – un apport vitaminique insuffisant. Il faut donc faire la part des choses. Si les goûts ne se discutent pas, les qualités nutritives des aliments – frais et surgelés – peuvent, elles, être comparées.

Or, contrairement à ce qu'en pensent les fanatiques de la fraîcheur, les légumes surgelés contiennent autant, et souvent plus de vitamines que les légumes frais. La raison en est simple. Plus fragiles et en partie détruites à l'air libre, les vitamines sont soumises à plus rude épreuve chez les primeurs que dans leur sachet congélation. Les épinards perdent par exemple près de 80% de la vitamine C qu'ils contiennent en l'espace d'à peine une journée. Permettant de traiter et de refroidir à  $-18^{\circ}\text{C}$  très rapidement les légumes, le procédé de surgélation assure au contraire la préservation de leur qualité nutritionnelle. Une bonne raison de remplir son congélateur.



## MANGER DU POISSON REND INTELLIGENT

**S**i certains aliments n'ont pas bonne presse, d'autres se voient au contraire parfois attribuer d'étranges qualités. Ainsi le poisson qui accroîtrait les capacités intellectuelles. Ruse de grand-mère pour faire avaler aux enfants la délicieuse truite pêchée par Papy le jour-même ou vérité scientifique ?

Il est vrai que le poisson contient non seulement beaucoup de phosphore, mais aussi des acides gras oméga 3, du sélénium et de la vitamine B12. Constituant indispensable de l'organisme, le phosphore est largement utilisé par le cerveau pour fabriquer et stocker de l'énergie. Les oméga 3, ces fameux acides gras polyinsaturés, sont connus pour jouer un rôle essentiel dans la construction de la membrane cellulaire et des tissus du cerveau chez l'enfant. Enfin, la vitamine B12 participe à la biosynthèse de certains neuromédiateurs. La tentation est donc grande d'associer consommation régulière de poisson, ralentissement du déclin cognitif et réduction du risque d'accident vasculaire cérébral.

Certaines études récentes vont d'ailleurs dans ce sens. Des chercheurs finlandais ont ainsi analysé le régime alimentaire de plus de 3 500 personnes âgées de plus de 65 ans avant de croiser leurs données avec des imageries par résonance magnétique des cerveaux des participants. Qu'en est-il ressorti ? Que la consommation de poisson plus de trois fois par semaine réduirait de 26 % la fréquence des lésions cérébrales impliquées dans le développement

d'une démence ou la survenue des accidents vasculaires cérébraux. Le journal de pédiatrie *Acta Paediatrica* a aussi tenté d'établir une corrélation claire entre la consommation régulière de poisson à 15 ans et de meilleures capacités intellectuelles à 18 ans, en analysant les valeurs des **QI**, les capacités d'expression et d'orientation spatiale de 3972 Suédois de 15 ans, puis trois ans plus tard lors de leur visite de conscription militaire. Mais ces tendances ne sont qu'indicatives, dans la mesure où elles ne prétendent pas tenir compte de tous les facteurs pouvant interagir. Bref, s'il n'est pas certain que le poisson rende plus intelligent, il est en revanche sûr qu'il est bon pour la santé. Amateurs de *fish & chips*, à vos cornets !

## LES ÉPINARDS SONT RICHES EN FER

**C**e n'est pas un scoop : les mères sont prêtes à tout pour le bien de leurs enfants. Et quand il s'agit de leur santé, elles n'hésitent pas à sortir l'artillerie lourde et à brandir l'exemple de Popeye pour leur faire avaler des épinards. En créant le mythique personnage de Popeye en 1929, Elzie Crisler Segar contribua en effet à faire apparaître aux yeux de millions d'enfants les épinards comme une sorte de potion magique riche en fer. Or, nous le savons aujourd'hui, les épinards sont loin d'être les légumes les plus riches en fer. Selon l'Agence des fruits et légumes frais (Aprifel), les épinards fournissent un apport moyen en fer de l'ordre de 2,7 mg pour 100 g net

de produit quand le gingembre en fournit 14 mg, le persil 5,5 mg, l'abricot sec 5,2 et le cresson 3,1.

