

Dr Jimmy Mohamed

# Zéro contrainte

Surtout, ne changez rien !



48 astuces  
pour rester  
en bonne santé

Flammarion

Tout le monde sait très bien ce qu'il faut faire pour être en bonne santé : manger mieux, moins gras, moins sucré, moins salé, pratiquer une activité physique, arrêter de fumer ou de boire... Et pourtant, très peu sont ceux qui appliquent quotidiennement ces conseils de bon sens alors qu'ils ont fait preuve de leur efficacité. Et si on ne changeait rien dans notre vie pour rester en pleine forme ? Et si on apprenait à mieux vivre avec zéro contrainte ?

Dans cet ouvrage, le Dr Jimmy Mohamed propose 48 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour chouchouter son cœur, mieux dormir, garder des dents saines... Bref, tout pour prendre soin de sa santé sans faire (presque) aucun effort !

*Jimmy Mohamed est médecin généraliste. On peut le voir à l'écran dans Le Magazine de la santé sur France 5, et l'écouter à la radio sur France Info où il est consultant.*

*Zéro contrainte*

DU MÊME AUTEUR

*En attendant le docteur, toutes les réponses pour les parents  
qui s'inquiètent*, Flammarion, 2019 ; J'ai Lu, 2020.

Dr Jimmy Mohamed

# Zéro contrainte

*Surtout, ne changez rien !*

Flammarion

© Flammarion, 2022.  
ISBN : 978-2-0802-6104-5

## Sommaire

<i>Introduction</i> .....	11
1. Dormez, dormez, dormez... votre corps vous le rendra !.....	13
2. Des bougies pour mieux dormir.....	19
3. La méthode 4-7-8 pour s'endormir.....	23
4. Respectez vos rythmes biologiques.....	27
5. Un mètre ruban pour prévenir les maladies du foie.....	33
6. Ne soyez pas un frotteur !.....	39
7. Le cannabis, l'ennemi de vos testicules.....	43
8. Stopper un saignement de nez en suçant un glaçon.....	49
9. Booster son immunité grâce à son sourire .....	53
10. Pas de chichi, pas de chicha !.....	57
11. Des tomates pour la prostate.....	61
12. Sortir pour éviter la myopie .....	65
13. Le bonheur, un jeu d'enfant.....	71

## *Zéro contrainte*

14. Prendre soin de son cœur avec un tensiomètre.....	75
15. De la musique à la place des anxiolytiques.....	81
16. L'urinothérapie ou l'art de boire son urine.....	85
17. Quatre minutes de pause par jour pour soulager le dos .....	89
18. Contre la déshydratation : boire chaud... quand il fait chaud .....	95
19. Mâcher contre les ballonnements.....	101
20. Du sport contre la migraine .....	107
21. Porter des slips (ou des boxers) pour prendre soin de vos testicules !....	113
22. Une balle de tennis contre les ronflements .....	119
23. Fuyez les boissons light pour perdre du poids .....	125
24. Éviter les douches chaudes.....	131
25. Prenez un nappuccino !.....	137
26. Prendre soin du cœur des femmes .....	141
27. Les pouvoirs extraordinaires de la lecture.....	149
28. De la lumière contre la dépression.....	155
29. Rentrer de soirée avant 1 heure du matin... ou après 6 heures !.....	159
30. Les pouvoirs du don sur votre cerveau .....	163
31. Ne fumez pas pour protéger votre vagin.....	169
32. Mesdames, portez la culotte.....	173



## Sommaire

33. Pas d'écran pendant le repas.....	179
34. Avaler la pilule sans effort .....	183
35. Un chewing-gum à midi pour des dents en bonne santé.....	189
36. Évaluer son niveau de forme en 60 secondes chrono.....	195
37. Devenons des pros du barbecue ! .....	201
38. Des carottes pour les yeux.....	205
39. Réparer son écran de smartphone cassé pour ne pas s'empoisonner .....	209
40. La fée des tétines.....	213
41. Muscler son cerveau.....	219
42. Pas d'antibiotique pour préserver notre microbiote.....	225
43. L'intelligence artificielle pour détecter la dépression .....	231
44. Des légumes verts pour des jambes musclées .....	239
45. Pédaler contre le diabète.....	243
46. Bâiller pour communiquer .....	249
47. Faites l'ascenseur avec votre vagin .....	253
48. Le remède contre la gueule de bois.....	259
 <i>Conclusion</i> .....	 263
<i>Notes</i> .....	265
<i>Remerciements</i> .....	271



## 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

## *Zéro contrainte*

santé. Voici donc 48 astuces zéro contrainte, toutes validées scientifiquement, pour rester en bonne santé sans effort.

