

## Un programme à la loupe :

### *« Les pouvoirs extraordinaires du corps humain »*



*Huitième émission : Les pouvoirs insoupçonnés de notre alimentation !*

#### *Le concept*

Les 2 animateurs explorent les pouvoirs extraordinaires du corps humain et éprouvent, démonstrations à l'appui, leurs capacités dans diverses situations extrêmes.

#### *Les animateurs*

Les Pouvoirs extraordinaires du corps humain est une émission de télévision française présentée par Michel Cymes et Adriana Karembeu, et diffusée sur France 2 le mardi à 20h55 depuis le 20 novembre 2012. Michel Cymes, médecin et animateur vedette, nous livre ses connaissances avec humour. Pour l'accompagner dans la découverte des secrets de notre corps, qui de mieux qu'Adriana Karembeu ? Le top model a étudié la médecine pendant 3 ans et se prête pour nous à toutes les expériences !

#### *L'émission de ce mardi 27 octobre 2015*

**Synopsis :** Les animateurs sont au Japon où l'alimentation est la clé pour être en pleine forme. Dans ce pays, on trouve peu de diabète et la plus longue espérance de vie en bonne santé du monde : 74 ans (contre 62 en France !).

**Résumé :** Michel Cymes et Adriana Karembeu se penchent sur la question de l'hygiène alimentaire et apprennent que manger équilibré permet d'éviter jusqu'à 35% des cancers et d'augmenter de dix ans son espérance de vie. Entre autres curiosités scientifiques, ils découvrent ce qu'est le point de félicité, au-delà duquel la prochaine bouchée est moins savoureuse. Au Japon, pays où l'on considère que l'alimentation est la clé d'une vie saine, les deux explorateurs, accompagnés par Laurence Haurat une psychologue diététicienne, font le point sur les aliments les plus bénéfiques, également disponibles en France. Les yeux bandés, ils testent le rôle des cinq sens dans la perception gustative. Habitudes et idées reçues sont passées à la loupe.

**Critique du professeur de SVT** : Inutile de manger des produits laitiers à chaque repas : le calcium se trouve dans le basilic ! Pour ce nouvel opus consacré à l'alimentation, Adriana Karembeu et Michel Cymes battent en brèche les idées reçues. Car, oui, les bactéries sont essentielles à la digestion. Et, oui, on peut maigrir en continuant à manger de la chantilly (Adriana en est ravie).

Pour percer les mystères d'une alimentation équilibrée, « la belle et le toubib » partent au Japon. Peu de diabète. Peu de problèmes de poids. Au pays du Soleil-Levant, les maladies cardio-vasculaires se font rares. Et les Japonais peuvent se targuer d'avoir la plus longue espérance de vie en bonne santé au monde.

Ludique et bien documentée, l'émission se place tout droit dans la lignée de « *C'est pas sorcier* ». La dégustation épique de sperme de poisson (voir photo ci-dessous) est suivie d'images de synthèse pour expliquer les processus de digestion. Si les blagues de Michel Cymes n'ont pas toujours la légèreté du tofu, le dynamisme de l'émission repose en bonne partie sur le duo sexy-comique qu'il forme avec Adriana Karembeu. Les analyses du médecin s'associent à la photogénie du mannequin.

### ***Les sujets des émissions précédentes***

#### **Résumé de l'émission du 20/11/12 « Repousser ses limites » :**

Pour comprendre comment des hommes et des femmes repoussent leurs limites physiques, Michel Cymes et Adriana Karembeu détaillent leurs exploits. Pendant quatre jours, les animateurs vivent, eux aussi, une expérience exceptionnelle. Ils testent leurs limites au cours d'une ascension vers le sommet du Mont Blanc. Parmi les performances analysées figure aussi Théo Sanson, qui marche sur une ligne tendue à 200 mètres au-dessus du vide. Iceman, quant à lui, figure dans le Livre des records comme étant l'homme le plus résistant au froid. Il parcourt jusqu'à 22 kms, pieds nus dans la neige, par moins 25°C. Guillaume Néry et Julien Gautier tiennent respectivement 8 et 5 minutes sous l'eau sans respirer. Bertrand Kron casse, à mains nues, des planches, des briques et des noix de coco depuis quarante ans.

#### **Résumé de l'émission du 21/05/13 « Retrouver l'animal qui est en nous » :**

Adriana Karembeu et Michel Cymes mettent le cap sur la Tanzanie pour vivre trois jours au cœur de la faune sauvage. Leur ambition : renouer avec la part d'animalité qu'ils ont perdue. Sur leur chemin, des personnalités aux capacités exceptionnelles racontent leur histoire. Kevin Richardson peut communiquer avec les lions et les hyènes, dont il décrypte le langage. Shaun Ellis a vécu plusieurs années au contact des loups, loin de toute vie sociale. Régis Belleville arpente le désert pendant des mois, par 50 degrés. Géraldine Fasnacht, équipée d'une combinaison ailée, peut voler à plus de 180 km/h au-dessus des cimes enneigées de Suisse. Danelle Ballengee, sportive chevronnée, a survécu à une chute de 18 mètres.

