

Caroline Balma-Chaminadour

Préface du Dr Philippe Godeberge

LE LIVRE *(TRÈS SÉRIEUX)* DU CACA

Le transit au-delà des tabous

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mes 50 super aliments + 1

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Le Temps de la douceur, Françoise Dorn

Les Quatre Accords toltèques, Don Miguel Ruiz

Apprivoiser la tendresse, Jacques Salomé

100 conseils spirituels et pratiques pour devenir parents,
Carl de Miranda

Faire la paix avec la terre, Collectif

Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement,

Mary Laure Teysseire

100 conseils spirituels pour être heureux, Carl de Miranda

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Email: info@editions-jouvence.com

Maquette et réalisation de une de couverture, illustration
des crottes | Claire Morel Fatio

Maquette intérieure et mise en pages | Anne-Sophie Peyer

Copyright de l'illustration page 137 : Adobe Stock © Artrise

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN: 978-2-88911-966-0

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire



PRÉFACE 5



INTRODUCTION 9



CHAPITRE 1
**CACA-BOUDIN ET AUTRES
EXPRESSIONS 13**



CHAPITRE 2
DE LA BOUCHE À L'ANUS 23



CHAPITRE 3
CACA ET ALIMENTATION 33



CHAPITRE 4
**GAZ, PROUTS
ET AUTRES PETS 43**



CHAPITRE 5
LES DOCTEURS DU CACA 53



CHAPITRE 6
**DANS LE CACA, TOUT
EST BON (OU PRESQUE) 69**



CHAPITRE 7
**LES MÉDECINES
NATURELLES
ET ALTERNATIVES
ET LE CACA 77**



CHAPITRE 8
**LE CACA, LES ARTISTES
ET LES PSYS 85**



CHAPITRE 9
**LE CACA À TRAVERS
LES SIÈCLES 103**



CHAPITRE 10
**CACA, SYMBOLES, LÉGENDES
ET CROYANCES 111**



CHAPITRE 11
LE CACA IN THE WORLD 119



CHAPITRE 12
CACA BUSINESS 127

CONCLUSION 135

NOTES 139

REMERCIEMENTS 141



Préface

Q uoi de plus universel que le caca ! Tout le monde est concerné ; hommes et femmes, petits et grands, célébrités et inconnus, athées ou croyants. La vie débute ainsi ; on appelle cette première évacuation « le méconium ». Il la termine aussi au moment de la mort par une perte des fluides. Le caca nous accompagne toute notre existence ; il en pourrit même certaines tant son évacuation peut être problématique. Il est des hommes ou des femmes dont le meilleur compagnon de route aura été, finalement, leur constipation.

Est-ce parce qu'il nous rappelle notre animalité qu'on l'ignore, le refoule ? En tout cas, il existe un mot pour le désigner dans toutes les langues. Ces mots ont en commun d'être très courts, habituellement deux ou trois syllabes. Très rarement plus ; un peu comme si sa simple évocation devait être elle aussi brève, et qu'en parler c'est se souiller. Certains mots sont même très évocateurs, proches d'une onomatopée rappelant les gaz intestinaux qui suivent le même cheminement : pooh, pet, poop, prout ; tout commence par un son. L'oreille attentive de la mère sait ce qui se passe aux bruits de son enfant qui évacue des gaz avant même... de gazouiller.

Certains lui rapportent une valeur symbolique de la relation mère-enfant. L'une des premières fonctions sociales que l'on apprend aux petits est de contrôler la sortie de son caca. De façon très significative, on appelle cela « la propreté ». C'est donc bien qu'il est sale ; ce qui,



Bref,
que ce soit pour
rire ou s'instruire,
vous lirez là ce que vous
n'imaginez pas,
avec simplicité et humour.

du point de vue strictement bactérien, n'est pas faux. Les odeurs associées sont nauséabondes. Jouer avec est le témoin d'un trouble mental franc. Et pourtant les opérations chirurgicales qui mettent en contact les muqueuses et le contenu intestinal se passent bien ; notre vieux compagnon qu'est notre contenu intestinal ne nous veut pas que du mal.

Sa composition est en train d'être (re)découverte.

On l'appelle le microbiote (et non le cacabiote !). C'est plus porteur. On imagine bien qu'il est socialement plus acceptable d'être chercheur dans le microbiote que d'être cacatologue. Même la médecine s'en est emparée. Autrefois, accusé de toutes les misères, on l'appelait « les humeurs ». Il fallait l'évacuer à coups de lavements pour se porter bien. Désormais, il est disséqué par des sondes moléculaires à la recherche des germes et des mécanismes qui pourraient favoriser ou déclencher des maladies comme l'Alzheimer, les colites inflammatoires, Parkinson et bien d'autres encore. Une autre illustration de son importance, c'est que la première question que l'on vous posera aux urgences d'un hôpital, si vous vous y rendez pour un mal de ventre, sera : « Vous avez eu des gaz ? Quand êtes-vous allé pour la dernière fois à la selle ? » Et en sortant du bloc opératoire, même pour une appendicite, on vous posera les mêmes questions.

