

# HEUREUX ET EN SANTÉ

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé », a écrit Voltaire, il y a plus de 200 ans. Aujourd'hui, la science confirme qu'il a vu juste.

En effet, des chercheurs ont établi un lien entre le bien-être et une réduction du nombre de maladies bénignes comme les rhumes, les maux de gorge, la fièvre et la diarrhée. Mais ce n'est pas tout, ils ont aussi découvert que les gens heureux souffriraient moins de problèmes cardiaques, d'asthme, de dépression et d'arthrite. Enfin, ils vivraient en général plus longtemps et en meilleure santé!

Comment est-ce possible? « Les neurosciences prouvent que les attitudes positives ont un effet sur le cerveau où elles activent des régions différentes. Ces régions produisent

des hormones et des cellules qui contribuent à notre immunité, à la réduction de la douleur et à la santé en général », indique Lucie Mandeville, professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et auteure de livres sur la psychologie positive. À l'inverse, les attitudes négatives seraient néfastes.

D'ailleurs, l'Association médicale américaine a cité le stress chronique comme l'ennemi numéro 1 de la santé aux États-Unis. Selon elle, les émotions seraient en partie responsables de 75 % des problèmes de santé, souligne Christian Boukaram, radio-oncologue et chef de radiochirurgie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Le médecin signale aussi que l'adrénaline, à court terme, peut renforcer le système immunitaire. Mais sa présence sur une plus longue période a l'effet inverse. L'hormone stimule

même le développement des cellules cancéreuses.

Les attitudes auraient aussi une influence sur le style de vie. Les personnes malheureuses auraient davantage tendance à adopter de mauvaises habitudes comme le tabagisme, la sédentarité, la consommation d'alcool et de drogues, une mauvaise alimentation, etc.

## Les effets placebo et nocebo

Le lien entre le corps et l'esprit a maintes fois été démontré, notamment par l'effet placebo. Pour tester l'efficacité d'un médicament, les scientifiques l'offrent à un groupe de patients. Un autre groupe reçoit quant à lui, sans le savoir, une pilule semblable, mais chimiquement neutre. « Contre toute attente, à chaque expérimentation, le placebo montre un certain degré d'efficacité », indique M<sup>me</sup> Mandeville. Statistiquement, il peut conduire

à une amélioration de 10 % à 40 % chez des gens atteints de symptômes courants: allergies, toux, eczéma, incontinence, etc. Son impact a aussi été constaté chez des personnes gravement malades.

Étonnamment, le placebo peut aussi rendre malade. Ce phénomène s'appelle l'effet nocebo. « Dans certaines études, les effets secondaires dus au placebo sont plus importants que ceux du médicament testé », note le Dr Boukaram. Ces effets sont provoqués par la peur et l'apprehension des effets secondaires.

## Un outil parmi d'autres

De là à cesser tout traitement pour s'engager sur la route du bonheur, il y a un pas que les deux experts ne franchissent pas. « L'idée, c'est de mettre toutes les chances de son côté. Il faut profiter des connaissances dans différents domaines pour aider les gens à guérir. En s'assurant

de donner les soins médicaux nécessaires, on a avantage à fournir aussi aux malades le savoir psychologique qui les aidera à mieux guérir. C'est le fondement principal de la médecine intégrative», note M<sup>me</sup> Mandeville.

Les médecins devraient aussi s'intéresser à ce qui va bien chez leur patient et miser sur ces forces, croit-elle. «Ils n'auront pas le choix de considérer cet aspect important, entre autres parce que c'est plus rentable. Cela favorise un rétablissement plus rapide et plus définitif que la seule consommation de pilules, avance M<sup>me</sup> Mandeville. Le coût que représentent les abonnements aux urgences est trop élevé pour ne pas se poser la question de la santé globale à long terme.»

#### Prévenir grâce au bonheur

Être heureux contribue à prévenir une foule de problèmes de santé. Verra-t-on un jour des campagnes de sensibilisation comme il s'en fait pour l'activité physique et l'allaitement? «Il serait rentable de faire la promotion du bonheur. Celui-ci peut prolonger notre vie de 10 ans. En comparaison, les non-fumeurs vivent en moyenne de trois à six ans de plus que leurs voisins fumeurs, note M<sup>me</sup> Mandeville. Je crois à la promotion de gestes simples comme des "journées du câlin" et des affiches "souriez, vous êtes filmés" qui font souvent vraiment sourire les gens.»

Le D<sup>r</sup> Boukaram estime que des programmes de prévention devraient être mis en place dans les entreprises et les écoles. Certaines initiatives ont été instaurées ailleurs. En Australie, par exemple, l'école Geelong Grammar propose des cours sur le bien-être, au même titre que les cours de mathématiques.



## LE BIEN-ÊTRE À LA RESCOUSSE DES MALADES

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

Yoga, méditation, massage, autohypnose, voilà quelques-uns des services offerts depuis une dizaine d'années dans les plus grands centres d'oncologie américains. L'objectif est double: aider les patients à garder le moral et éviter qu'ils succombent aux promesses des charlatans.

«Il y a des preuves importantes que la dépression et la détresse augmentent les effets secondaires. Elles nuisent aussi à la qualité de vie et à la durée de vie, signale Christian Boukaram, radio-oncologue et chef de radiochirurgie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Dans ces centres, on fait des recherches sur le lien entre le stress et le cancer. On teste ces outils complémentaires pour montrer leurs bénéfices sur la santé.» Dans son livre *Le pouvoir anesthésiant des émotions*, il cite notamment une étude réalisée à l'Université de l'Ohio sur une période de 11 ans auprès de 227 patients. Les chercheurs ont démontré que les thérapies de soutien psychologique peuvent augmenter la durée de survie

des personnes atteintes de cancer et réduire les risques de récurrence.