# 1

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 l'hémisphère 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 vous 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

*Dormez, dormez, dormez...*

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 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



*Dormez, dormez, dormez...*

depuis les années 70 ! 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 regarder 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 vraie vie.

**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.

## *Des bougies pour mieux dormir*

Les ampoules ont été peu à peu remplacées par des LED, beaucoup plus écologiques car elles consomment moins d'énergie et ont une durée de vie plus longue. Mais ces LED agissent comme les lumières bleues de nos smartphones et perturbent notre sommeil. Une étude menée au Brésil a montré que les habitants de logements non encore électrifiés ou très peu électrifiés s'endorment en moyenne plus tôt et dorment plus longtemps que les habitants des zones plus urbanisées.

Préparer son sommeil commence donc au moment du dîner en baissant l'intensité de nos ampoules.

### **L'astuce zéro contrainte**

Vous pouvez investir dans des ampoules à intensité variable, ou encore reproduire une atmosphère cosy avec des bougies. Rien de tel qu'une ambiance tamisée pour s'endormir rapidement après le dîner ! *Old is the new tendance !*



### 3

## La méthode 4-7-8 pour s'endormir

Continuons à nous intéresser à notre sommeil, et plus précisément à notre endormissement. Qui n'a pas jamais connu une insomnie, même passagère ? Ce moment où on sait qu'il faut dormir ou se rendormir car la journée du lendemain s'annonce chargée, mais où nos yeux restent désespérément ouverts à regarder le plafond ? On compte les heures qu'il nous reste à dormir, on change de position, on se met à ruminer. Le train du sommeil passe... mais on monte dedans beaucoup trop tard.

### Comment bien dormir ?

Un bon sommeil se prépare tout au long de la journée. On ne peut pas agresser notre cerveau, le stresser, le maltraiter et lui demander de s'éteindre comme par magie quand bon nous semble. De la même façon que les enfants ont besoin d'un

rituel pour se mettre en condition avant de dormir, nous avons aussi besoin, nous, les adultes, de nous conditionner au sommeil.

Avant tout chose, sanctuarisez la chambre. N'y travaillez pas, n'y regardez aucun écran. Ne pratiquez aucune activité autre que le sommeil (et les câlins !) dans votre lit. N'oubliez pas d'éliminer aussi tous les voleurs de sommeil avant de dormir : en plus des écrans, le café, le thé ou l'alcool... L'alcool est trompeur : il peut, de façon éphémère, donner l'impression de nous détendre et de favoriser l'endormissement ; mais en réalité il va dérégler notre horloge biologique et donc perturber notre sommeil – sans parler des conséquences sur notre santé physique et psychologique...

Avec l'apparition de la pandémie et le développement du télétravail, nous restons désormais parfois assis toute la journée à la maison, sans prendre les transports ou notre vélo, sans nous déplacer dans l'entreprise, sans prendre de pause avec les collègues... Bref, nous nous dépensons beaucoup moins et cela perturbe notre sommeil. La pression de sommeil, qui normalement nous permet de nous endormir le soir, est moins importante et il est normal d'avoir du mal à s'endormir. Si on ajoute le stress accumulé durant la journée... nous risquons fort de compter les moutons très longtemps.



## *La méthode 4-7-8 pour s'endormir*

### S'endormir en 60 secondes

Il existe tout un tas d'exercices de relaxation ou de méditation qui peuvent vous aider à gérer le stress et à mieux dormir. Celui que je préfère et pratique de temps en temps, quand j'ai du mal à trouver le sommeil, est la méthode 4-7-8. Il s'agit d'un exercice mis au point par un chercheur américain, Andrew Weil. La technique est plutôt simple : allongé dans notre lit, sur le dos, jambes décroisées et pointes de pied relevées, on commence par vider l'air contenu dans ses poumons en expirant. On place notre langue juste derrière ses dents supérieures. On prend une inspiration pendant **4 secondes** en comptant mentalement jusqu'à 4. On maintient cette respiration pendant **7 secondes** puis on expire pendant **8 secondes**. Et on renouvelle cette séquence **4-7-8 quatre fois**. Au terme des quatre séquences, vous devriez trouver le sommeil.

