

D<sup>r</sup> Yael ADLER  
répond à toutes vos questions !



# ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

Illustrations intérieures : Katja SPITZER  
Traduction : Catherine THÉLY



## Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Ça va merveilleusement bien*, Ruby Elliot

*Achète-toi toi-même ces p\*tains de fleurs*, Tara Schuster

## Catalogue gratuit sur simple demande

### Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Titre original : *Dariüber spricht man nicht*

© 2018 Droemer Verlag

Groupe éditorial Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-440-1

Traduit de l'allemand par Catherine Thély.

Illustrations intérieures : Katja Spitzer

Illustrations de couverture et couverture : Charlotte Thomas

Mise en page intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

*Les données de ce livre ont fait l'objet d'une révision soignée.  
Cependant, l'autrice et sa maison d'édition déclinent toute responsabilité quant à leur exactitude.*

*Vous trouverez sur le site Internet du Dr Yael Adler une bibliographie exhaustive :*

*[www.dradler-berlin.de/darueber-spricht-man-nicht.php](http://www.dradler-berlin.de/darueber-spricht-man-nicht.php)*

*Pour m'adresser à mes lecteurs, j'ai d'office opté pour le genre masculin même si mes propos concernent systématiquement les deux sexes. En revanche j'ai marqué la différence quand je m'adresse à l'un ou à l'autre. D'autre part, le terme « médecin(s) » se réfère aux femmes et aux hommes médecins, sans distinction de genre.*

*Rendez-vous sur le site Internet :*

**[www.droemer.de](http://www.droemer.de)**

**À NOAH ET LIAM**



# SOMMAIRE

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introduction..... | 9 |
|-------------------|---|

## PREMIÈRE PARTIE

### LES MILLE ET UN PARFUMS NATURELS DE NOTRE CORPS

|   |    |
|---|----|
| Mets ta main devant la bouche :<br>mauvaise haleine et autres effluves fétides de la cavité buccale ....  | 16 |
| D'où cela vient-il ? .....  | 19 |
| Que faire pour lutter contre la mauvaise haleine ? .....  | 28 |
| Prout-prout ma chère, intestins en vrac – et tous ces parfums<br>percutants diffusés par le popotin ..... | 38 |
| Intestins rouspêteurs .....   | 38 |
| Chouchoutons nos intestins .....  | 48 |
| Quoi de neuf docteur dans notre usine à odeurs – entre effluves<br>corporels et abondance de suées .....  | 55 |
| Empreinte olfactive : à chacun son odeur .....  | 59 |
| Un microbiote constamment mis à rude épreuve .....  | 66 |
| Au rayon camembert, entre effluves de vieilles chaussettes<br>et de pieds échauffés.....                  | 71 |
| C'est la fête du slip ! .....   | 75 |

## DEUXIÈME PARTIE

### QUAND S'ENVOYER EN L'AIR DONNE VRAIMENT LE FEU (ET AUTRES DÉMANGEAISONS) AUX FESSES

|   |     |
|---|-----|
| Messieurs, parlons de vous !.....                               | 84  |
| L'érection, cet obscur objet du désir.....                      | 86  |
| Popaul en berne .....   | 89  |
| Un pénis à l'étroit : le phimosis .....                         | 97  |
| La circoncision, ou comment trancher dans le vif du sujet ..... | 99  |
| Et si on laissait le zizi un peu tranquille ? .....             | 101 |
| Les bourses, ces méconnues .....                                | 103 |

