

TROP LE SUN

Le soleil aussi rend accro : la preuve avec Laurent Karila, psychiatre-addictologue à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif et porte-parole de SOS Addictions.



NEON, magazine tanoholique:
Existe-t-il une addiction reconnue à l'exposition au soleil ?

Laurent Karila*, psy solaire: Reconnue par les classifications internationales des maladies, non ! Une addiction comportementale, oui. On l'appelle la tanorexie, le tanoholisme ou la bronzomanie. En 2005, une dermatologue américaine a pour la première fois comparé cette pathologie à un trouble lié à l'usage de substances. Cette dépendance reposerait sur la libération d'opioïdes endogènes [produits par l'organisme, ndlr] lorsque la peau est soumise aux UV. Les femmes de 17 à 30 ans sont les plus exposées. Elles perdent totalement le contrôle alors qu'elles connaissent les dangers que font encourir les bains de soleil.

L'envie de bronzer peut devenir irrésistible ?

Oui, on parle alors de « *craving* », comme pour les drogues, l'alcool ou le tabac. Ce *craving* et des facteurs environnementaux (passer devant un salon de bronzage, voir une crème solaire dans un magasin ou des images de vacances) déclenchent ce désir irrésistible. Les tanorexiques expriment le besoin d'augmenter les doses pour obtenir des effets similaires à ceux qu'ils ont ressentis les premières fois. Le temps consacré au bronzage croît, il y a un retentissement sur leurs obligations familiales, sociales et professionnelles. Ils abandonnent certains loisirs. Lorsque les patients tentent de diminuer leur exposition, de la contrôler, voire de l'arrêter, ils échouent la plupart du temps. A cette étape, ils ont compris que bronzer ne leur procure plus de plaisir. Ils ne cherchent plus qu'à apaiser une tension interne.

Comment s'en défaire ?

Les tanorexiques doivent voir un spécialiste si le diagnostic est fait. Il n'existe pas de médicament spécifique, la thérapie cognitive et comportementale peut s'avérer utile, et un soutien psychologique doit aussi être envisagé.

* Laurent Karila est l'auteur de 25 idées reçues sur les addictions (éd. Le Cavalier bleu).

CRACHE TON VENIN

Est-ce une bonne idée d'aspirer le venin en cas de morsure par un serpent ?

Pas du tout, selon Xavier Bonnet, biologiste et chercheur au CNRS : « Face à une morsure de serpent venimeux, la seule chose qui marche est l'administration de sérum dans un milieu médical. En France, très peu de personnes sont capables de distinguer une vipère d'une couleuvre ou encore une morsure de serpent d'une piqûre de ronce. En cas de doute, il faut appeler les pompiers ou une ambulance, ainsi que le centre antipoison car les urgentistes ne sont pas toujours au courant des procédures à suivre. Il est absolument inutile de paniquer et de se presser. On a déjà vu des personnes mourir de peur, y compris après une morsure de lézard non-venimeux – un cas a été documenté ! L'idée que le cœur va

lâcher quand le poison l'atteindra est fautive, il est bien trop solide pour ça. En revanche, l'envenimation peut entraîner des mini-AVC dans le cerveau ou au niveau de la colonne vertébrale, parfois une paralysie respiratoire, des vomissements, un œdème ou une perturbation du système de coagulation. Les conséquences peuvent être mortelles. Hormis le sérum, tout est dangereux. Aspirer le venin laisse penser qu'on agit mais c'est inefficace (voire dangereux, si l'idée vous prenait de l'aspirer à la bouche façon Indiana Jones). Le garrot, l'incision, les médicaments peuvent être dramatiques, faire gangrener et même tuer sans que le serpent y soit pour quelque chose. Il est toujours préférable de se rendre à l'hôpital. »



DANS QUEL CORPS
VIVONS-NOUS?

PAS CE SOIR, J'AI MAL À LA TÊTE

L'orgasme soulage-t-il les douleurs?



