

LE LIVRE

L'impossible adieu au visage

Le psychiatre David Deneufgermain tire un roman du réel de son expérience pendant la pandémie de Covid-19

Première étape du parcours rituel des funérailles, l'adieu au visage marque la séparation définitive avec le corps du défunt, avant la fermeture du cercueil. *L'Adieu au visage* est aussi le titre du premier livre – il fait partie de la première sélection du Goncourt 2025 – de David Deneufgermain, né du journal de bord qu'il a tenu lors du premier confinement lié à la pandémie de Covid-19, de mars à mi-mai 2020. « *Il n'en est ni la traduction, ni l'extension, ni la réécriture mais sa dissolution dans la littérature* », prévient l'auteur. Bref, un roman du réel.

Mars 2020 : alors que la France subit de plein fouet la crise sanitaire, que les Français s'apprêtent à se confiner, qu'*il pleut des morts* dans les hôpitaux et que les professionnels de santé voient déjà arriver la catastrophe, l'auteur, psychiatre de son état, décide d'intégrer l'équipe mobile chargée de la toilette mortuaire. Très vite, une évidence pour lui : l'équipe qui soigne les malades ne peut pas être celle qui accompagne les morts et « *un adieu au visage s'impose* » pour les proches endeuillés. Sauf que la toilette mortuaire et l'adieu vont vite disparaître du protocole. « *Nous sommes partis pour de la médecine de guerre, et qui dit guerre, dit morts, et si j'insiste sur les morts, assène un responsable hospitalier, c'est parce que pour eux les consignes changent (...): la famille est prévenue du décès, elle récupère les effets du défunt mais ne pourra en aucun cas voir le corps.* »

Comment faire face aux consignes, aux obligations et aux interdictions ? Comment s'opposer à un rationalisme froid quand prendre soin c'est aussi replacer au centre l'humain. « *On ne peut pas se débarrasser des corps comme ça ? (...)* Nous devons ouvrir une brèche dans ce protocole », écrit l'auteur. Il faut trouver quelque chose qui amortisse « *la sale mort* ». Ce pas de côté, les personnages du roman y parviendront parfois.

Assailli par la peur

David Deneufgermain n'élude pas non plus la peur qui l'a assailli. Peur d'être contaminé par cette « *saloperie* », peur de contaminer à son tour sa famille. « *Il faut que tu m'assures que, au moment où je vais franchir la porte, les enfants ne me verront pas, et toi non plus* », dit-il à sa femme avant de passer par la cave, de se déshabiller entièrement, de monter à l'appartement et de se doucher, une fois, deux fois.

En parallèle, David Deneufgermain poursuit son activité de psychiatre. Là encore, il faut suivre les directives, mettre en place la téléconsultation, et là encore faire un pas de côté. Il invente l'auto-consultation : le patient et lui, « *chacun dans sa bagnole* », face à face ou côte à côte, pour se parler au téléphone. Un quotidien fait aussi de maraudes pour prendre en particulier soin des sans-abri.

Avec des chapitres brefs, des phrases courtes écrites dans un style presque chirurgical, il nous embarque dans un récit pudique où l'urgence de faire front s'impose. ■