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

|   |            |
|---|------------|
| <b>Ciel, je jouis ! L'orgasme féminin.....</b>  | <b>112</b> |
| Les quatre étapes de la réponse sexuelle<br>chez l'homme et la femme .....  | 114        |
| <b>Des règles et des hommes : où en sommes-nous ?.....</b>  | <b>120</b> |
| Mais comment ça se passe au juste ? .....   | 124        |
| Règles – idées reçues et préjugés les plus répandus .....   | 126        |
| <b>La contraception .....</b>   | <b>137</b> |
| La pilule, ceinture de chasteté hormonale.....  | 139        |
| La contraception sans hormones.....   | 147        |
| Popaul emballé.....   | 150        |
| <b>Voilà ce que c'est de « faire joujou » avec des bouteilles de Coca®,<br/>aspireurs et autres accessoires douteux .....</b>           | <b>155</b> |
| Concombres en perdition.....  | 156        |
| Zut, ça coince ! .....  | 159        |
| « Morbus Kobold » et autres fiascos.....  | 164        |
| Plaisir mortel.....   | 167        |
| <b>De la maladie d'amour à la maladie tout court : briser le silence<br/>en cas d'IST, c'est empêcher le mal de se propager ! .....</b> | <b>169</b> |
| 100 % risqué .....  | 170        |
| Virus.....  | 174        |
| Bactéries.....  | 188        |
| Parasites.....  | 200        |
| Quelques principes de sécurisexe .....  | 204        |
| <b>Gros plan sur le popotin : joies et souffrances de l'anus.....</b>   | <b>207</b> |
| Un Lavomatic® spécial fesses ? .....  | 208        |
| Prurit anal et autres démangeaisons entre les fesses .....  | 211        |
| Kyste pilonidal, poils incarnés .....   | 214        |
| Un anus couronné de figues : les marisques.....   | 216        |
| Syndrome hémorroïdaire, une joyeuseté très répandue.....  | 217        |
| Boule bleue en vue : la thrombose hémorroïdaire .....   | 223        |
| Fissures anales .....   | 225        |
| Abcès anal.....   | 230        |
| On passe par la porte de derrière ? Sodomie.....  | 233        |
| Gestes essentiels au bien-être de votre roselle,<br>qui vous dira merci.....  | 237        |
| <b>Oups, fuite en vue .....</b>   | <b>238</b> |
| Incontinence et « syndrome du pénis perdu » .....   | 238        |

**TROISIÈME PARTIE**  
**CACHEZ DONC CE CORPS QUE JE NE SAURAIS VOIR**  
**(À CERTAINS ENDROITS)**

|  |     |
|--|-----|
| Vos ongles ont beau sembler propres, gare aux mycoses et autres bestioles à l'affût.....                                 | 246 |
| Tour d'horizon des altérations unguérales les plus fréquentes .....  | 248 |
| Allons ramasser des champignons.....   | 251 |
| Des ongles au top : conseils pour en prendre soin.....   | 257 |
| Quand le système pileux n'est pas au poil .....  | 262 |
| Alopécie : davantage un drame pour les femmes<br>que pour les hommes.....  | 265 |
| De l'usage des shampoings et autres soins capillaires .....  | 282 |
| Une pilosité trop fournie, quelle tracasserie ! .....  | 287 |
| Esthétique intime – un mont de Vénus dans tous ses états .....   | 295 |
| Poil au nez .....  | 301 |
| Gris souris.....   | 303 |
| Il pleut... des pellicules .....   | 306 |
| Hou, des poux ! .....  | 308 |
| Voyons qui remporte le plus de points : verrues, nodosités<br>et autres taches cutanées.....                             | 311 |
| Angiome rubis, nævus araignée et couperose .....   | 312 |
| Grains de milium, peau de poulet.....  | 315 |
| Kystes, boutons et lipomes.....  | 316 |
| <i>Vade retro</i> , verrue ! .....   | 320 |
| Autres appendices divers et variés.....  | 326 |
| Bonté divine, un grain de beauté ! .....   | 329 |
| Gravité, quand tu nous tiens ; les joies de la vieillesse .....  | 332 |
| Ça pendouille, là.....   | 334 |
| La peur de vieillir, un marché juteux .....  | 339 |
| De l'art de bien vieillir – petites astuces à la clé .....   | 345 |
| Un peu de lecture sur la ménopause – oui messieurs,<br>elle vous est aussi destinée, vous y trouverez des tuyaux ! ..... | 362 |
| Ménopause, ces messieurs mis sur pause ? .....   | 363 |
| Sécheresse vaginale, démangeaisons<br>et douleurs lors des rapports .....  | 365 |
| Traitement hormonal de substitution (THS)<br>et approche globale.....  | 371 |