Le choix d'Elzie Crisler Segar pour l'épinard aurait-il donc été totalement arbitraire? Pas si sûr. Une rumeur voudrait en effet qu'une erreur de virgule se soit malencontreusement glissée dans la publication d'un chercheur américain : la teneur en fer de l'épinard serait ainsi à cette occasion passée de 3 à 30 mg pour 100 g de produit. Ne jetons donc pas la pierre à ce pauvre Popeye : en donnant naissance à l'une des idées reçues les plus répandues dans le monde, ce dernier a somme toute contribué à faire augmenter d'un tiers la consommation d'épinards chez les enfants, ce qui, nous le savons tous, n'était pas gagné d'avance.

## LA SOUPE FAIT GRANDIR

**H**eureusement que les enfants ne sont pas rancuniers et relativisent les mensonges de leurs parents. Combien de jeunes hommes et de jeunes femmes ne dépassant pas, à l'âge adulte, la taille de 1,65 m gardent en mémoire, comme marqué au fer rouge, le goût des litres de soupe ingurgités au cours de leur enfance dans l'espoir de devenir grands et beaux? Qui d'entre eux ne s'est jamais vu contraint de finir son bol de soupe sous peine de ne jamais grandir? Pis, ils usent même à leur tour de cet argument avec leurs enfants, neveux ou nièces, lorsque ces derniers rechignent à finir leur repas.

S'il est tout à fait exact qu'une alimentation équilibrée contribue au bon développement de l'enfant, et donc à sa bonne croissance, aucun aliment n'a pourtant jamais suffi à lui seul à remplir cette mission. Riche en vitamines, en nutriments et peu calorique, la soupe constitue l'un des plats les plus bénéfiques pour la santé de nos chers bambins. En hiver comme en été, elle peut agrémenter tous nos repas sans risque de surdosage. Mais nul besoin d'abuser les enfants par d'illusoires promesses...

## **COCA LIGHT ET MENTOS CONSTITUENT UN MÉLANGE EXPLOSIF**

**P**ersonne n'a pu y échapper vu l'ampleur de la campagne médiatique menée à cette occasion : Coca Light et bonbons Mentos constitueraient un mélange explosif. Info ou intox ? Trucage visuel ou véritable réaction chimique ?

Au risque d'en inquiéter plus d'un, cette nouvelle légende urbaine semble ne pas être sans fondement scientifique. Des professeurs et étudiants de physique de l'université de Caroline du Nord ont procédé à des analyses dans le but de déterminer ce qui pouvait faire courir ce bruit. Les résultats de leur recherche ont pour l'instant permis de déterminer que la paroi granuleuse du fameux bonbon, n'étant pas complètement lisse au niveau microscopique, concentrait la formation des bulles de dioxyde de carbone contenues dans le soda. Ce phénomène s'apparente à la

concentration des bulles de champagne sur les aspérités du verre de bouteille, à cette différence près que, le nombre d'aspérités étant beaucoup plus important à la surface du bonbon que le long de la paroi de la bouteille contenant le précieux nectar, la production de bulles est beaucoup plus importante. Certains prétendent par ailleurs que la gomme arabique contenue dans le bonbon jouerait un rôle de tensioactif et accélérerait le phénomène. Qu'en est-il précisément ? Quelle confiance accorder aux vidéos de mini-explosions qui circulent sur Internet ? Difficile de trancher. Une bonne raison pour ne pas jouer aux apprentis sorciers.



LUNDI, 19 HEURES

---

**PETIT CAFÉ  
EN TERRASSE**

*L*es filles, c'est de notoriété publique, ont toujours quelque chose à se raconter. Elles s'arrangent pour se retrouver entre elles et discutent à bâtons rompus pendant des heures, qui sembleraient interminables aux hommes s'ils étaient conviés à ces petites réunions. Messieurs, ne soyez pas envieux, vous échappez au pire. Si vous en doutez encore, nous vous livrons en exclusivité les meilleurs extraits d'une conversation estampillée « filles ».