De plus, en offrant ces services complémentaires aux malades, on tente de combler un besoin bien présent. Jusqu'à 80 % des patients atteints de cancer utiliseraient des traitements non conventionnels. La moitié d'entre eux le cacheraient à leur médecin, selon le D<sup>r</sup> Boukaram. «Cela peut être dangereux. De plus, beaucoup de patients abandonnent le système conventionnel et tombent entre les mains de charlatans qui promettent des cures magiques.»

D'ailleurs, l'optimisme et le bonheur s'immunisent pas les gens contre la maladie. Ils ne constituent pas non plus un remède miracle pour guérir tous les patients. «Je ne crois pas que l'on puisse enrayer un cancer sans traitements médicaux par la pensée magique ou positive. En fait, je pense que ce genre de croyance peut être nocif pour les patients. Il peut engendrer de la culpabilité ou une pression à demeurer positif», déplore le D<sup>r</sup> Boukaram. Il ne faut pas perdre de vue que le cancer est causé par une multitude de facteurs.

# La recette du bonheur

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Quel est le secret des gens heureux?**  
Bien des psychologues, sociologues, médecins et philosophes se sont penchés sur cette question, sans trouver LA réponse.

« Quiconque prétend connaître la recette du bonheur est incontestablement un charlatan. Faites un grand détour afin de l'éviter », tranche l'auteur belge Léo Bormans, qui a joint une centaine de chercheurs de 50 pays pour son livre *Heppiness, le grand livre du bonheur*. Il y aurait en fait plusieurs recettes, qui varient d'une personne à l'autre.

Cependant, des chercheurs ont démontré que chacun a un certain pouvoir sur son bonheur. Ils l'ont même chiffré: 40%. En effet, 50% de notre capacité à être heureux serait génétique. Environ 10% serait plutôt lié à différentes circonstances (emploi, revenu, situation conjugale, état de santé, etc.). Le reste ne dépendrait que de nous.

Léo Bormans, qui publiera sous peu au Québec son nouveau livre intitulé *Optimisme!*, propose de s'entraîner à voir le verre à moitié plein. « Jusqu'à tout récemment, nous tenions pour acquis que l'optimisme était un trait de caractère. On ne pouvait pas y changer grand-chose. Cette idée est désormais dépassée, car elle est inexacte d'un point de vue scientifique, l'optimisme s'apprend. »

Comment? En misant notamment sur la psychologie positive, approche mise au point par le psychologue américain Martin Seligman. Elle s'appuie sur les forces des individus. Elle ne vise pas à nier la souffrance liée aux malheurs de la vie, mais elle cherche à en tirer profit. « Sur le coup, une



expérience malheureuse n'est jamais une bonne nouvelle», convient Lucie Mandeville, professeure au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et spécialiste de la psychologie positive. « Mais une étude a démontré que 80% des gens en

retirent des bénéfices. L'être humain possède des forces, des talents et des ressources qui subsistent malgré ses souffrances, ses limites et ses failles. La considération des aspects positifs permet de redonner l'énergie nécessaire à tout changement personnel. »

# Les ingrédients néfastes



## L'ENNUI

« Les maladies chroniques frappent plus de 80% des personnes de 50 ans et plus qui mènent une vie solitaire et malsaine. Or, elle touche seulement 5% de celles qui ont une bonne vie sociale et aiment travailler ou s'adonner activement à un passe-temps », indique Ernst Gehrman, du Bureau pour l'organisation de la recherche en sciences appliquées à Vienne, en Autriche.



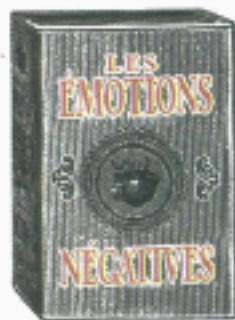
## LA MAUVAISE HUMEUR

Ceux qui voient la vie en noir vivent moins longtemps. Voilà la conclusion de chercheurs de l'Université du Kentucky qui ont analysé les récits autobiographiques de 700 religieuses rédigés lorsqu'elles avaient environ 20 ans. Les deux tiers de celles qui ont manifesté le plus d'émotions positives ont atteint 90 ans. À peine 30% de leurs consœurs plus malheureuses étaient toujours en vie à cet âge. Une autre étude réalisée à l'Université de Yale conclut que les personnes optimistes vivent en moyenne 7,5 années de plus que les pessimistes.



## REFUSER L'AIDE

Le soutien psychologique aide les malades à survivre plus longtemps. Le chercheur américain David Spiegel a réalisé une étude auprès de 86 femmes souffrant d'un cancer du sein incurable. Celles qui ont bénéficié d'une thérapie de soutien de groupe et d'apprentissage de l'autohypnose ont survécu 36,6 mois contre 18,9 mois pour les autres.



## LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Un chercheur de l'Université du Kansas a invité des cobayes à plonger leur bras dans l'eau glacée. Il a démontré que les personnes portées d'espoir toléraient la douleur deux fois plus longtemps que celles éprouvant des émotions négatives.



## LE PESSIMISME

Il y aurait la moitié moins de maladies cardiaques chez les personnes optimistes, selon une étude réalisée par Laura Kubzansky, de l'Université Harvard.



## L'ANXIÉTÉ

Des recherches sur des animaux ont montré que des conditions anxiogènes intenses provoquaient une hausse de 30% de l'agressivité du cancer. Elles favorisaient aussi l'apparition de métastases.