

# Quelques mythes médicaux

Présenté par le Dr Aroussen Laflamme D.C. CCSP.

Traduit et adapté de «Festive Medical Myth»  
BMJ 2008;337:a2769 par Vreeman RC, Carrol AE.

[Chiro\\_sport@hotmail.com](mailto:Chiro_sport@hotmail.com)

Clinique Chiropratique du sport  
225, Place Jean-Juneau  
St-Augustin, Québec  
418-878-9442

Alors que les familles se rassemblent, que le vin coule à flot et que la nourriture enivre les esprits de doux parfums, les discussions vont bon train. De la dernière partie du Canadien aux plus récentes déclarations de Barrack Obama, en passant par les histoires de santé de tout un chacun, les échanges s'animent, le ton s'élève. C'est souvent à cette occasion que tante Albertine nous rappelle comment une concoction de miel et de poivre vous soulagera de votre rhume ou encore comment un œuf cru dans une bière soignera votre gueule de bois.

Basé seulement sur l'expérience individuelle, ces mythes perdurent néanmoins depuis longtemps. Heureusement, certains chercheurs ont daigné analyser les bien-fondés de certains d'entre eux. Que la lumière de la science nous éclaire!

## **Le sucre cause l'hyperactivité chez les enfants.**

L'excitation infantine donne bien des maux aux parents, qui cherchent par tous les moyens possibles à comprendre et contrôler les moments d'ébullition de leurs progéniture. Quoiqu'en pensent les parents, le sucre n'est pas responsable des comportements turbulents de leurs enfants. Au moins 12 études randomisées à double insu ont examiné la façon dont les enfants réagissent à des diètes contenant différents niveaux de sucre<sup>1</sup>. Aucune de ces études, même celles étudiant spécifiquement les enfants ayant des troubles de l'attention, n'a pu mettre en évidence une différence entre le comportement des enfants ayant consommé du sucre et ceux qui n'en n'avaient pas consommé<sup>2</sup>. Sont inclus dans ces études les sucres provenant de bonbons, de chocolat et de source naturelle. Même dans les études ayant pour sujet des enfants dits sensibles au sucre, les enfants ne se comportent pas différemment après avoir ingéré un repas avec ou sans sucre.<sup>2</sup>

Les scientifiques ont également pensé étudier la réaction des parents au mythe du sucre. Quand les parents pensent que leur enfant a reçu une boisson sucrée (même si celle-ci est en fait sans sucre), ils considèrent leur enfant comme hyperactif.<sup>3</sup> La différence dans le comportement des enfants semble donc être plus dans la tête des parents.<sup>3</sup>

## **Le corps perd plus de chaleur par la tête**

Qui n'a pas entendu sa mère lui dire : «met-toi quelque chose sur la tête avant de sortir, tu vas attraper froid...» ou encore «met une tuque lorsque tu cours, c'est par là que tu perds toute ta chaleur.» Semble-t-il que même le manuel de survie de l'armée américaine recommande aux soldats de couvrir leurs têtes lors de température froide parce que «40-45 pour cent de la chaleur du corps» est perdue par la tête. Si c'était vrai, l'humain aurait aussi froid s'il sortait sans pantalon que s'il sortait sans chapeau. Mais de toute évidence, ce n'est pas le cas.

Ce mythe vient probablement d'une vieille étude militaire dans laquelle les chercheurs ont habillé les sujets d'un vêtement arctique (sans chapeau) et ont mesuré la perte de chaleur dans un environnement extrêmement froid.<sup>4</sup> Puisque la seule partie du corps exposé était la tête, il perdait plus de chaleur par celle-ci lors de l'étude. Les experts disent cependant que si cette recherche avait été menée avec seulement un maillot de bain, les sujets n'auraient pas perdu plus de 10% de leur chaleur corporelle par la tête.<sup>4</sup> Une étude plus récente confirme qu'il n'y a rien de différent avec la perte de chaleur par la tête.<sup>5</sup> N'importe quelle partie du corps non couverte perd sa chaleur et réduit la température corporelle de façon proportionnelle à sa surface. Donc, s'il fait froid dehors, vous devriez protéger votre corps. Que vous vouliez garder votre tête au chaud ou non, cela vous appartient.