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

|   |     |
|---|-----|
| Le « vieux beau » andropausé : attention au daron !.....                      | 377 |
| Ça ne sent plus vraiment la testostérone .....                                | 378 |
| Hormones et dépression : corps et âme sous le joug d'un tabou ...             | 385 |
| À la recherche de l'apparence idéale.....                                     | 391 |
| Visage lissé et silicone .....  | 391 |
| Alternative un rien plus hard : piercings, tuyaux<br>et autres implants ..... | 394 |

## QUATRIÈME PARTIE ÉCOUTONS NOTRE CORPS : IL EST L'AUTEUR-COMPOSITEUR DE MILLIONS DE MÉLODIES

|   |     |
|---|-----|
| Un sommeil perturbé .....   | 402 |
| Je ronfle : est-ce juste embarrassant ou s'agit-il d'une maladie ? ..   | 404 |
| Hygiène de sommeil .....  | 408 |
| Je bave en dormant...   | 411 |
| Sexomnie .....  | 412 |
| Cacophonie d'enfer : entre bruits de vomissements<br>et de mastication, et autres borborygmes corporels ..... | 415 |
| Une bombe à retardement dans l'estomac .....  | 416 |
| La misophonie : une aversion totale pour les bruits de bouche<br>des autres .....                             | 419 |
| Pet vaginal – frout en vue ! .....  | 420 |
| Épilogue : eh bien si, il faut en parler ! .....  | 423 |
| Remerciements .....   | 428 |
| Notes .....   | 431 |

# INTRODUCTION

**C**ommençons par évoquer le cas de ce jeune aristocrate qui s'était agenouillé aux pieds de sa belle pour lui demander sa main. À peine avait-il posé un genou à terre qu'un pet sonore lui échappa ; incapable de surmonter sa honte, le jeune homme finit par se suicider avec une arme à feu.

Cette histoire, relatée dans l'autobiographie de Magdalena Samozwaniec, autrice polonaise, se serait déroulée à l'aube du siècle dernier. Qu'elle soit véridique ou non, elle n'en est pas moins révélatrice ; ce jeune homme avait beau être un parfait gentleman, il a fait voler en éclats le romantisme de la scène, et au-delà, brisé un tabou sociétal en pétant malgré lui haut et fort en présence d'une dame – pensez donc, en pareil moment !

Aujourd'hui encore, à moins de partager un dortoir pour jeunes garçons à l'internat, les répercussions acoustiques d'un vent sont loin d'être anodines dans le rapport à autrui ; cela dit, à notre époque, plus personne n'y verrait un motif de suicide. Si un pet malencontreux n'a plus le pouvoir de le faire passer à l'acte, l'Homme du xxie siècle continue cependant à vivre sous le joug de nombreux tabous. Dès sa plus tendre enfance, l'être humain est constamment tiraillé entre ce qu'il a le droit de faire ou non ; par exemple, l'enfant apprend que le caca, c'est dégoûtant et en plus ça sent mauvais – or, quand il vient d'en faire un beau, papa et maman le félicitent ; on comprendra son incompréhension face à l'adulte qui lui interdit de puiser dans ce matériau brun doré pour faire de la peinture à doigts...

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

Contrairement aux lois, les tabous font rarement l'objet de rapports documentés ou de débats, surtout publics. Les tabous sont l'œuvre d'une tradition attachée à un ensemble de conventions politiquement correctes, appliquées et inculquées tacitement par les familles et la société. Ne commettons pas l'erreur d'en sous-estimer la portée ; les tabous peuvent déterminer notre manière de vivre et s'avérer pratiques en nous fournissant aussi un cadre comportemental. Pour être honnête, il est parfois aussi très agréable de ne pas devoir se creuser la cervelle pour savoir si nous sommes dans les clous, à savoir si nos actes sont appropriés ou condamnables.

