

gumentées. On saluera d'ailleurs l'effort mis en œuvre pour revaloriser le rôle de la kinésithérapie respiratoire dans la bronchiolite du nourrisson qui avait été fortement remis en cause suite à une publication de la Cochrane : bien que celle-ci fut par la suite amendée dans le sens d'une modération de ses conclusions initiales, elle exerce toujours une influence délétère surtout dans les pays anglo-saxons.

Malgré ce travail bien documenté et argumenté qui s'avère indispensable à tout thérapeute un tant soit peu intéressé par la kinésithérapie respiratoire, certaines parties de cette discipline, comme la bronchiolite du nourrisson ou les techniques et nomenclatures, risquent de se développer difficilement dans un contexte où, comme dans les pays francophones, la tendance est au déremboursement des traitements. Quant aux pays anglophones, où l'EBM est le plus souvent brandi comme un argument d'autorité permettant d'asséner une vérité plutôt que de faire avancer le débat, la tâche est encore plus ardue : introduire de nouvelles techniques et une nouvelle nomenclature semble pratiquement impossible si celles-ci n'ont pas, au préalable, triomphé des critères de l'EBM. À ces difficultés, s'ajoutent encore des limites culturelles : dans de tels pays, voir un enfant pleurer pendant un traitement est souvent inimaginable, de sorte que certaines techniques francophones sont considérées comme « *physical harassment* » et, de facto, inutilisables !

VIRGIL BRU

Haute école Louvain-en-Hainaut

RICHE (Denis), *L'épinutrition du sportif... ou comment le contenu de notre assiette module l'expression de nos gènes... et nos aptitudes physiques* / préface du Dr Philippe RAYMOND. – Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur, 2017. – ix, 196 p. – 1 vol. relié de 17 × 24 cm. – 22,00 €. – isbn 978-2-8073-0653-0.

Il faudrait se voiler la face pour imaginer que nous vivons dans le meilleur des mondes. Les générations futures seront confrontées à des défis de grande ampleur. À titre d'exemple, nous vivons une situation sanitaire alarmante : en parallèle à la diminution observée des aptitudes physiques, les cas d'obésité, d'hypofertilité, de cancers et d'allergies affichent une croissance sans précédent depuis la fin du XX^e siècle. Comme l'explique si bien Denis Riché dans l'introduction de son ouvrage, une croissance rapide de tels phénomènes ne peut être expliquée ni par une hypothèse fataliste du « tout génétique » ... ni uniquement par la sédentarité et la malbouffe. En effet, c'est également par « l'influence favorable ou défavorable de facteurs environnementaux, parmi lesquels les nutriments, les antigènes et certains polluants, que nos gènes s'expriment, de manière appropriée ou non, menant à des ajustements favorables ou non à notre organisme » (p. 6). Ainsi, « les mêmes gènes ne font plus les mêmes hommes » (p. 32). Pour enrayer ces problèmes sanitaires, nous avons besoin d'une réponse globale qui précise comment l'alimentation, la pauvreté des sols, la pollution et le stress modulent l'équilibre de notre microbiote et l'expression de nos gènes, intervenant *in fine* favorablement ou défavorablement sur notre santé. C'est ce que l'auteur nomme l'*épinutrition*.

Denis Riché est docteur en nutrition humaine. Actuellement co-responsable à Poitiers du diplôme universitaire « Nutrition, micronutrition, exercice et santé », cet ancien

sportif de haut niveau nous offre ici un ouvrage contemporain et fascinant qui dépasse le cadre de la nutrition *stricto sensu*. Les 7 chapitres qui le composent nous détaillent les mécanismes par lesquels notre alimentation et notre environnement interagissent pour moduler l'équilibre de notre microbiote et l'expression de nos gènes. Chaque chapitre est illustré, en couleurs, et admirablement documenté à l'aide des travaux de recherche de l'auteur et d'une littérature récente (dont nous noterons toutefois quelques erreurs de numérotation). Bien que la technicité des textes puisse freiner le lecteur lambda, l'auteur s'efforce de rendre son discours clair et met son puzzle en place progressivement.

Ainsi, le 1^{er} chapitre décrit les principes de la génétique indispensables pour comprendre les adaptations liées à l'entraînement présentées dans le 2^e chapitre. Notons à ce sujet que l'auteur souligne les risques potentiels d'un entraînement excessif réalisé dans un environnement hostile. Le 3^e chapitre est dédié au monde bactérien qui habite nos intestins, c'est-à-dire le microbiote, dont un déséquilibre peut entraîner des dérèglements lors de l'expression génétique. Le 4^e chapitre est consacré à certains agresseurs potentiellement néfastes formés en présence d'oxygène, les radicaux libres, et à leurs adversaires, les anti-oxydants. Le lecteur découvrira que ces radicaux libres, quand ils sont présents en quantité raisonnable, peuvent contribuer aux processus génétiques et aux défenses immunitaires. Ces dernières constituent la thématique du 5^e chapitre dans lequel un intérêt particulier est porté à la prévention des maladies qui peuvent apparaître consécutivement à un lourd programme d'entraînement. La longueur du 6^e chapitre témoigne de l'importance accordée par l'auteur à un microbiote sain, considéré aujourd'hui par de nombreux chercheurs comme notre deuxième cerveau. Un dysfonctionnement de la paroi intestinale engendre ainsi de nombreux troubles clairement détaillés. Le 7^e et dernier chapitre est l'aboutissement de tous les précédents. Il apporte des solutions épinitritionnelles en présentant les acteurs essentiels qui participent à un microbiote équilibré et au contrôle harmonieux de l'ensemble des fonctions de l'organisme. Données probantes à l'appui, l'auteur décline les vertus de nombreux aliments dont l'intérêt, variable d'un individu à l'autre, peut être perdu s'ils ne sont pas consommés intelligemment (de saison, bio de préférence et en provenance de circuit court). Notons enfin que l'auteur démontre l'intérêt d'un apport glucidique adéquat en cours d'activité, ce qui, à ce jour, est souvent négligé.

