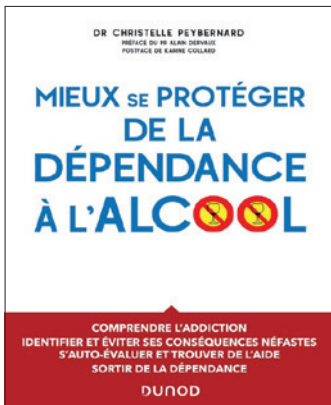


Des livres, des sites web, des applis... par Claire Frangi

## Soutenir les mamans allaitantes

La majorité des ressources relatives à l'allaitement destinées au grand public – hors ouvrages papier – sont proposées par des personnes qui ne sont pas professionnels de santé. Hélène Soots, pharmacienne et diplômée en lactation humaine, et Cassandre Carpentier, médecin généraliste, ont lancé le podcast **Boob Boob** (boob signifiant seins en anglais) pour remédier à cette incongruité et permettre aux mamans d'allaiter « bien informées ». Dix-huit épisodes sont déjà disponibles sur les différentes plateformes et peuvent être conseillés les yeux fermés. ■



## Les mécanismes de la dépendance

Les dangers des mésusages de l'alcool sont trop peu souvent pris au sérieux. Pour accompagner tous ceux qui, de près ou de loin, sont confrontés à cette problématique, ce guide, rédigé par un psychiatre addictologue, fait notamment le point quant à la toxicité de l'alcool sur les différentes régions du cerveau. Il explique, dans un langage accessible, quels sont les mécanismes à l'œuvre lorsque le cerveau est en contact de façon répétée, permanente ou excessive avec l'alcool. Pratique, il donne aussi accès (via des QR codes) à des tests validés et adaptés aux différents types de publics concernés permettant aux usagers de s'autoévaluer. L'ouvrage propose enfin des échelles d'évaluation de ses consommations. ■

**Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool**, Christelle Peybernard, Dunod, 192 p., 23,90 €.

## Inéluctable, Alzheimer?

**P**révenir la survenue de la maladie d'Alzheimer, c'est possible, affirme le psychiatre et le neurologue de l'Institut de la mémoire et de la maladie d'Alzheimer (IM2A) qui ont codirigé cet ouvrage. Si la pathologie est multifactorielle, 40 % des cas seraient attribuables à des facteurs comportementaux sur lesquels il est possible d'agir pour retarder l'apparition des lésions. Les chercheurs parmi les plus experts livrent ici une foule de recommandations concrètes en ce sens. Ils rappellent ainsi l'importance des activités cognitives, de l'exercice physique régulier (et

pas n'importe lequel), du dépistage, de la prévention et de la prise en charge des maladies cardiovasculaires, responsables de perturbations du fonctionnement cérébral. Ils évoquent aussi les régimes alimentaires (méditerranéen notamment) qui préservent notre santé cérébrale. Au passage, ils s'opposent aux théories selon lesquelles un simple traitement anti-inflammatoire pourrait agir sur l'inflammation du cerveau provoquée par la maladie. ■ **Alzheimer n'est pas une fatalité. Agir au plus tôt pour un cerveau en bonne santé**, Olivier de Ladoucette, Bruno Dubois, HarperCollins, 224 p., 19,90 €.



## Démêler le vrai du faux

L'infertilité n'échappe pas aux fausses croyances. À grand renfort de chiffres et de données scientifiques, les auteurs de ce précis, dirigés par un spécialiste de l'assistance médicale à la procréation (AMP), chef de service du CHU de Montpellier (Hérault), démontent ces a priori, qu'ils concernent les causes (l'endométriose, la prise de la pilule) ou les traitements de l'infertilité (la fécondation in vitro, la stimulation ovarienne). L'objectif étant d'améliorer la prévention et la prise en charge de ce fait sociétal qui touche plus de 3 millions de personnes. ■

**Idées reçues sur l'infertilité**, Samir Hamamah, Le Cavalier bleu, 176 p., 13 €.



## Le chemsex décortiqué

Afin de mieux informer les professionnels de santé sur les risques de la consommation de substances psychoactives lors de rapports sexuels, faciliter le repérage des usagers et optimiser leur prise en charge, la Fédération Addiction et l'association Aides ont édité un guide, « **Aller vers les chemsexueurs** ». Téléchargeable sur les sites de chacune de ces structures, il aborde entre autres la question des interactions entre substances et traitements médicaux. ■