Il est possible que la méthode ne fonctionne pas du premier coup, mais à force d'entraînement elle sera beaucoup plus efficace que prendre des somnifères ou des anxiolytiques... et sans les effets secondaires !

Cette technique pourra même vous être utile dans des situations de la vie courante : dans votre voiture coincée dans les embouteillages, après une remarque désagréable d'un collègue, en cas de pulsion comme avoir envie de fumer ou craquer sur un paquet de gâteaux...

## La cerise, somnifère naturel

Certains aliments riches en mélatonine, comme les cerises, les céréales ou les tomates, auraient pour vertu de favoriser le sommeil. Dans une étude américaine<sup>1</sup>, des scientifiques ont cherché à savoir si une tarte aux cerises pouvait avoir un impact sur la qualité du sommeil. Un groupe a eu droit à un placebo et l'autre groupe une tarte aux cerises pendant sept jours. Le groupe « tarte à la cerise » a vu sa concentration en mélatonine augmenter ainsi qu'un temps de sommeil et une qualité de sommeil être améliorés par rapport au placebo !

### **L'astuce zéro contrainte**

Consommez des cerises ! Mais comme la saison de ce fruit est courte, optez pour la méthode de respiration 4-7-8, et vous retrouverez un sommeil réparateur. Si vous pratiquez cet exercice de respiration deux fois par jour, le matin pour bien commencer la journée et le soir avant de dormir, au bout de trois à quatre semaines, vous maîtriserez la technique. Pensez à respirer par le nez, bouche fermée, gonflez le ventre à l'inspiration, repoussez l'air en le dégonflant lentement à l'expiration.

## Respectez vos rythmes biologiques

Le titre de ce chapitre sonne comme une phrase de naturopathe. Je vous rassure, je n'ai rien contre ; mon fils est fan de *Harry Potter*, donc pas de procès d'intention... Mais cessons là le mauvais esprit, et poursuivons notre exploration du sommeil.

### Lève-tôt, couche-tard, la faute à la génétique

Nous sommes tous déterminés pour être soit des couche-tôt/lève-tôt, soit des couche-tard/lève-tard. C'est ce qu'on appelle le chronotype. Ce chronotype est déterminé par notre patrimoine génétique. En clair, il est quasi impossible de lutter contre notre rythme biologique. Dès l'enfance, nous pouvons déterminer si nous faisons partie des couche-tôt ou des couche-tard. Pour faire simple, les lève-tôt auront du mal à veiller au-delà de 22 heures et se réveilleront assez facilement le matin vers 7 heures (parfois avant). Les lève-tard, eux, auront souvent

tendance à contracter puis à creuser une dette de sommeil, entraînant des difficultés à sortir de leur sommeil le matin sans ressentir de fatigue particulière le soir. Les couche-tard dérèglent sans cesse leur horloge biologique vers un réveil plus tardif. 25 % de la population serait lève-tôt, 25 % lève-tard, et le reste entre les deux, c'est-à-dire capable de s'adapter un peu plus facilement.

## Décalage horaire social

Le problème est que notre société est calée sur les lève-tôt : nous devons aller travailler le matin assez tôt, emmener les enfants à l'école et il ne se passe pas grand-chose le soir. On comprend assez facilement que les 25 % de la population couche-tard/lève-tard sont probablement en décalage horaire social, en particulier en cas d'activité salariée aux horaires classiques. Ce décalage horaire social n'est pas sans conséquence. D'après une étude portant sur plus de 80 000 personnes, celles qui ne respectent pas leur rythme biologique sont plus susceptibles de souffrir de mal-être, d'anxiété mais aussi de dépression. Donc non seulement il est important de dormir suffisamment, mais il faut en plus dormir au bon moment, ou du moins se coucher et se lever quand notre horloge biologique nous le dit<sup>2</sup>, et dans l'idéal organiser notre emploi du temps professionnel autour de notre emploi du temps biologique. Pas si simple...