

Chers Hypochondriaques Michel Cymes

Drôle de titre et on n'est pas déçu : c'est un drôle de livre qui suit . . .

Pour Madame et Monsieur Tout le Monde qui s'intéressent à la sante, surtout à ceux qui s'intéressent à leur propre santé.

L'auteur, Michel Cymes, a eu un parcours impressionnant. Formé comme médecin, il a poursuivi ses études pour devenir chirurgien et psychologue/psychiatre. Bien connu en France comme présentateur de l'émission *Le Magazine de la santé et Allô Docteurs*, co-animateur de l'émission *Les pouvoirs extraordinaires du corps humain* avec Adriana Karembeu et co-animateur de l'émission *Tout le monde joue avec la mémoire* avec Nagui.

Le livre se présente sous forme de consultation avec un médecin, notre auteur, qui écoute attentivement son patient étaler ses symptômes et ses craintes; médecin qui analyse, qui rassure, qui conseille. On est bluffé, parce que tout est décrit avec tellement de soin, en détail, mais c'est surtout les qualités du médecin qui importent et impressionne. Il montre bien des connaissances approfondies de toute la gamme de maladies, ce qui n'est pas étonnant.. Mais plus impressionnantes sont ses qualités humaines : son empathie, sa patience, sa détermination de trouver le meilleur résultat possible pour son patient, hypochondriaque ou pas. Tout cela grâce à des années passées à écouter sensiblement ses patients

Le texte se divise en deux :

première partie, les *10 Angoisses* les plus citées par ses patients : l'infarctus ; le cancer; le sida; la maladie d'Alzheimer; la maladie de Parkinson; l'impuissance; la stérilité; les virus; la sclérose en plaques; la vie et la mort.

Deuxième section : *Mes symptômes de la tête aux pieds*, qui en comprend encore une vingtaine. En fait il décrit des centaines de symptômes qui vont du petit tremblement du doigt jusqu'à la douleur violente en plein coeur. Il cite les statistiques, les faibles pourcentages pour rassurer. Pour moi le bonus ? C'est qu'il raconte tout avec un humour carabin, ironique et, si j'ose le dire, très à l'anglaise. En voici deux exemples parmi beaucoup :

< . . . comme on a promis de ne rien se cacher, je m'y risque . . . la dissection de l'aorte se traduit par une douleur qui vous traverse de part en part et peut déboucher sur un festival de complications qui se mêlent : syncope, paralysie, hémiplegie . . . Elle laisse généralement peu de temps pour réagir. Oui, je sais, c'est inquiétant.

Mais si vous avez le temps de vous inquiéter ,c'est bon signe ; c'est qu'il s'agit d'autre chose . . . >.

Et en parlant des maux de gorge, de voix . . . < si tumeur bénigne il y a, comptez sur votre ORL pour la localiser et pour l'identifier. . Mais s'il ne trouve rien, minimisez vos angoisses: vous aller devoir vous contenter d'une laryngite aiguë, ce qui n'est pas déjà si mal . . . >.

De temps a autre, l'auteur nous donne de bons conseils - rien d'original mais important quand même - la prevention vaut mieux que les traitements et les médicaments. Pas de surprise ici : Manger ce qui est bon pour la santé; ne fumez pas; évitez tous les excès. Que votre mot d'ordre soit dorénavant la *modération*. N'oubliez pas de faire attention aux dents, et il cite les trois règles. Il vous faut de l'exercice physique pour garder la forme. C'est parce que le stress et ses composants sont la cause majeure de l'hypochondrie – maladie dans la tête plutôt que réelle mais, malheureusement, souvent compliquée à guérir. . On doit faire des efforts – et c'est souvent possible – pour éviter le cabinet du médecin et les Urgences mais, au pire, on a le psy pour vous rassurer et vous aider à quitter vos mauvaises habitudes et vous remettre sur le bon chemin.

Conclusion? .

Ce livre est en effet un petit manuel à l'usage des hypochondriaques et en même temps une véritable encyclopédie de tous les maux qui peuvent nous atteindre.

Vivement recommandé aux gens d'un certain âge (ou pas); aux hypochondriaques (ou pas).

Bonne Lecture.

Brian Palmer