## UN CAFÉ DÉCAFÉINÉ NE CONTIENT PAS DE CAFÉINE

**À** la terrasse du café, l'une d'elles commande un décaféiné. Un non-événement qui devient néanmoins l'occasion de longs palabres. Si Madame opte pour le déca, c'est que, après 18 heures, elle ne peut plus avaler une goutte de caféine sans prendre le risque de ne pas fermer l'œil de la nuit. Néanmoins, malgré ses précautions, elle pourrait bien ne pas trouver le sommeil ce soir.

En effet, contre toute attente, la plupart des cafés, même décaféinés, contiennent de la caféine. C'est ce qu'a révélé une étude américaine parue dans le *Journal of Toxicology* en octobre 2006. Des chercheurs de l'université de Floride ont mesuré le taux de caféine présent dans différentes marques de cafés décaféinés. Seule l'une d'entre elles ne contenait aucune trace de l'excitant tandis que pour les neuf autres marques le taux de caféine variait entre 8,6 et 13,9 mg par tasse. D'après le Dr Bruce Goldberger, boire cinq à dix tasses de café décaféiné reviendrait donc à consommer la même quantité de caféine que celle contenue dans une ou deux tasses de café. Les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ou de pathologies incompatibles avec la consommation de caféine doivent donc se méfier des décaféinés. Quand on sait que même une faible dose de caféine peut modifier notre comportement ou engendrer une dépendance, mieux vaut savoir jusqu'où va se nicher cette petite molécule.



## UNE FEMME ENCEINTE PEUT CONNAÎTRE LE SEXE DE SON BÉBÉ GRÂCE À LA FORME DE SON VENTRE

« **M**oi, je parie que tu attends un garçon. Enfin les filles, regardez son ventre en pointe, c'est évident! » Autant d'assurance cacherait-elle un pouvoir surnaturel? Que nenni! Une croyance populaire bien ancrée affirme tout simplement qu'il est possible de connaître le sexe d'un fœtus à la forme du ventre de la maman. Haut et en pointe, c'est un garçon; bas et large, c'est une fille. À moins que ce ne soit l'inverse... tout dépend de la région et de la grand-mère qui a transmis ce savoir ancestral. Et le devin spécialiste en sexe du fœtus peut, selon son humeur, faire appel à d'autres critères tout aussi fantaisistes: localisation des coups de pied, degré d'agitation du futur nouveau-né, visage marqué ou non de la mère, etc.

Les signes ne manquant pas, revenons à la forme du ventre prétendument tout à fait parlante. Inutile d'accorder du crédit à ces prophéties abdomino-morphologiques. La taille et l'aspect du ventre d'une femme enceinte ne dépendent que de sa constitution physique (muscles abdominaux et utérins) et de la position du bébé. Bref, pour connaître avec certitude le sexe du futur nouveau-né, l'échographie reste fortement recommandée. Toutefois, les scrutateurs de ventre ayant une chance sur deux de faire le bon diagnostic, cette nouvelle rassurante devrait les laisser continuer en paix leur petit examen pendant de longues années encore.

## LES POILS REPOUSSENT PLUS DRU APRÈS UN RASAGE

**D**e papotages en papotis, les sujets les plus épineux surgissent au fil de la discussion. Impossible de couper aux palabres sur le choix cornélien que toute femme doit faire entre épilation et rasage. «Avant, je me rasais, mais mes poils repoussaient plus dru. Maintenant, j'épile, le résultat est incomparable!»

Quand on décrie avec tant de ferveur les mérites du rasoir, mieux vaut passer les griefs au fil de la lame avant de remiser l'ustensile au fond d'un placard. Une question pleine de bon sens peut mettre sur la voie : comment le rasoir pourrait-il modifier la structure des poils ? Caressant notre épiderme, il ne peut en rien influencer la vigueur et l'épaisseur du poil dont le bulbe se trouve dans le derme. Rasé, le poil repousse, simplement, ni plus raide, ni plus gros. Reste que, incontestablement, après le rasage, les poils piquent à la repousse, ce qui incite certains hommes indécents à asséner un terrible et vexant «Chérie, tu piques» à leur compagne. Plutôt que de s'offusquer, ces dames pourront désormais expliquer aux goujats que la désagréable sensation ne sera que temporaire. En effet, après un rasage, leurs poils piquent parce qu'ils sont courts et que le rasoir les a taillés en biseau, comme une pointe d'aiguille. Un peu de patience donc, et la douceur sera de nouveau au rendez-vous.

