

Des questions de bien-être et de santé adaptées à vos besoins

Vous pouvez désormais recevoir automatiquement toutes les informations de santé qui correspondent à votre profil, présentées sous forme de questions et de messages conçus pour être faciles à assimiler. Il suffit de s'abonner sur [Q.O.A.C.H](#) puis de choisir vos domaines d'intérêt lors de la confirmation de l'inscription. Le système est non-invasif, respecte la vie privée, et se limite à l'envoi des nouveautés et des mises-à-jour.

L'hôpital le plus ancien de Paris ?

Fondé en 651 par saint Landry, évêque de Paris, l'**Hôtel-Dieu** est le plus ancien hôpital de Paris. Il fut le seul hôpital de Paris jusqu'à la Renaissance. Le bâtiment actuel a été construit par Hausmann, au nord de l'île de la Cité, en remplacement de l'ancien, qui se trouvait sur le parvis de la cathédrale Notre-Dame de Paris. L'hôpital de l'Hôtel-Dieu est actuellement spécialisé en diabétologie et ophtalmologie.

La Cigarette Virtuelle: anti-tabac, anti-stress, anti-Alzheimer

Une nouvelle méthode pour arrêter de fumer, mise au point par un médecin, et mise en musique par un maître de la flûte traversière, pour un effet assuré (si l'on veut bien s'en donner la peine) anti-tabac, anti-stress et anti-Alzheimer.

Un [programme audio](#) à télécharger sur:



La Longévité française

L'espérance de vie de la population française est l'une des plus élevées au monde. Les causes de ce record sont multiples et concernent plusieurs domaines scientifiques, culturels et artistiques. [La Longévité française](#) est une association multidisciplinaire qui regroupe, produit et partage l'information liée à ce phénomène. Accès Internet: longevite.fr, lalongevitefrancaise.com.

La petite histoire de la

cellulite des Françaises

Les vacances approchant, on pense inévitablement à l'effet que produira son corps dénudé devant les autres et l'on se rappelle de ce mot que l'on a oublié pendant tout l'hiver: *cellulite*. Il est bien français, ce mot, il évoque ces belles d'un temps révolu dont la grâce était proportionnelle aux rondeurs et qui ne dévoilaient leurs charmes que dans les alcôves. Et ce sont bien des Français qui l'utilisent pour la première fois, dans les années 1920, pour stigmatiser cette peau d'orange dont on ne veut plus sur ces nouvelles femmes androgynes qui s'émancipent et se dénudent. L'époque contemporaine va maintenant jusqu'à utiliser la chirurgie pour se débarrasser de la diabolique **culotte de cheval**. Préférons plutôt la natation, l'alimentation équilibrée, les tisanes et bien sûr, le massage qui nous permettra en définitive de retrouver les plaisirs **capiteux** d'antan.

La Grande Odalisque, Jean Auguste Dominique Ingres, Musée du Louvre.

Des vacances bien-être? [Thalasso](#)

La Psychanalyse cette imposture ?

Près de 4 décennies avant l'actuelle mise à mal de la psychanalyse, dans [La Scolastique freudienne](#) (1973), le professeur **Pierre Debray-Ritzen**, chef du service de pédopsychiatrie à l'hôpital Necker Enfants-Malades de Paris de 1972 à 1988, partisan de la méthode expérimentale, fut l'une des premières personnalités françaises à critiquer la

psychanalyse au nom de la science.

« On sait combien se prend et se fige en nous une croyance; comment elle s'engraisse en interprétant chaque nouveau fait, en l'assimilant, en faisant de lui sa propre substance... Ainsi l'idée fausse et toute faite projette-t-elle sa propre lumière en aveuglant toute autre notion qui pourrait la contredire. Une scolastique est dès lors en marche qui apporte le déroulement confortable de sa logique et l'habitude de son vocabulaire. Rien ne peut l'arrêter, sinon précisément ce doute exigé sans cesse par le raisonnement expérimental – au sens bernardien – et dont on apprécie, en l'occurrence, la nécessité fondamentale. » ([La Psychanalyse cette imposture](#), 1991)

Ces prises de position ont valu à Pierre Debray-Ritzen de nombreuses animosités. La psychanalyse est encore aujourd'hui une pratique bien enracinée en France alors qu'elle est infirmée par les découvertes des sciences cognitives et par son inefficacité pratique.

[La Psychanalyse cette imposture](#), de Pierre Debray-Ritzen, peut être encore trouvé sur [Amazon.fr](#).

