

# 1. La philosophie, ou l'art de ne plus jamais « attraper froid »

La philosophie ne peut pas expliquer comment les rhumes nous viennent. Mais vous imaginiez-vous qu'en vous concentrant juste le temps qu'il faut pour lire ce petit livre, la philosophie pouvait vous prémunir à tout jamais du risque d'attraper froid ? Cette affirmation peut paraître bien audacieuse, voire mensongère, et pourtant je vais vous démontrer qu'elle est vraie. Un certain Socrate, en son temps, ne nous en donna-t-il pas une preuve éclatante ? C'est du moins ce que rapporte Alcibiade :

« Ce qu[e Socrate] faisait quelquefois est inouï. Par exemple, dans le temps de la plus forte gelée, quand personne n'osait sortir du quartier, ou du moins ne sortait que bien vêtu, bien chaussé, les pieds enveloppés de feutre et de peaux d'agneau, lui ne laissait pas d'aller et de venir avec le même manteau qu'il avait coutume de porter, et il marchait

« pieds nus sur la glace plus aisément que nous qui étions bien chaussés. »

Quel héros ce Socrate ! Alcibiade raconte aussi qu'il pouvait boire plus que tous les autres sans être jamais ivre. Qu'il résistait impassiblement aux tentations de la chair et pouvait rester debout, immobile pendant 24 heures, s'il n'avait pas réussi à démêler une question qui l'intéressait...

Mais trêve de plaisanterie : ce n'est pas la recette pour devenir un grand sage comme Socrate que vous trouverez dans ce livre, mais la réponse, en apparence fort simple, à cette question : « peut-on attraper froid ? ».



TOUS LES PHILOSOPHES NE CHERCHENT PAS À PROUVER LA MÊME CHOSE...

Et celle-ci est, nous le verrons, beaucoup plus complexe qu'on ne le pense.

Bien sûr, en attendant la réponse, vous pouvez toujours vous emmitoufler. Mais l'inconvénient de cette solution est que vous êtes quand même parfois surpris par le froid, la pluie ou le vent, et que vous n'êtes jamais certain de vous être couvert assez. Le pire, c'est qu'une fois votre rhume contracté, vous ne pourrez blâmer que vous-même – votre maman ne vous l'a-t-elle d'ailleurs pas fait sentir, à chaque fois que vous aviez un rhume ? « Tu l'as bien cherché ! », disait-elle. Et vous-même répétez consciencieusement la même chose à vos enfants. Vous qui ne mettiez jamais vos chaussons à la maison, vous les menacez à votre tour d'attraper froid, et à chaque fois que le rhume survient, vous leur assénez un « tu vois, je te l'avais bien dit ! » exaspéré.

Évidemment, depuis l'époque de nos arrière-grands-mères, la science a progressé et nous a appris que c'est un virus qui cause le rhume. Donc, ce n'est pas le froid. Ou bien si, peut-être quand même. En tout cas, j'ai entendu des médecins conseiller à leurs patients de se couvrir contre le froid *au cas où*. *On ne sait jamais*. Alors, que croire ?

Avant tout, qu'est-ce que le rhume ? Selon les définitions courantes, c'est une « inflammation de la muqueuse des voies respiratoires, en particulier des fosses nasales ». On le reconnaît généralement à l'apparition de certains symptômes (ou de tous à la fois) tels que le mal de gorge, la toux, l'écoulement nasal, le nez bouché, le mal de crâne, ou encore la fièvre. Ce qui est sûr, c'est que le rhume nous empoisonne l'existence. Un savant calcul montre d'ailleurs que vous passerez un an complet de votre vie handicapé par les différents symptômes du rhume. En moyenne, nous contractons 4 à 6 rhumes par an. C'est la petite misère médicale la plus fréquente, et de loin. Or, force est de constater que la médecine est impuissante à nous en prémunir ou à nous en guérir ; tout au plus permet-elle de nous soulager et d'empêcher que cela n'empire, ce qui n'est déjà pas si mal !

Constatant avec raison que la médecine académique ne nous protège pas du rhume, certains préfèrent se tourner vers les remèdes proposés par les médecines dites alternatives, tels que l'homéopathie ou les huiles essentielles (dont l'efficacité, soit dit en passant, reste à démontrer, bien

que ce ne soit pas l'objet de notre livre). Cependant, l'arme la plus chérie contre le rhume, en France comme ailleurs, reste encore et toujours de se protéger du froid...

Alors, que peut faire de plus pour vous la philosophie qu'une bonne écharpe de cachemire écossais ? Elle peut vous offrir le moyen le plus sûr de ne plus jamais « attraper froid », en vous débarrassant une fois pour toutes de la croyance que l'on peut « attraper froid ». En effet, comme chacun sait, il n'est possible d'agir efficacement que lorsque nous connaissons les causes du phénomène contre lequel nous voulons lutter.

Moi-même – l'auteur de ce livre –, je croyais aussi, auparavant, que le froid causait le rhume. Puis, sans être médecin, j'ai étudié les sciences médicales. Je suis incapable de diagnostiquer, de faire une prise de sang, de recoudre une plaie ou d'ausculter. Mais je connais bien plusieurs maladies, leurs mécanismes et leurs symptômes, les raisonnements médicaux, les traitements et les preuves, et je suis capable de lire la littérature spécialisée. C'est donc en tenant compte des connaissances médicales actuelles sur le rhume – que j'essaie de

rendre accessibles à tous – que j’ai entrepris d’écrire ce petit livre, dans l’espoir de contribuer au mieux-être quotidien de chacun.

Bien sûr, ceux qui ne croient pas en la méthode rationnelle des scientifiques pourront mettre en doute les affirmations contenues ici. Car je procède pour ma part de la manière la plus rationnelle possible. Autrement dit, comme la plupart des scientifiques, je me considère comme un rationaliste. Cela signifie que je n’abandonne jamais l’espoir de trouver une explication naturelle claire, et que je poursuis sans relâche toutes les incohérences de nos raisonnements.

Mais certains voient le rationalisme scientifique d’un mauvais œil. Ils observent, non sans raison peut-être, que les scientifiques se trompent régulièrement, et leur reprochent de proposer une vision trop étroite de la réalité. D’aucuns affirment parfois aussi que certains phénomènes ne peuvent pas être expliqués par la raison humaine. On m’a aussi objecté que le rationalisme ne protège ni du froid, ni des maladies. Et, en effet, Descartes lui-même, considéré en France comme le père du rationalisme, serait peut-être mort de froid.