À l'instar de cette anecdote de demande en mariage complètement ratée, les tabous peuvent être synonymes d'enfermement voire de danger mortel – particulièrement en matière de santé et d'hygiène corporelle. Et quand nodosités et boutons d'aspect étrange, odeurs désagréables et sons incongrus font leur apparition, cela peut être le signe avant-coureur d'une maladie grave. Les tabous nous collent à la peau, surtout dans le domaine du sexe ; sans nier l'avancée qui nous a permis d'en briser un certain nombre, avouons que la plupart d'entre eux sont tenaces. Apparus en des temps immémoriaux, ils sont souvent à l'origine de règles de nutrition très strictes qui, par exemple, empêchent les gens depuis des siècles de consommer de la viande de porc ou toute autre nourriture dite « impure ». Chez les uns, cela ne se fait pas d'échanger une poignée de main avec le sexe opposé ; chez les autres, dans certaines régions du globe, les femmes sont ostracisées lorsqu'elles ont leurs règles ; il existe aussi des cultures qui interdisent tout rapport sexuel lors de cette période du cycle féminin. Pour les uns, il est hors de question d'avaler du sperme ; pour les autres, de se dénuder

tant ils sont gênés de voir un couple échanger ne serait-ce qu'un langoureux baiser à la télé. Enfin, il y a ceux aux prises avec leur pilosité, quand ils ne sont pas obsédés par la propreté au point de céder à des toilettes compulsives parce qu'ils se sentent sales et ne désirent rien tant qu'une extrême propreté.

Mais ces tabous sont peut-être particulièrement tenaces parce que s'ils n'existaient pas, personne n'aurait envie de les transgresser. Or, il suffit de lâcher avec provocation un rot sonore à table, ou de s'amuser à sortir sans sous-vêtements sur la voie publique pour se traiter intérieurement de « sale gosse, va ! ».

Pourquoi ai-je eu l'idée d'écrire un ouvrage sur les tabous corporels et autres disgrâces physiques synonymes de gêne et de honte ? Étant dermatologue vénérologue, je reçois quasi-méthiquement chaque jour des patients confrontés à des tabous. Or, il se trouve que j'ai déjà écrit un livre intitulé *Dans ma peau, une enveloppe moins superficielle qu'elle n'en a l'air*<sup>1</sup> ; s'il décrit la vastitude du réseau cutané, qui relie absolument tout ce qui est en nous et sur nous, il met aussi en évidence l'existence de nombreux tabous. Restait à creuser le sujet sous une approche globale, au-delà de la simple enveloppe corporelle.

Je suis médecin, et rien ne saurait me détourner de ce qui est humain. Or, j'ai chaque jour affaire à des patients qui sont étrangers à eux-mêmes et à leur propre corps, voire à leur être profond. Ce sont des gens qui bien souvent sont en souffrance et gardent le silence ; la honte les empêche de parler d'un eczéma sur leurs parties intimes, de démangeaisons à l'anus, de symptômes évocateurs d'une IST (infection sexuellement

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

transmissible) ou de problèmes sexuels ; sans oublier les odeurs corporelles désagréables, les flatulences et problèmes de constipation, la honte provoquée par une pilosité excessive ou par une mycose au pied. À ce propos, l'un de mes patients m'a avoué avoir renoncé au sauna et à la piscine tant ses orteils avaient un aspect « bizarre ». Un autre faisait systématiquement une croix sur le « petit café du lendemain » ; il avait beau être très amoureux de sa belle, il s'échappait systématiquement de chez elle après l'amour, paniqué à l'idée de rompre le charme en succombant au sommeil postcoital. Eh oui, dès qu'il s'endormait, sa langue basculait vers la gorge – résultat, il ronflait comme un lion. Pas très romantique voire pire : un véritable tue-l'amour selon lui.

Pourquoi les gens hésitent-ils si longtemps à consulter un médecin ? Les motifs sont bien souvent récurrents : « J'en avais tellement honte que je n'arrivais pas à en parler » ; « J'avais peur du diagnostic » ou « Je croyais que ça allait finir par disparaître ». Face à un problème embarrassant, on se dit généralement que cela va passer tout seul. Seulement, dans la plupart des cas, c'est justement l'inverse qui se produit. D'où la nécessité de se tourner vers un médecin, pour bénéficier de traitements qui, en plus de ne pas être si terribles que cela, n'ont rien de sorcier !