Lors d'activité physique intense impliquant la sudation, la tête peut alors occasionner une plus grande perte de chaleur. La raison est que la tête, tout comme les aisselles, contient une plus grande proportion de glandes sudoripares que le reste du corps.<sup>23</sup>

### **Les grignotines le soir vous rendent gras**

Après une grosse journée d'entraînement, il arrive souvent que votre corps en demande encore. Encore de la nourriture, de l'énergie malgré un souper copieux, alors que vous relaxez devant votre téléviseur. Pourtant vous résistez, vous rappelant l'article dans le ELLE Québec sur les milles et un moyens de maigrir. Une des suggestions des auteurs était d'éviter de manger le soir. À première vue, certaines études supportent cette idée. Dans une étude portant sur 83 Suédoise obèses et 94 non-obèses, les femmes obèses rapportaient manger plus de repas plus tard dans la journée.<sup>6</sup> Mais ce n'est pas nécessairement une preuve de cause à effet. Les femmes obèses mangeaient simplement plus et ce surplus calorique fait prendre du poids peu importe quand il a lieu. Une très récente étude réitère ces conclusions cette fois avec le pouvoir statistique de 3610 sujets. Cette fois, la prise de poids était associée positivement avec la prise de repas la nuit et non avec la quantité totale de calorie.<sup>12</sup> De quoi faire réfléchir tout de même.

D'autres études n'ont pas réussi à démontrer un lien entre le fait de manger le soir et la prise de poids. Les hommes Suédois ne semblent aucunement prendre plus de poids parce qu'ils mangent des repas en soirée.<sup>7</sup> Une autre étude portant sur 15 obèses démontrent que le moment des repas ne modifie pas le rythme circadien de la dépense énergétique.<sup>8</sup> Dans une étude comportant plus de 2500 patients, le fait de manger le soir n'était pas associé avec la prise de poids, mais manger plus de trois fois par jour était associée avec un surplus de poids ou l'obésité.<sup>9</sup> Des études ont lié le fait de sauter les déjeuners avec la prise de poids, mais ce n'est pas parce que ces personnes mangent plus en soirée.<sup>10</sup> Les gens qui sautent le déjeuner mangent plus durant tout le reste de la soirée et prennent de plus gros repas. L'étude de la prise de calories suggère que ceux qui mangent un déjeuner maintiennent un poids santé parce que leur prise de calorie est distribuée plus également au cours de la journée.<sup>10,11</sup> En d'autres mots, si vous mangez trois repas à intervalle régulier vous avez moins de chance de trop manger à l'un ou l'autre de ces repas. Certains experts suggèrent même qu'il serait bénéfique de diviser notre prise calorique en de nombreux petits repas afin d'améliorer le contrôle de l'insuline et du sucre sanguin et le profil lipidique.<sup>14</sup>

Pour alimenter le débat, quelques chercheurs ont récemment observé que le fait de manger une collation en soirée constituée de céréales améliore la perte de poids.<sup>13</sup> La raison est simplement que les sujets ingèrent moins de calories totales au cours de la journée en mangeant une collation dont la quantité est contrôlée versus manger ce qu'ils veulent.

## On peut se débarrasser de sa gueule de bois

Je vous ai déjà nommé quelques trucs de grand-mère au début de l'article. Imaginez maintenant tout ce que vous pouvez trouver si vous faites une recherche sur la toile! Même certains experts médicaux offrent leurs suggestions.<sup>16</sup>

Aucune évidence scientifique ne supporte une cure ou une méthode de prévention pour les lendemains de veille dus à la boisson. Une revue systématique d'étude randomisées cliniques évaluant des interventions médicales pour traiter ou prévenir les lendemains de veille n'a trouvé aucune méthode efficace, autant en médecine traditionnelle que complémentaire.<sup>15</sup> Bien que certaines études utilisant des systèmes de pointage des symptômes non-validés démontrent de faibles résultats, la conclusions de l'étude exhaustives est que le propranolol (antihypertenseur), le tropisetron (anti-vomissement), l'acide tolfenamique (anti-inflammatoire), le fructose, le glucose et les suppléments alimentaires contenant de la bourrache, de l'artichauts, des figues de Barbaries, ou des extraits de levures ont tous échoué à traiter les lendemains de veille. Bien que certaines études chez le rat démontrent la capacité de certains nouveaux produits à modifier les mécanismes associés au lendemain de veille,<sup>17,18</sup> les humains s'exposent à des dangers en utilisant des recettes miracles.<sup>19</sup> La gueule de bois est causée par un excès d'alcool. Donc, la façon la plus efficace de l'éviter est de consommer l'alcool avec modération. Lors de votre prochaine victoire, fêtez donc avec modération!

## La caféine déshydrate

Ce mythe est un de ceux ayant la «couenne» la plus dure. Et avec raison, car selon toute vraisemblance, l'effet diurétique de la caféine devrait vous mettre à risque de déshydratation. Pourtant, de nombreuses études, dont une revue de littérature exhaustive, n'arrivent pas à cette conclusion.<sup>20</sup> Les auteurs concluent que malgré que la caféine entraîne une diurèse (augmentation de l'urine) semblable à celle de l'eau, il n'en résulte pas un déséquilibre électrolytique susceptible de modifier la performance sportive ou la tolérance à la chaleur.<sup>21,22</sup>

Lorsque des évidences existent pour supporter ou infirmer l'efficacité ou la sécurité de nos actes, il importe de s'informer afin de faire des choix éclairés. Ceci n'était pas une revue systématique de la littérature, mais néanmoins une recherche rigoureuse.