**Résumé de l'émission du 29/10/13 « Face à la nature, ils défient les quatre éléments » :**

Adriana Karembou et Michel Cymes explorent les pouvoirs extraordinaires du corps humain et éprouvent, démonstrations à l'appui, ses capacités dans diverses situations extrêmes. Après le Mont-Blanc et la Tanzanie, le duo prend la direction de l'île de La Réunion. Des canyons aux volcans, des lagons aux tunnels de lave, les deux explorateurs se confrontent aux peurs primaires les plus répandues : celle du vide, du noir ou encore du feu, à travers des expériences hors du commun, tout en observant comment leur corps réagit. Au programme, un saut en parachute, une plongée avec les baleines et de la spéléologie. Ils rencontrent également quatre personnalités qui ont repoussé les limites de leurs corps ou de leurs cerveaux à force d'entraînement.



**Résumé de l'émission du 06/05/14 « Prendre le pouvoir sur son corps !!! » :**

Adriana et Michel embarquent pour le Sud-Ouest, une des régions où les Français vivent le mieux et le plus longtemps. Des plages de Biarritz aux majestueux plateaux du Vercors en passant par Hasparren, Font-Romeu et Bordeaux, les deux complices rencontrent des hommes et des femmes qui leur livrent quelques recettes simples pour transformer le quotidien en maîtrisant le corps autant que le cerveau, grâce à l'activité physique, la méditation, le sommeil, ou encore l'alimentation. L'optimisme a également un impact sur l'espérance de vie. De quelle manière notre humeur influe-t-elle ? Entre autres expériences, Michel et Adriana se baignent dans l'océan Atlantique pour expérimenter les bienfaits de l'eau froide sur la santé. Avec aussi des témoignages de Matthieu Ricard, chantre de la méditation, de Phyllis Sues, en pleine forme à 91 ans, Richard Roll, un végétalien devenu un sportif de haut niveau, ou encore Ron White, doté d'une mémoire d'éléphant.

**Résumé de l'émission du 16/09/14 «Les pouvoirs extraordinaires de notre cerveau » :**

Après le corps, Adriana Karembeu et Michel Cymes s'intéressent au cerveau, organe mystérieux qui assure la régulation de toutes les fonctions vitales. Le duo découvre qu'il est possible, à tout âge, d'améliorer ses capacités. Grâce à une IRM, l'équipe pénètre dans le cerveau du médecin, pour en comprendre la composition. Le binôme se mesure au cours de tests de QI et de QE, évaluant l'intelligence et l'émotion. Au programme également, des révélations sur l'hypnose et sur la vie du cerveau, le seul organe du corps humain qu'on ne peut pas remplacer, des rencontres avec des personnalités hors norme, et une destination : la Californie, région où se concentrent un grand nombre de recherches décisives dans le domaine de la neuroscience.

**Résumé de l'émission du 10/03/15 « Dans la peau des premiers hommes » :**

Adriana Karembeu et Michel Cymes explorent à nouveau les pouvoirs extraordinaires du corps humain. Pour ce sixième numéro, ils se livrent à une expérience inédite : vivre en partie comme les hommes préhistoriques, apprendre à faire du feu, à chasser. Leur expérience sert de point de départ à une série d'explications scientifiques sur l'évolution de l'homme. Au cœur de la nature, dans la vallée de la Vézère, en Dordogne, le duo apprend à se réchauffer grâce aux peaux de bêtes, tente de tailler des outils, de chasser, de reconnaître les plantes médicinales les plus utiles. C'est l'occasion de découvrir, entre autres, comment le feu a modifié non seulement l'alimentation, mais aussi les rapports sociaux des hommes préhistoriques. Le tandem va y être initié au quotidien des premiers hommes modernes par deux guides, Antoine Balzeau, paléanthropologue au musée de l'Homme, et Lynx Vilden. L'expérience grandeur nature proposée remet en question notre mode de vie et pas mal d'idées préconçues sur l'évolution. Le paléorégime est-il bon pour la santé ? L'Homo sapiens pouvait-il courir plus vite qu'Usain Bolt ? s'interrogent les intervenants.

**Résumé de l'émission du 17/03/15 « Hommes/Femmes : la vérité sur nos différences » :**

Entre Adriana Karembeu et Michel Cymes, comme entre chaque homme et chaque femme, il y a 0,2% de différence génétique. De ce détail découle une foule de conséquences, biologiques, hormonales ou encore anatomiques. Epaulés par des scientifiques, les deux cobayes tentent de démêler le vrai du faux au sujet des différences entre hommes et femmes. A Bagnolet, au Théâtre du Corps, Adriana et Michel décryptent les différences morphologiques entre hommes et femmes. Avec le contre-ténor Philippe Jaroussky, ils étudient les voix. Les sens passent aussi sur le gril, en cuisine, avec Joseph Viola. Leur but : confirmer ou infirmer les idées reçues les plus répandues liées au genre.

*Mr LHOMME, professeur SVT*

Pour en (sa)voir plus : <http://www.france2.fr/emissions/les-pouvoirs-extraordinaires-du-corps-humain/diffusions>

Sources : tele.premiere.fr, telestar.fr, telerama.fr