Fini l'excuse du mal de crâne au moment du câlin? Peut-être bien. On sait que, pendant l'amour, l'hypophyse et l'hypothalamus libèrent des neurotransmetteurs dans l'organisme, dont la dopamine, l'ocytocine, ainsi que les endorphines, sécrétées brutalement au moment de l'orgasme. Or cette hormone, appelée aussi « morphine naturelle », est connue pour ses propriétés antidouleur. Des chercheurs allemands de l'université de Münster ont voulu vérifier l'effet analgésique du sexe. Ils ont recueilli, par questionnaire, les observations de près de 400 personnes, dont un tiers avaient déjà eu des rapports sexuels alors qu'elles souffraient d'un violent mal de tête. Les résultats, publiés dans la revue

Cephalalgia, confirment que faire l'amour soulage ces douleurs: plus de la majorité des sondés se sont sentis mieux après le sexe. « Nos résultats montrent qu'une crise de mal de tête peut être apaisée ou même stoppée dans certains cas grâce à l'activité sexuelle », écrivent les auteurs. D'après eux, certains patients, principalement des hommes, ont déjà pratiqué le sexe à des fins thérapeutiques, mais cela reste minoritaire. Toutefois, faire l'amour peut aussi provoquer des douleurs brutales à la tête appelées céphalées coïtales ou orgasmiques. Celles-ci touchent environ une personne sur cent, d'après le *British Journal of Medical Practitioners*, dont trois à quatre fois plus d'hommes que de femmes... et demeurent inexplicables.

CHAUD DEDANS

Pourquoi a-t-on trop chaud quand il fait 37°C dehors alors que c'est la température de notre corps?

La température intérieure optimale du corps étant de 37 degrés Celsius, nous devrions nous sentir comme un poisson dans l'eau en cas de canicule. Pourtant, quand il fait 37°C, la situation ne nous semble pas tout à fait optimale. La raison: l'homme est un organisme endotherme, c'est-à-dire qu'il fonctionne à température constante. Elle est obtenue par la chaleur dégagée par notre métabolisme, un équilibre biochimique entre nos besoins en énergie et la vitesse de transformation des aliments et de l'oxygène pour faire fonctionner nos organes. C'est comme si on hébergeait une chaudière interne qui ne s'arrêterait jamais. Pour maintenir la même température, le corps échange des calories avec l'air via la peau. Mais quand le soleil tape et que l'air devient plus chaud, l'échange se fait moins bien, et notre température interne augmente. Puisque notre environnement ne nous rafraîchit plus, l'hypothalamus joue alors le rôle de thermostat: il déclenche la transpiration pour refroidir le corps.



60%

c'est la part de notre capital soleil qui est consommée, en moyenne, avant l'âge de 18 ans. Ce capital correspond à la quantité de rayons de soleil que l'on peut recevoir au cours de sa vie sans développer de cancer de la peau (mélanome). Les propriétés autoréparatrices de la peau face aux effets du soleil sont limitées et dépendent de la capacité de production de nos mélanocytes, qui n'est pas renouvelable.

ABRARACOURCIX

Nage-t-on mieux avec de grands bras?

Ça paraît logique: plus on a de grands bras, plus on va chercher l'eau loin, et plus on se propulse. Logique, mais simpliste! En fait, la flottabilité d'une personne dépend de sa morphologie globale: la taille, la répartition du poids, des os et des volumes, la densité musculaire ou le remplissage des poumons sont autant de facteurs qui jouent sur notre hydrodynamisme. Or, plus une personne flotte bien, moins elle a besoin de fournir d'efforts pour se déplacer. La forme du nageur dans l'eau est donc capitale. Le corps qui oppose le moins de résistance serait profilé en forme de goutte d'eau à l'envers: idéalement, il ne suffit pas d'être doté de longs bras, mais aussi d'épaules larges et d'un bassin étroit.