

Des livres, des sites internet... par Benoît Thelliez

Claude Lobjoit  
Mon aventure tabac



## Aux sources d'une addiction

Il aura fallu le diagnostic d'un cancer du poumon, reçu avec fatalisme comme la conséquence de plusieurs décennies passées à fumer, pour que l'auteur se lance dans une quête introspective destinée à comprendre les mécanismes de son addiction. Analysant sans complaisance mais également sans culpabilité cette habitude née durant son service militaire, il en démonte les rouages physiologiques et surtout psychologiques et détricote ainsi, point par point, cet asservissement. Conçu comme un récit, cet ouvrage emprunt d'une étonnante lucidité est une leçon de reprise en main de ses désirs et, au-delà, de sa propre vie. ■

*Mon aventure tabac*,  
Claude Lobjoit, Éditions  
du Panthéon, coll. Témoignage,  
72 p., 10,90 €.

## Sortir du brouillard

Neuf associations de patients viennent de s'unir pour permettre un meilleur accès à l'information concernant le parcours de vie avec un cancer en créant le site **GPS Cancer**. Conçu comme une plateforme balayant chaque étape, de la prévention à la guérison ou la rechute en passant par l'annonce du diagnostic et les difficultés de la vie quotidienne engendrées par la maladie, il regorge de conseils pratiques et de témoignages utiles. Son adresse : <https://gpscancer.fr> ■



## Retrouver un esprit critique

Devenu une personnalité médiatique reconnue au Québec, Olivier Bernard, alias « le Pharmacien », a cette capacité rare de savoir rétablir les vérités scientifiques les plus malmenées de manière à la fois didactique et humoristique. En sus de ses talents de vulgarisateur, il se révèle également être un illustrateur plutôt doué, agrémentant ses écrits de dessins qui rendent l'ensemble très accessible, même pour les plus profanes en matière de questions de santé. Car l'idée qui sous-tend tous ses ouvrages – celui-ci ne fait pas exception – c'est bien de s'attaquer aux



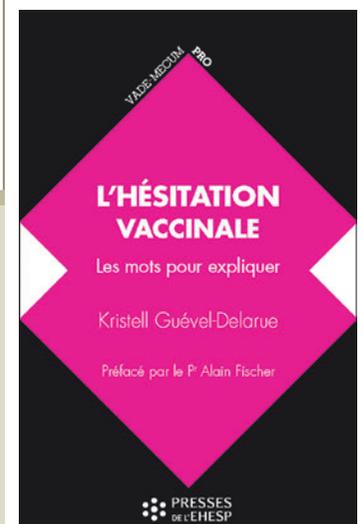
fausses croyances et autres idées reçues qui, entretenues par des personnes peu scrupuleuses, peuvent mener au pire. Jamais sentencieux, prônant le dialogue plutôt que la controverse stérile et toujours soucieux de ne pas stigmatiser ceux qui s'écartent dangereusement de toute rationalité, le Pharmacien n'essaie pas de convaincre en assénant des dogmes scientifiques du haut de sa tour de sachant, mais espère juste aider à réintroduire chez ces personnes un esprit critique salutaire. Et c'est déjà beaucoup. ■

*Santé-No Bullshit*,  
Olivier Bernard, Amphora,  
208 p., 24,95 €.

## Les arguments pour convaincre

Voilà un ouvrage que l'on peut raisonnablement qualifier « d'utilité publique ». Rédigé par un médecin généraliste de PMI, il s'attache à rappeler les principes de base de fonctionnement des vaccins et analyse les causes de la réticence qui se développe à leur rencontre pour rétablir, au cas par cas, les vérités qui s'imposent face à des polémiques sans fondement scientifique. Les croyances et autres idées reçues les plus répandues sur la vaccination sont également décortiquées. De quoi convaincre les plus récalcitrants. ■

*L'hésitation vaccinale*.  
Les mots pour expliquer,  
Kristell Guével-Delarue,  
Presses de l'EHESP, 208 p., 20 €.



## Au cas par cas

Le ministère de la Santé a lancé le 16 juin la nouvelle version de son portail internet **Mes droits sociaux**. Conçu en partenariat avec ses utilisateurs, il présente désormais une interface beaucoup plus claire, regroupant entre elles toutes les informations liées à un même événement de la vie (naissance, séparation, garde d'enfant...). En cas de difficultés, des tutoriels vidéo facilitent grandement son utilisation. Son adresse : [www.mesdroitssociaux.gouv.fr](http://www.mesdroitssociaux.gouv.fr) ■