## Références

1. Krummel DA, Seligson FH, Guthrie HA. Hyperactivity: is candy causal? *Crit Rev Food Sci Nutr* 1996;36:31-47.
2. Kinsbourne M. Sugar and the hyperactive child. *N Engl J Med* 1994;330:355-6.
3. Hoover DW, Milich R. Effects of sugar ingestion expectancies on mother-child interactions. *J Abnorm Child Psychol* 1994;22:501-15.
4. O'Connor A. The claim: you lose most of your body heat through your head. *New York Times* October 26, 2004. [www.nytimes.com/2004/10/26/health/26real.html](http://www.nytimes.com/2004/10/26/health/26real.html).
5. Pretorius T, Bristow GK, Steinman AM, Giesbrecht GG. Thermal effects of whole head submersion in cold water on nonshivering humans. *J Appl Physiol* 2006;101:669-75.
6. Berteus Forslund H, Lindroos AK, Sjostrom L, Lissner L. Meal patterns and obesity in Swedish women-a simple instrument describing usual meal types, frequency and temporal distribution. *Eur J Clin Nutr* 2002;56:740-7.
7. Andersson I, Rossner S. Meal patterns in obese and normal weight men: the 'Gustaf' study. *Eur J Clin Nutr* 1996;50:639-46.
8. Consoli A, Capani F, Del Ponte A, Guagnano T, Iezzi M, Ditano G, et al. [Effect of scheduling of meal times on the circadian rhythm of energy expenditure]. *Boll Soc Ital Biol Sper* 1981;57:2322-4.
9. Howarth NC, Huang TT, Roberts SB, Lin BH, McCrory MA. Eating patterns and dietary composition in relation to BMI in younger and older adults. *Int J Obes (Lond)* 2007;31:675-84.

10. Sjoberg A, Hallberg L, Hoglund D, Hulthen L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. *Eur J Clin Nutr* 2003;57:1569-78.
11. Dubois L, Girard M, Potvin Kent M, Farmer A, Tatone-Tokuda F. Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children. *Public Health Nutr* 2008;1-10.
12. Berg C, Lappas G, Wolk A, Strandhagen E, Torén K, Rosengren A, Thelle D, Lissner L. Eating patterns and portion size associated with obesity in a Swedish population. *Appetite*. 2009 Feb;52(1):21-6. Epub 2008 Jul 25.
13. Waller SM, Vander Wal JS, Klurfeld DM, McBurney MI, Cho S, Bijlani S, Dhurandhar NV. Evening ready-to-eat cereal consumption contributes to weight management. *J Am Coll Nutr*. 2004 Aug;23(4):316-21.
14. Louis-Sylvestre J, Lluch A, Neant F, Blundell JE. Highlighting the positive impact of increasing feeding frequency on metabolism and weight management. *Forum Nutr*. 2003;56:126-8.
15. Pittler MH, Verster JC, Ernst E. Interventions for preventing or treating alcohol hangover: systematic review of randomised controlled trials. *BMJ* 2005;331:1515-8.
16. How to handle a hangover. Drinking fluids may help with the morning-after misery from getting drunk. *Harv Health Lett* 2006;31:3.
17. Jung TW, Lee JY, Shim WS, Kang ES, Kim SK, Ahn CW, et al. Rosiglitazone relieves acute ethanol-induced hangover in Sprague-Dawley rats. *Alcohol* 2006;41:231-5.
18. Venkataranganna MV, Gopumadhavan S, Sundaram R, Peer G, Mitra SK. Pharmacodynamics and toxicological profile of PartySmart, a herbal preparation for alcohol hangover in Wistar rats. *Indian J Med Res* 2008;127:460-6.
19. McGregor NR. Pueraria lobata (Kudzu root) hangover remedies and acetaldehyde-associated neoplasm risk. *Alcohol* 2007;41:469-78.
20. Armstrong LE. Caffeine, body fluid-electrolyte balance, and exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2002 Jun;12(2):189-206.
21. Armstrong LE, Casa DJ, Maresh CM, Ganio MS. Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation, and exercise-heat tolerance. *Exerc Sport Sci Rev*. 2007 Jul;35(3):135-40.
22. Del Coso J, Estevez E, Mora-Rodriguez R. Caffeine during exercise in the heat: thermoregulation and fluid-electrolyte balance. *Med Sci Sports Exerc*. 2009 Jan;41(1):164-73.
23. Lehmuskallio E, Hassi J, Kettunen P. THE SKIN IN THE COLD *Int J Circumpolar Health* 2002; 61: 277-286.