Je me souviens, quand j'étais étudiant, de ces visites du patron, au lit du malade, qui demandait à la cantonade, devant une timide patiente opérée la veille : « Elle est allée à la selle ? » Et l'étudiant que j'étais devait tout connaître de son patient, y compris son transit.

Pourtant, malgré son importance manifeste dans l'imaginaire commun en général et la médecine en particulier, je n'aurais jamais pensé préférer un jour un livre sur le caca. Nous sommes à l'aube de découvertes importantes dans le microbiote ; ainsi la connaissance de son histoire, pour sa culture ou par simple curiosité, n'est pas incongrue, bien au contraire. Mais il fallait oser l'écrire ! Si le titre est un brin provocateur – auriez-vous ouvert un livre intitulé *Le Livre des selles* ? – le fond est une photographie claire (et drôle), documentée et sans complexe. Caroline Balma-Chaminadour connaît son affaire et a su s'affranchir des tabous avec son talent habituel.

S'il fallait l'écrire, il faut oser le lire ! Peut-être le lirez-vous ostensiblement, dans le train, le métro, en le laissant sur votre table de chevet, discrètement, presque en cachette. Ne le lisez pas aux toilettes, car il n'est pas conseillé de lire tout court sur les toilettes (conseil de docteur). Bref, que ce soit pour rire ou s'instruire, vous lirez là ce que vous n'imaginez pas, avec simplicité et humour. Vous n'en croirez pas... vos oreilles. Alors, osez !

Docteur Philippe Godeberge*

Gastro-entérologue et coloproctologue.

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris.

Ancien chef de clinique des Hôpitaux de Paris - assistant de l'Université.

Expert auprès de la HAS, La Haute Autorité de Santé.

Ancien Président de la Société française de gastroentérologie et de la Société nationale française de la coloproctologie.

*Il s'exprime dans cet ouvrage à titre personnel et non au titre de ces mandats.



Introduction

Comment ? Tu écris un livre sur le caca ? Quelle idée ! C'est vrai, si on m'avait dit un jour, que j'écrirais un livre sur ce sujet j'aurais été surprise, incrédule et sans doute un peu dégoûtée.

Quelle drôle d'idée, en effet ! Mais il y a quatre ans, je ne savais pas que la vie allait nous confronter, ma famille et moi, à l'irruption du cancer du côlon chez mon mari. D'abord, c'est où exactement et ça sert à quoi le côlon ? En quelques minutes, pour nous faire comprendre la maladie et comment la soigner, les médecins parlent sigmoïde et réservoir rectal, iléostomie et interruption du transit... Nous n'y comprenons rien, quels sont tous ces organes et ces tuyaux de tailles différentes qui sont à l'intérieur de nous ? Bien sûr, nous savons, comme tout le monde depuis l'école, que nous avons un estomac, un intestin grêle, un gros intestin, et que les aliments que nous mangeons et que notre corps n'utilise pas sont éliminés en pipi ou en caca, et en général, ça marche tout seul...

Une idée bizarre, donc ce livre, et réservé aux malades ?

LE CACA C'EST LE DERNIER TABOU, IL FAUT EN PARLER !

7,55 milliards d'êtres humains en ont produit 350 millions de tonnes en 2017, soit 50 kilos par personne.

892 millions de personnes le font dans la nature.

Dans l'Antiquité, les médecins égyptiens le broyaient, puis le mélangeaient à de la bière, du goudron et du miel pour cicatriser une plaie.

Freud disait que c'était le premier cadeau du bébé à ses parents.

L'artiste italien Piero Manzoni a vendu le sien plus de 200 000 euros les 30 grammes, alors que le plasticien belge Wim Delvoye en a fabriqué grâce à Cloaca, une machine qu'il a conçue. Le peintre flamand Brueghel l'a peint, Molière s'en est amusé dans *Le Malade imaginaire* et le cinéaste espagnol, Luis Buñuel, en a fait un film.

Il est utilisé comme carburant pour faire rouler des voitures, vitesse de pointe : 180 km/h.

Typhoïde, diphtérie, choléra, il tue des millions de personnes chaque année à cause de certaines de ses bactéries, mais bientôt d'autres bactéries qu'il contient sauveront des vies et guériront les maladies d'Alzheimer, de Parkinson, le diabète et l'obésité.