Le café ou le thé pour préserver la mémoire des françaises

Boire au moins trois tasses de café ou six tasses de thé par jour aurait des effets bénéfiques sur la mémoire et les habiletés cognitives des femmes âgées de 65 ans et plus. Les chercheurs de l'Institut national de la santé et de la

recherche médicale (INSERM) ont examiné pendant quatre ans la relation entre la consommation de caféine et la performance cognitive chez près de 7000 participants. Les femmes qui consomment au moins trois tasses de café ou six tasses de thé par jour auraient un risque diminué de 30% de souffrir de problèmes de mémoire par rapport à celles qui en boivent une tasse ou moins. À 80 ans et plus, cette proportion grimpe à 70 %. Ainsi, les effets protecteurs de la caféine sur le cerveau des femmes augmenteraient avec l'âge.

Le truc de la méthode Coué ?

Émile Coué, inventeur de la célèbre méthode portant son nom, demandait à ses patients de répéter régulièrement la phrase suivante : **«Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux»**. Il appelait cela son "truc": une technique d'autosuggestion qui se fonde sur l'idée que c'est notre imagination, plus que notre volonté, qui détermine nos émotions et notre comportement. Beaucoup décrié en France, adopté aux Etats-Unis, les progrès modernes des sciences cognitives lui donnent raison au détriment de Freud et de la psychanalyse.

**Q . O . A . C . H : Questions
préventives de bien-être et**

de santé

Q.O.A.C.H, Question Oriented Approach for Common Health (Qoach.org), is a new health & well-being information system allowing easy access to scientific information.

Conçu par un médecin français, Q.O.A.C.H propose, sous la forme d'un auto-questionnement, l'apprentissage d'une attitude préventive de bien-être et de santé sur la base de données scientifiques analysées dans le cadre du groupe de travail The Longevity Project. Les questions permettent une mise en oeuvre active et ludique de l'information. On peut naviguer autour de thèmes variés correspondant à ses préoccupations du moment et constituer sa propre liste de questions en les notant dans ses bookmarks, dans son agenda ou sur un bout de papier. Le hasard est omniprésent dans Q.O.A.C.H, comme dans le monde réel où il faudra appliquer ses connaissances, la réapparition d'une question déjà vue permettant de vérifier ses acquis. La santé étant aussi une question de partage, on parle de santé publique, on pourra envoyer (le système le permet) une question intéressante à un membre de sa famille, un ami, un collègue, il y va peut-être de leur santé. Q.O.A.C.H est disponible en français et en anglais.

Qoach.org

fr.Qoach.org

en.Qoach.org

Quels sont les 2 secrets de

Longévité des Français dévoilés par l'OCDE?

Selon le Panorama de la société 2009, résultat du recensement par l'OCDE de différents indicateurs sociaux, les Français passent **plus de temps à table** (2 heures par jour) que les habitants des autres pays de l'OCDE (et presque deux fois plus que les Américains et Canadiens). D'autre part, les Français consacrent **plus de temps au sommeil** que tout autre habitant des pays membres de l'OCDE (8,5 heures par nuit en moyenne).

Qui a découvert le virus du SIDA?

L'attribution du prix Nobel de médecine 2008 à **Françoise Barré-Sinoussi** et à **Luc Montagnier** (conjointement à Harald zur Hausen, pour d'autres travaux) met fin à une polémique célèbre entre les chercheurs français de l'Institut Pasteur et l'équipe américaine de Robert Gallo, concernant la paternité du virus du SIDA (1983). Le comité Nobel ne s'est pas contenté de la paix partagée convenue en 1987 entre la France et les Etats-Unis. Il n'a pas renouvelé l'injustice de l'oubli de la contribution de Rosalind Franklin à la découverte de la structure en double hélice de l'ADN, attribuée à Crick et Watson (prix Nobel 1962). Les choses, cette fois-ci, sont rentrées dans l'ordre.

Sur les pas de Jean Monnet...

Selon la tradition hippocratique, la **marche** est le meilleur remède pour l'homme. Cette vérité désormais démontrée par la science, Jean Monnet, père de l'Europe, l'avait prise à son compte. Dans son hameau de Houjarray (commune de Bazoches-sur-Guyonne), au beau pays de Montfort l'Amaury, il commençait ses journées par une longue marche à travers bois qui lui permettait d'éclaircir ses idées. Aujourd'hui la plupart des organismes de prévention conseillent **une marche de plus de 30 minutes au moins 3 fois par semaine**, ce qui réduit le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral, fait baisser la tension artérielle, diminue le taux de cholestérol sanguin, prévient l'ostéoporose (en augmentant la densité osseuse), atténue les conséquences négatives de l'arthrose et soulage les maux de dos.