## LES ACCOUCHEMENTS SONT PLUS NOMBREUX LES SOIRS DE PLEINE LUNE

**L**a spécialiste en sexe du fœtus se révèle aussi experte en date d'accouchement. Pour établir son pronostic, elle, au moins, n'a pas besoin de connaître la date de vos dernières règles, il lui suffit de sortir son agenda et d'examiner avec attention les pictogrammes qui symbolisent le cycle lunaire.

La certitude que les accouchements sont plus nombreux les soirs de pleine lune est tellement partagée que des chercheurs ont décidé d'étudier avec sérieux le phénomène. Les résultats d'une importante étude menée entre 1997 et 2001 (62 cycles lunaires) en Caroline du Nord et portant sur 564 039 naissances ont été publiés en mai 2005. Ils montrent que le nombre d'accouchements est rigoureusement identique quel que soit le jour étudié : 321 naissances les jours de pleine lune, 319 les jours de lune ascendante et 320 les jours de nouvelle lune. Ramenons donc les pieds sur terre à toutes celles et ceux qui ont la tête dans lune ! En revanche, comment expliquer cette vieille croyance ? Il semblerait qu'il faille l'attribuer à la similarité entre cycle lunaire (29 jours) et cycle menstruel (28 jours). Il en faut décidément peu pour que nous tirions des plans sur la comète. Les rêveurs invétérés pourront toujours se consoler en attribuant à la lune une influence sur notre humeur (stress et dépression seraient plus fréquents les soirs de pleine lune) ou nos comportements (augmentation de la violence). Malheureusement, il semblerait que, une nouvelle fois, cette théorie soit contredite par les faits.

## IL FAUT BOIRE 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR

**U**ltime recommandation de l'amie attentionnée avant qu'elle ne s'éclipse pour prendre soin de sa petite famille, et règle de base d'une bonne hygiène de vie, cette affirmation est en vogue depuis plus de cinquante ans. Doit-on pour autant suivre bouche grande ouverte ce diktat de la santé ?

Que ceux dont les besoins hydriques s'apparentent plus à ceux du dromadaire que de la baleine se réjouissent. Une étude parue dans le journal de la Société américaine de néphrologie en avril 2008 remet en cause ce précepte. Bien sûr, notre corps a besoin d'eau, mais 70 % de ces besoins sont couverts par notre alimentation. Rien de très surprenant quand on sait qu'un yaourt est composé à 90 % d'eau ou qu'une viande, même cuite, en contient encore 30 %. Autre bonne nouvelle, toutes les boissons que nous consommons (jus de fruit, thé, café, soda, etc.) constituent un apport supplémentaire. Enfin, boire abondamment ne permettrait pas aux reins de mieux éliminer les toxines de notre corps. Quelle que soit la quantité d'eau absorbée, nos reins l'évacueront, mais les urines seront plus ou moins concentrées. À qui nous invite à boire 1,5 litre d'eau par jour, nous pourrions donc répondre, avec la bénédiction du corps médical, que l'essentiel est de boire à sa soif.

DIMANCHE, 23 HEURES – AU LIT .....	141
La nuit porte conseil. ....	142
Qui dort dîne .....	143
Dormir la tête au nord. ....	144
Il faut compter les moutons pour s’endormir .....	145
On ne réveille jamais un somnambule. ....	147

## **Le Seuil s'engage pour la protection de l'environnement**

Ce livre a été imprimé chez un imprimeur labellisé Imprim'Vert, marque créée en partenariat avec l'Agence de l'Eau, l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) et l'UNIC (Union Nationale de l'Imprimerie et de la Communication).

La marque Imprim'Vert apporte trois garanties essentielles :

- la suppression totale de l'utilisation de produits toxiques ;
- la sécurisation des stockages de produits et de déchets dangereux ;
- la collecte et le traitement des produits dangereux.



RÉALISATION : PAO ÉDITIONS DU SEUIL  
IMPRESSION : CORLET IMPRIMEUR S.A. À CONDÉ-SUR-NOIREAU  
DÉPÔT LÉGAL : MARS 2011, n° 103035 ( )  
*Imprimé en France*