NATHALIE BRAFMAN

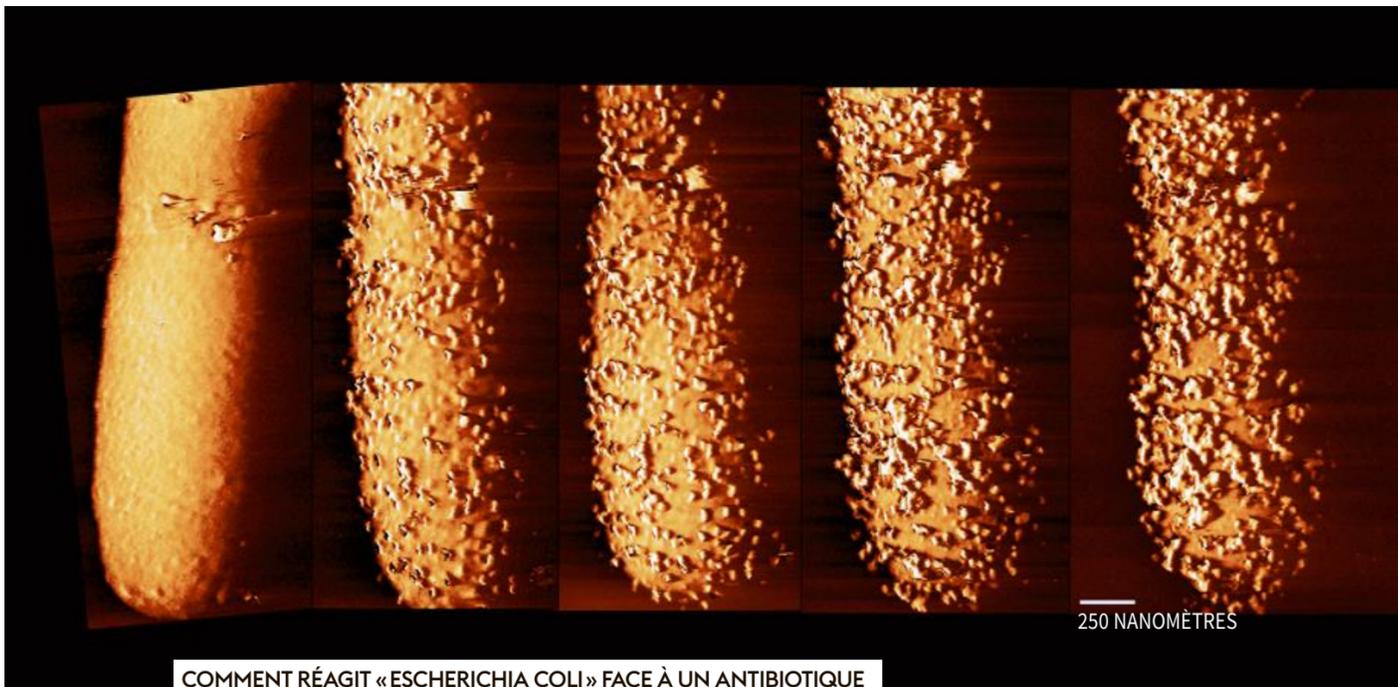
L'Adieu au visage, de David Deneufgermain (Marchialy, 256 p., 21,10 €)

L'AGENDA

EXPOSITION

« Destination Lune »

Séries, films, documentaires : on ne compte plus le nombre de fois où l'épopée lunaire de la NASA nous a été contée. Depuis le 24 septembre, les images d'archive de l'agence spatiale américaine se déploient sur les murs de l'Atelier des lumières, à Paris, accompagnées de la musique d'Anne Nikitin et rythmées par les commentaires de Tom Hanks et de ceux des quatre astronautes de la future mission Artemis II, qui doit être lancée en février 2026. Coécrites et produites par l'acteur américain, ces cinquante minutes nous embarquent dans six missions lunaires qui ont eu lieu entre 1969 et 1972. > *Atelier des lumières*, 38, rue Saint-Maur, Paris 11^e