Cet ouvrage est remarquable. À travers le sport, l'auteur choisit un angle d'attaque qu'il maîtrise à merveille pour réveiller les consciences. Mais le sport n'est qu'un prétexte, tant et si bien qu'il ne convient pas de restreindre cet ouvrage à un public sportif. Dans la mesure où il apparaît comme un plaidoyer pour une alimentation saine et biologique, il est bien plus qu'un livre de nutrition sportive : c'est avant tout, à nos yeux, un ouvrage qui traite de l'expression de nos gènes et l'auteur évoque l'alimentation comme un facteur influençant cette expression, au même titre que la pollution, la pauvreté des sols, l'asepsie à outrance ou encore le stress. Avec une argumentation pointilleuse que nous ne pourrions remettre en cause, l'auteur arrive à nous convaincre, si nous ne l'étions pas encore, du rôle prépondérant joué par l'environnement sur notre santé.

Denis Riché profite de la conclusion de cet ouvrage passionnant pour envoyer quelques pics au monde politique qu'il estime trop passif devant l'ampleur d'un phéno-

mène jugé en partie irréversible. Alors que certaines nations tardent à réagir, voire font machine arrière sous le dictat des enjeux économiques, le monde scientifique nous éclaire de plus en plus sur les méfaits liés à la pollution. Pour l'auteur, les dommages « transgénérationnels » causés, entre autres, par cette pollution sont peut-être irréparables. Et pour tenter de sortir les prochaines générations de l'impasse sanitaire vers laquelle nous nous dirigeons, il juge qu'« il est vraiment temps d'agir et de réagir ! » (p. 196).

MIKAËL SCOHIER
Haute école Louvain-en-Hainaut

Divers

CROMMELINCK (Marc) - LEBRUN (Jean-Pierre), *Un cerveau pensant : entre plasticité et stabilité. Psychanalyse et neurosciences*. – Toulouse : Éditions érès, 2017. – 248 p. – (Humus : entretiens). – 1 vol. broché de 11 × 17 cm. – 17,00 €. – isbn 978-2-7492-5641-2.

Voici un petit livre à la fois passionnant et facile à lire ! Je le recommande donc vivement. Jean-Pierre Lebrun, psychiatre et psychanalyste, y interroge son ami Marc Crommelinck. Ce dernier est docteur en psychologie et a enseigné les neurosciences et la psychologie à l'Université de Louvain pendant toute sa carrière. Il a également assuré des cours d'épistémologie. L'ouvrage est divisé en cinq chapitres dont je me propose de synthétiser ici les éléments qui m'ont paru les plus percutants.

Le premier chapitre, intitulé « Quelle épistémologie pour les neurosciences ? », explique le dualisme de Descartes, puis le monisme matérialiste de Spinoza. M. Crommelinck prend alors appui sur l'affirmation de Lakatos selon laquelle toute science développe en son sein un noyau dur métaphysique, accepté comme tel, et il affirme que, pour les sciences cognitives, ce noyau dur est le monisme matérialiste sur le plan ontologique. Mais il ajoute à cela la nécessité d'un pluralisme des approches qui s'oppose au réductionnisme. Quant à J.-P. Lebrun, il précise la place de sa discipline : « On a l'habitude — la mauvaise habitude — d'opposer sciences et psychanalyse [...]. C'est bien plutôt leur articulation qu'il s'agit de penser. On peut en effet soutenir que la psychanalyse est une démarche analogue à celle de la science, mais qui se soucie des caractéristiques de la singularité » (pp. 35-36).

Le deuxième chapitre, particulièrement intéressant, a pour thème « Le concept d'émergence ». Selon M. Crommelinck, il s'agit d'une pièce-clé pour articuler monisme ontologique et pluralisme épistémologique. Le neuroscientifique explique que « de manière intuitive, la notion d'émergence se réfère à l'existence, dans le monde tel qu'il se manifeste, d'ensembles de propriétés attribuées à des formes d'organisation se complexifiant dans le temps » (p. 42). Il distingue, par ailleurs, une triple dimension à l'émergence : la nouveauté, la non-prédictibilité et l'irréductibilité. Il illustre cette dernière dimension en prenant le cas de l'émergence de la conscience : « ... ce n'est pas dans la matérialité des états cérébraux, processus exclusivement biophysiques et biochimiques en interaction, que je pourrai lire adéquatement ce que sont les processus conscients. La conscience ne pouvant s'attester que de l'expérience intime de l'être conscient » (p. 46).