Un célèbre médicament antidiarrhéique, créé en 1929, a rapporté en 2016 à son laboratoire 1,1 milliard d'euros.

Il fait vivre et travailler des millions de personnes dans le monde. Il rapporte 786 millions d'euros par an à l'industrie du papier toilette en France, et 27 000 arbres sont abattus chaque seconde dans le monde pour fabriquer du PQ...

MAIS, SURTOUT, ON NE PARLE PAS DE « ÇA » !

Alors que se multiplient les émissions culinaires à la télévision, qu'on s'échange volontiers entre amis ses meilleures recettes et qu'on se délecte à l'avance d'un bon repas, une fois la barrière de l'estomac passée, c'est silence radio... à part quelques gargouillis intempestifs !

Et pourtant, c'est « ça » qui fait applaudir les parents devant leur enfant sur le pot, qui fait rire dans les cours d'école, qui peut empoisonner vos voyages et vos vacances comme la vie quotidienne de milliards de personnes dans le monde, mais aussi qui inspire et a inspiré les plus grands artistes : écrivains, peintres, plasticiens, cinéastes et chanteurs.

Une idée bizarre, donc ? Sauf que, après les premières secondes d'étonnement, une amie me confie sa constipation chronique, un autre se souvient d'une *tourista* ayant laissé des séquelles, cette maman évoque son fils de 2 ans qui tartinait les murs de sa chambre de son caca, telle autre parle de sa fille qui, après s'être soulagée dans le bidet, y plongeait le linge familial avant de le froter énergiquement... Elle se demande encore pourquoi elle faisait cela.

Et vous, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi le caca sent mauvais ? D'où viennent sa couleur et sa forme ? Et qu'est-ce que le stade anal ? Savez-vous qu'il existe une journée mondiale des toilettes et avez-vous entendu parler de transplantation fécale ?

Combien d'idées reçues, de croyances et de superstitions sur ce sujet et dans toutes les civilisations ? Même les religions se sont penchées sur le caca.

Le caca est aujourd'hui au centre de recherches extraordinairement porteuses d'espoir pour notre santé selon les scientifiques, chercheurs, médecins et psychologues, car la composition de la flore intestinale, le microbiote, pourrait expliquer de nombreuses pathologies. On est aujourd'hui à l'aube de ces découvertes.

De tout temps, le caca est indissociable de la vie même.

Et pourtant, le caca, c'est répugnant !

Mais c'est aussi fun, instructif, étonnant, parfois révoltant, parfois inspirant et c'est un énorme business mondial.

Que d'histoires *savoureuses*, incroyables, instructives, j'ai entendues sur ce thème de la part de médecins, infirmiers, psychologues, diététiciens, historiens, parents et enfants...

Je les livre ici, et je vous convie à un voyage mystérieux à l'intérieur de votre corps. Une plongée brutale dans un monde méconnu qui commence à la bouche et se termine quelques dizaines de centimètres plus bas, à l'anus.



**« QUI A DU CACA KAKI COLLÉ
AU CUCU ? COLLÉ AU CUCU...
QUI A DU CACA KAKI COLLÉ
AU CUCU ? COLLÉ AU CUCU
JUSQU'AU KIKI... »**

Refrain de la chanson « Bébé Charlie »,
paroles Patrice Levallois



Chapitre 1

CACA-BOUDIN ET AUTRES EXPRESSIONS



Le mot caca vient du grec *kaka*, qui signifie mauvais. Les Latins ont gardé la sonorité et le sens, puisque, pour aller à la selle, les Romains disaient *cacare* ; aujourd'hui encore, on dit caca pour désigner les excréments. Et le dictionnaire lui donne pour synonymes : ordure, chose sale.

Parce que le caca, c'est sale.

C'est *caca-boudin*, comme disent les enfants pour désigner justement quelque chose de désagréable.

Faire sa commission, la petite et la grosse, *faire ses besoins*, sont aussi des expressions enfantines devenues désuètes.

MERDE

Après caca, le mot le plus connu pour désigner les déjections humaines est sans conteste **MERDE**... apparu semble-t-il pour la première fois en littérature dans le *Roman de Renart* au XIII^e siècle, « *Tibert, saute de l'autre côté*, dit Renart. *Pouah ! Merde alors, comme tu es peureux !* »

Quelques siècles plus tard, Voltaire à son tour :

« *Ces intestins, s'il m'est permis de le dire, sont remplis de merde.* » (Voltaire, *Œuvres complètes*.)

Le fameux mot de 5 lettres, fut attribué à l'époque napoléonienne au général Pierre Cambronne refusant de se rendre aux Anglais, *Merde !* devint alors un juron.