COMMENT RÉAGIT « ESCHERICHIA COLI » FACE À UN ANTIBIOTIQUE

250 NANOMÈTRES

Non, ce ne sont pas des gressins avec plus ou moins de sésame. Cette image prise à l'aide d'un microscope à force atomique montre la réaction d'une bactérie *Escherichia coli* exposée à un antibiotique. Sa couche externe, intacte à gauche, se couvre de bosses et de renflements quinze minutes après le contact avec la polymyxine B. Puis de plus en plus après trente minutes, soixante minutes et quatre-vingt-dix minutes. L'équipe dirigée par des chercheurs de l'University College de Londres et de l'Imperial College de Londres a constaté que plus la bactérie tente de renforcer ainsi son armure, plus elle la perd, puisque ces boursoufflures créent des brèches dans ses défenses, permettant à l'antibiotique de pénétrer dans le germe et de le détruire. On savait que les polymyxines, utilisées en dernier recours contre les infections causées par des bactéries à Gram négatif, ciblent leur couche externe. Mais on ne comprenait pas le mécanisme qui les tue. Les chercheurs notent ainsi dans leur étude, publiée le 29 septembre dans *Nature Microbiology*, que l'antibiotique incite le micro-organisme à fabriquer cette armure... et à la perdre. (PHOTO : CAROLINA BORRELLI, EDWARD DOUGLAS ET AL./NATURE MICROBIOLOGY)



DIX MILLE PAS ET PLUS

LA PETITE REINE CONTRE PARKINSON

Par SANDRINE CABUT

Sur la première partie de la vidéo, l'homme, agité de forts tremblements des membres supérieurs, se met difficilement en marche dans un couloir d'hôpital. Puis il se fige, repart à petits pas plus rapides, avant de perdre l'équilibre. Dans la deuxième partie de ce film de moins de deux minutes, tournée en extérieur, ce même patient pédale avec aisance sur un vélo sur plusieurs centaines de mètres avant de revenir à son point de départ.

En accès libre sur YouTube, cette vidéo spectaculaire a en fait été publiée dans un journal médical, le *New England Journal of Medicine*, en 2010, par deux médecins néerlandais. Elle accompagne leur courte présentation d'un cas de maladie de Parkinson chez un homme de 58 ans dont le freezing – épisodes de blocage des mouvements et notamment de la marche – disparaissait totalement à bicyclette.

La curiosité des spécialistes de cette pathologie neurodégénérative (qui touche quelque 200 000 personnes en France, 12 millions dans le monde) pour les bienfaits du pédalage est née aux Etats-Unis, en 2003. Alors qu'il participe à une randonnée cycliste de sept jours en tandem avec une amie parkinsonienne, le neurologue et chercheur Jay Alberts constate au bout

de quelques jours que les troubles de l'écriture de sa coéquipière ont nettement régressé. Intrigué, il a depuis mené des recherches et publié en 2022 un petit essai randomisé montrant que 24 séances sur huit semaines d'ergocycle (vélo stationnaire), à intensité modérée à élevée, améliorent sensiblement la vitesse et la biomécanique de la marche de patients. Le médecin, selon qui une pratique régulière peut réduire jusqu'à 35 % les symptômes de la maladie de Parkinson et ralentir son évolution, a développé un programme, « *Pedaling for Parkinson's* ».

« Un médicament comme les autres »

Une méta-analyse de chercheurs européens, publiée en 2021, à partir de 22 études et de 505 patients, a, elle aussi, retrouvé une amélioration significative de la motricité chez les cyclistes, ainsi que des progrès dans l'équilibre, la vitesse de marche, et de meilleurs scores à un questionnaire de qualité de vie. Pédaler agit sur les neurones des noyaux gris centraux, avec des effets immédiats négligeables, mais significatifs à long terme, selon une étude américaine datant de juin, menée chez des malades parkinsoniens dont l'activité électrique neuronale a pu être mesurée avant et après des séances d'ergocycle, grâce à des électrodes de stimulation cérébrale profonde.

La petite reine serait-elle l'activité de choix pour ces patients ? Ceux qui l'apprécient peuvent en tout cas la pratiquer même en cas de troubles de l'équilibre, avec des ergocycles ou des vélos de route adaptés. Marche, danse, tennis de table... De nombreuses autres façons de bouger ont démontré leurs bienfaits dans la maladie de Parkinson.

