

## Le bleu de méthylène : la potion miracle des stars... ou la fausse bonne idée ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Une drôle de mode envahit les réseaux : avaler un liquide bleu fluo censé booster le cerveau et rajeunir. Derrière cette tendance virale, le bleu de méthylène intrigue autant qu'il inquiète les scientifiques.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, je vais vous parler de cette nouvelle trend aux teintes bleutées, qui traine sur les réseaux sociaux.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

Depuis quelques mois, une drôle de tendance fait son chemin sur les réseaux sociaux : des célébrités et influenceurs se montrent en train d'ingérer un liquide bleu flashy. Résultat ? Une langue bleu Schtroumpf, et surtout, des promesses à faire pâlir les laboratoires : plus d'énergie, un cerveau qui carbure, une jeunesse prolongée... On dirait presque une pub pour un superpouvoir Marvel.

Mais cette fameuse molécule bleue, c'est quoi au juste ? Son petit nom : **bleu de méthylène**. Et non, ce n'est pas juste un colorant rigolo.

Derrière cet effet waouh, il y a un produit qui existe depuis très longtemps. D'abord utilisé dans l'industrie textile à la fin du XIXe siècle, il a ensuite trouvé sa place dans le milieu médical. Pas comme booster d'intelligence ou d'éternelle jeunesse, mais pour des usages bien plus sérieux : traitement de certaines maladies sanguines, repérage de tissus en chirurgie, etc. Bref, un outil utile, mais bien encadré.

Alors comment ce produit médical est-il devenu la coqueluche des influenceurs ? Il suffit d'un peu de mystère, d'un soupçon de storytelling, et de quelques stars convaincues pour faire grimper la hype. Dans un podcast, l'acteur **Mel Gibson** raconte que des proches auraient vaincu un cancer de stade 4 avec un cocktail contenant du bleu de méthylène (rien que ça). Une vidéo de **Robert F. Kennedy Jr.** le montre versant un liquide bleu dans son verre... et voilà, le buzz est lancé.

Le problème, c'est que toutes ces affirmations n'ont rien de scientifique. Selon les experts, les données solides sur les bienfaits cognitifs ou anti-âge de cette substance sont soit très minces, soit inexistantes. Quelques études ont évoqué des pistes dans le traitement de troubles comme la dépression ou la psychose maniaco-dépressive, mais on est encore très loin d'un consensus scientifique.

Et pendant que certains voient dans cette teinte bleue l'espoir d'une vie meilleure, les scientifiques eux, voient rouge. Car si les bénéfices sont flous, les risques, eux, sont bien réels. Le bleu de méthylène peut provoquer des effets secondaires allant de l'urine bleu ciel (très glamour...) à des troubles beaucoup plus sérieux. Chez les personnes sous antidépresseurs, notamment les ISRS, les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, il peut même déclencher un syndrome sérotoninergique – un effet secondaire grave et potentiellement mortel. C'est une réaction causée par un excès de sérotonine dans le cerveau. Il peut provoquer des symptômes comme des tremblements, de la fièvre, de la confusion, voire des complications plus graves. C'est une urgence médicale à ne pas prendre à la légère.

Autre souci : l'automédication. Parce que non, ce n'est pas parce que c'est « naturel » (spoiler : ça ne l'est même pas vraiment) ou tendance que c'est sans danger. Le chimiste **Joe Schwarcz** l'explique clairement : certaines personnes lisent une étude, la comprennent de travers, et en concluent que le bleu de méthylène est la fontaine de jouvence.

Alors faut-il complètement diaboliser cette molécule ? Pas forcément. Comme souvent, **tout est une question de contexte et de dosage**. Utilisé sous surveillance médicale, pour des indications précises, le bleu de méthylène a sa place. Mais ingéré à la va-vite parce qu'un influenceur en a parlé sur TikTok, là... c'est une autre histoire.

En résumé : ce n'est pas parce que c'est à la mode que c'est une bonne idée. Derrière la langue bleue et les vidéos virales, il y a un vrai enjeu de santé publique. Et si on a envie de prendre soin de soi, autant commencer par des bases sûres : bien manger, bien dormir, et éviter de jouer les apprentis chimistes.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Flash, dans lequel on vous parle des PFAS, ces polluants éternels, qui se seraient également invités dans les bières ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.