Dans *Les Misérables*, en décrivant la bataille de Waterloo, Victor Hugo fait dire le mot de 5 lettres au Général. Devant les critiques qui l'accusèrent d'avoir « souillé sa plume », Hugo répondit : « *Je le devais dans un ouvrage intitulé : Les Misérables. Ce mot n'est-il pas un des misérables de la langue française !* »

« *Partout où ça sent la merde, ça sent l'être* », disait l'acteur et théoricien du théâtre, Antonin Artaud.

« *La chienlit c'est de la merde qui sommeille* », précisait le Général de Gaulle.

« *Merde, ça veut tout dire* », Sacha Guitry.

« *La merde a de l'avenir, vous verrez qu'un jour on en fera un discours* », Céline.

Être dans la merde, c'est être dans le pétrin, dans une mauvaise situation, *Foutre la merde*, veut dire perturber, *remuer la merde*, dire des choses gênantes.

Toutefois, il y a une grande différence entre *être dans la merde* et *marcher dedans*, si le premier est évidemment négatif, le second, surtout du pied gauche, est synonyme de chance.

Enfin, ne pas oublier qu'on le dit avant un examen ou un entretien important pour porter chance, et au théâtre depuis la fin du XIX^e siècle car, à l'époque, une salle de spectacle pleine sous-entendait des calèches nombreuses devant la porte et donc... du crottin en abondance !

Il ne faut paraît-il pas remercier quand on vous dit Merde.

Merder se dit quand on a raté quelque chose, ou que ce qu'on a entrepris ne marche pas. *C'est merdique* signifie c'est de la mauvaise qualité.

Merde à Vauban, chantait Léo Ferré en 1960, évoquant la vie d'un bagnard derrière les barreaux du fort de l'île

LA MERDE A DE
L'AVENIR, VOUS
VERREZ QU'UN
JOUR ON EN FERA
UN DISCOURS.

Céline



« IL Y FAIT UN PEU
CROTTÉ, MAIS NOUS
AVONS LA CHAISE. »

Molière, *les Précieuses
ridicules*, 1660.



de Ré. *Merde in France*, chantait Jacques Dutronc en 1984.

Au cinéma, en 1937, Sacha Guitry, dans *Le Mot de Cambronne*, s'amuse avec son personnage, le général Cambronne, qui refuse de prononcer le fameux mot. En 2008, *Merde* de Leos Carrax, qui se passe à Tokyo, met en scène une créature horrible venue d'une civilisation

inconnue, qui se fait appeler Merde et qui sème la panique et la mort.

Quel merdier ! est une expression populaire qui signifie : grand désordre, situation complexe et confuse, où il n'y a que des difficultés.

À l'inverse, dès que vous ajoutez le préfixe **dé**, vous sortez de la M... : démerdard, débrouillard, dégourdi...

Putain de bordel de merde ! est une expression vulgaire, sonore et... très populaire qui devint le gimmick de la marionnette de Jacques Chirac aux guignols de l'info sur Canal Plus.

Cette expression s'utilise aussi sous les formes suivantes : *borde! cul de pompe à merde, nom de dieu de putain de bordel de merde...*

CROTTE

Désigne l'excrément humain ou animal, la saleté, et aussi une friandise, les délicieuses crottes en chocolat.

C'est de la crotte, ou c'est de la crotte de bique, ça ne vaut rien, à l'inverse, *Ne pas se prendre pour de la crotte* signifie se croire au-dessus des autres, avoir une haute opinion de soi-même. À propos du Paris sale et boueux du XVIII^e siècle, Molière fait dire à ses Précieuses ridicules : « *Il y fait un peu crotté, mais nous avons la chaise.* » (Molière, *Les Précieuses ridicules*, 1660.)

L'ARGOT, BIEN SÛR, NE S'EST PAS PRIVÉ DE S'EMPARER
DU SUJET, VOICI UN FLORILÈGE D'EXPRESSIONS :

Couler un bronze

CHIER UNE PENDULE

Débourrer

DÉMOULER UN CAKE

Avoir la tarte au bout du four

AVOIR DU CHOCOLAT

AU BORD DES LÈVRES

Avoir le cigare

au bord des lèvres

RECYCLER LE REPAS

Déposer le bilan

LÂCHER UNE BOMBE

PARACHUTER UN OBUS

Repeindre les chiottes

AVOIR LA TAUPE QUI POUSSE AU TROU

Libérer le kraken

FAIRE TOURNER LA GUILLOTINE À BOUDIN

Avoir une fusée

sur la rampe de lancement

UN 747 EN BOUT DE PISTE...