« *L'activité physique est un médicament comme les autres, l'important est de trouver quelque chose qui plaît et de l'inscrire dans sa routine* », plaide la docteure Maud Elbel (médecine physique et réadaptation, à l'institut universitaire de réadaptation Clemenceau de Strasbourg). En se fondant sur les données de la littérature, la spécialiste propose, depuis 2018, des programmes intensifs de réentraînement à l'effort pour des patients avec un Parkinson modéré.

Pendant six semaines, en petits groupes, ils bénéficient de trois sessions hebdomadaires d'une demi-journée avec ergocycle, musculation, tennis de table, aquagym, marche nordique et yoga. Objectif : les faire bouger et leur remettre le pied à l'étrier. Les résultats (non publiés) sont positifs. « *Tous les patients disent se sentir mieux à la fin du programme, et leur force musculaire est en général améliorée. Certains parviennent même à baisser leurs médicaments* », détaille Maud Elbel. ■

L'ÉNIGME MATHS – N° 71

Chaque semaine, le mathématicien Mickaël Launay vous soumet un problème. A vous de jouer !

CONSONNES CONNECTÉES

— Que diriez-vous d'un jeu ?, me proposa ma voisine de voyage alors que le train marquait un énième arrêt dans l'une de ces pittoresques mais excessivement nombreuses petites gares de campagne. — Volontiers, acceptai-je. Que me proposez-vous ?

Elle découpa dans son carnet à dessin six petits carrés de papier, sur lesquels elle écrivit en lettres les nombres de 0 à 5 : zéro, un, deux, trois, quatre et cinq. — Voilà ce que nous allons faire, annonça-t-elle en les posant sur la tablette entre nous deux. Chacun notre tour, nous allons prendre un de ces nombres. Au premier coup, il est possible de prendre le nombre qu'on veut, sans restriction. En revanche, lors des coups suivants, il n'est autorisé de prendre qu'un nombre ayant au moins une consonne commune avec le nombre précédent. Si, par exemple, je me saisis du quatre, vous pouvez prendre le zéro puisque les deux nombres partagent un R. En revanche, il vous est interdit de prendre le un, puisque son unique consonne, N, n'est pas dans quatre. Lorsque vous prenez un nombre, vous l'enlevez de la table et il ne peut pas être à nouveau choisi au cours de la partie.

— C'est compris, approuvai-je en fronçant les sourcils. Et comment la partie se gagne-t-elle ? — Le perdant est celui qui prend le dernier nombre. Ou pour le dire autrement : il est interdit de laisser son adversaire sans coup valable. Si, à votre tour, vous réalisez que vous ne pouvez pas jouer – soit parce qu'il n'y a plus aucun nombre sur la table, soit parce que aucun n'a de consonne commune avec le nombre précédent –, alors vous avez gagné. J'observai quelques instants les nombres qui s'étaient posés sur la tablette devant moi. — A vous l'honneur, me proposa ma covoyageuse, en m'invitant à prendre le premier nombre. ► *Quel nombre dois-je choisir pour mettre toutes les chances de mon côté ?* Après quelques parties, le jeu commença à devenir monotone. Nous décidâmes donc de passer au niveau au-dessus en rajoutant les nombres de 6 à 10. ► *Quelle stratégie puis-je employer au moment de commencer la partie ?*

INDICE
sennummoc sennosnoc serb tno iuq xuec stiart sed rap zeiler te serbmon sel zevircé : resilausiv el xueim ruop uej ud ehpgang nu recart ed elitu erté-tuep ll

SOLUTION DE L'ÉNIGME N° 70
Puisque le testamnet précise que « *toute autre contrainte est superflue* », on peut légitimement s'autoriser à ce que certains des terrains soient non connexes, c'est-à-dire en plusieurs morceaux. Cela n'est pas nécessaire pour le découpage en deux terrains (figure de gauche), mais est obligatoire pour pouvoir trouver un découpage en trois (figure de droite).