« Pas de souci, la solution est toute trouvée ! » : voilà ce qu'un ami artisan a coutume de me dire si je suis à court d'idées face à une avarie ou à un appareil ménager hors service. En vrai pro, il identifie souvent le problème en deux temps, trois mouvements ; ensuite, outils en main, il remplace la pièce obsolète – dont j'ignorais d'ailleurs jusqu'à l'existence –, résultat : le tambour de la machine à laver tourne rond à nouveau ou alors

c'est la chaudière, qui subitement redémarre. Le casse-tête *a priori* insoluble est réglé en un rien de temps.

Le médecin a une démarche analogue ; il s'agit simplement d'identifier la source du problème. Une fois qu'il a débusqué le ver – parfois même au sens propre –, il sait presque toujours comment s'y prendre. Les médecins sont là pour vous épauler et comptent sur vous pour leur faire confiance. Ils savent très bien qu'il n'est pas si simple de se dénuder devant eux, corps et âme confondus. Mais si vous saviez tout ce que les médecins ont déjà entendu, vu et parfois même vécu !

Il suffit d'avoir le courage d'affronter nos tabous pour nous affranchir de leur emprise. Ce livre est un encouragement à les dépasser en vous aidant à comprendre les processus à l'œuvre dans votre corps, pourquoi votre vagin émet des pets, pourquoi votre estomac prend subitement la parole après manger, et pourquoi vos érections ont pris un coup de mou ces derniers temps. Je voudrais vous amener à comprendre pourquoi ces imperfections physiques qui ont l'art de vous complexer sont probablement tout ce qu'il y a de plus normal – sachant qu'il est peut-être même possible de les atténuer ; à condition toutefois de consulter un professionnel de la santé, au lieu de bricoler avec des produits douteux qui peuvent laisser des séquelles – telle cette jeune patiente, jolie de surcroît, qui s'était procuré une lotion corrosive sur Internet pour éliminer excroissances et grains de beauté ; le traitement qu'elle s'était auto-administré lui avait en effet valu des cicatrices épouvantables.

Partons explorer l'univers de nos sens ; ce sont eux qui nous font prendre conscience de nos tabous *via* l'odorat, le toucher,

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

la vue et l'ouïe. Et quand vous aurez tourné la dernière page de ce livre, puissiez-vous en être convaincu : vous êtes loin d'être le seul à avoir honte de certains soucis corporels ! Le problème, c'est que ça ne se fait pas d'en parler. Reste donc à vous souhaiter une bonne lecture, et à vous recommander... d'en parler !



# **PREMIÈRE PARTIE**

# **LES MILLE ET UN PARFUMS NATURELS DE NOTRE CORPS**



## Mets ta main devant la bouche : mauvaise haleine et autres effluves fétides de la cavité buccale

Au « bon » vieux temps, époque à laquelle la publicité misait sur le choc des photos pour faire peur aux consommateurs allemands, il y avait une réclame qui, pour vanter une marque de dentifrice, mettait en scène un homme soufflant sur un pissenlit. Des millions de téléspectateurs médusés voyaient alors la fleur privée d'un coup de ses fragiles aigrettes, balayées par une haleine visiblement pestilentielle. Autre exemple édifiant de cette époque, avec cette fois un couple d'amoureux transis ; l'un murmure quelque chose de tendre à l'oreille de l'autre qui, soudain prêt à tourner de l'œil, prend un air dégoûté avant de se détourner avec ostentation<sup>2</sup>.

J'ignore l'impact qu'ont ces images sur les ventes de dentifrice, bains de bouche, sprays buccaux et autres lotions pour rafraîchir l'haleine. Le fait est qu'une haleine fétide suscite l'écoûrement chez la plupart des gens. Quand on est en présence d'une personne dont l'haleine ne sent pas la rose, le nez se met d'abord en mode alerte pour satisfaire une curiosité quasi scientifique. Mais dès que la source de l'odeur est localisée, s'ensuit un mouvement de recul : en cause, le moi archaïque qui s'est focalisé sur la vision de tissus malades et putrides, synonyme de danger potentiel pour notre propre survie.

Fait intéressant, les femmes s'inquiètent davantage que les hommes de leurs odeurs corporelles. Elles ont d'ailleurs tendance à aborder le sujet en consultation ou dans un cercle privé, occasion propice aux échanges de trucs et astuces. Par exemple, se débrouiller pour avoir bonne haleine au lendemain de la toute première nuit d'amour avec son nouvel Apollon – histoire

de le faire fondre avec un baiser suave dès le petit matin. Ce qu'en disent les femmes ? À peine réveillé, un homme amoureux s'empressera d'embrasser sa belle à pleine bouche. Tandis qu'une femme amoureuse sautera sur un bonbon extrafort à la menthe du type Fisherman's Friend® ou tout autre moyen susceptible de rafraîchir l'haleine. Une alternative est de se faufiler dans la salle de bains pour un brossage de dents éclair avant le réveil de son cheri ; ou comment lui faire croire que l'on est l'un de ces êtres rares dont la gorge « alchimise », de nuit, des effluves de menthe et d'eucalyptus. Autrement dit, que l'on n'est absolument pas concernée par la fameuse « halitose matinale », pour reprendre les termes scientifiques qui désignent cette fragrance buccale typique du réveil.

Il s'agit en effet d'un terme générique courant, qui se rapporte à deux sortes de mauvaise haleine. Elle peut avoir une origine intra-orale, c'est donc la région bucco-pharyngée qui est à l'origine de l'odeur fétide relayée par le souffle. Mais en cas d'**halitose**, cette odeur provient de nos profondeurs et corrompt également l'air rejeté par les narines. Pour en avoir le cœur net, il suffit de consulter un spécialiste qui va procéder à des mesures grâce à un halimètre. Cet examen consiste à souffler dans une sorte de paille pour quantifier la présence de composés soufrés à l'origine des odeurs désagréables véhiculées par l'air que l'on expire.

D'après les estimations, 25 à 50 % des habitants de la planète ont à certains moments de la journée une haleine tellement chargée que cela nuit au rapport à autrui : en atteste la réaction de leur entourage, qui préfère battre en retraite. Cela dit, il est inutile d'en avoir honte, la mauvaise haleine étant un

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

phénomène largement répandu à l'échelle mondiale. Pourtant, elle est entourée d'un tel tabou que certains en font une obsession : 12 à 27 % de patients persuadés de souffrir d'halitose consultent un spécialiste alors qu'ils auraient surtout besoin d'un psychothérapeute. Ils sont atteints d'halitophobie, c'est-à-dire la peur chevillée au corps d'avoir mauvaise haleine alors que ce n'est pas le cas.

Il n'est pas toujours évident pour une personne qui a mauvaise haleine de s'en rendre compte. Et pour cause – son entourage craint de la blesser voire de la traumatiser s'il lui fait remarquer qu'elle sent mauvais de la bouche ; c'est ce qui explique la tendance à s'abstenir de tout commentaire. Et si commentaire il y a, mieux vaut ne pas prendre exemple sur l'un de mes ex-confrères ; en guise de salut matinal, il lançait à un autre médecin prêt à partir en visite : « Mhhh, toi, t'as encore une fois mangé du rat mort au p'tit déj ! » Mais que dire également du silence qui entoure la personne concernée, sinon qu'il contribue à la marginaliser ? Son entourage humain évite tout contact rapproché avec elle, et ce n'est pas tout. Ce problème peut engendrer de graves ennuis de santé. Et en l'absence de traitement, cette personne court un risque accru de développer des maladies diverses et variées. Quand une halitose est due à la prolifération de bactéries pathogènes, on peut être confronté à des problèmes d'artériosclérose, d'infarctus du myocarde, d'éruptions cutanées telles qu'un exanthème, des démangeaisons, des crises de psoriasis, et pas seulement : si on la sait associée au développement de la démence, l'halitose peut aussi provoquer des naissances prématurées.