

Pourquoi votre tête soigne-t-elle votre corps ?

Gustave-Nicolas Fischer
Virginie Dodeler

DUNOD

Illustration de couverture : Laurent Audouin

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements	d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	--



DANGER
LE PHOTOCOPIAGE
TUE LE LIVRE

© Dunod, Paris, 2011

ISBN 978-2-10-056186-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	1
---------------------	----------

Chapitre 1 La santé au quotidien	3
---	----------

1. Dis papa, ça veut dire quoi être « en bonne santé » ?	5
2. Pourquoi est-il préférable de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide ?	7
3. Saviez-vous que faire l'amour est bon pour la santé ?	10
4. La musique de Mozart vous rend-elle plus intelligente ?	14
5. Pourquoi votre musique préférée fait-elle rire votre cœur ?	16
6. Pourquoi vous asseoir à gauche de l'homme que vous voulez séduire plutôt qu'à sa droite ?	18
7. Pourquoi un milliardaire avare est-il moins heureux qu'un smicard généreux, ou comment l'argent fait-il le bonheur ?	21
8. Pourquoi Lucky Luke a-t-il arrêté de fumer ?	25
9. Les jeux vidéo sont-ils nocifs pour la santé de vos enfants ?	28
10. Pourquoi les chances d'être en bonne santé ne sont-elles pas les mêmes pour tous ?	31
11. Pourquoi vaut-il mieux être riche et bien portant que pauvre et malade ?	34

Chapitre 2 Satisfaction corporelle	39
---	-----------

12. Les femmes se trouvent-elles réellement trop grosses ?	41
13. Saviez-vous que les filles sont plus satisfaites de leur corps lorsqu'elles ont un petit ami ?	44
14. Votre petit ami est-il sincère lorsqu'il vous dit « mais non, t'es pas aussi grosse que tu le crois ! » ?	46
15. Pourquoi les femmes qui se trouvent grosses s'éclatent moins au lit ?	49

Chapitre 3 Comportements de santé 53

- 16. Les hommes prennent-ils plus de risques en présence d'une jolie femme ? **55**
- 17. Pourquoi ai-je plus de chances d'être boulimique ou anorexique si je me trouve moche ? **59**
- 18. Pourquoi avez-vous tendance à manger plus quand vous suivez un régime ? **62**
- 19. Le bronzage est-il un signe de bonne santé ? **65**
- 20. Pourquoi allez-vous pique-niquer sur la plage en bikini et sans crème solaire alors que vous savez que c'est mauvais ? **68**

Chapitre 4 Environnement et santé 71

- 21. Pourquoi vaut-il mieux éviter de vivre dans une cave ? **73**
- 22. Pourquoi apporter des fleurs à une personne hospitalisée ? **79**
- 23. Pourquoi se promener dans un parc quand on est stressé ? **83**
- 24. Pourquoi vaut-il mieux éviter de vivre à 12 dans un studio ? **86**
- 25. Pourquoi est-il préférable de prendre des boules Quiès si vous êtes hospitalisé ? **89**

Chapitre 5 Face à la douleur 95

- 26. Pourquoi vos dents vous font-elles moins mal si votre dentiste met de la musique dans son cabinet ? **97**
- 27. Pourquoi avez-vous moins mal si vous hurlez des gros mots lorsque vous écrasez votre doigt avec un marteau ? **104**
- 28. Saviez-vous que vous aurez moins mal si quelqu'un vous écrase le pied par accident que s'il le fait volontairement ? **107**
- 29. Pourquoi ça vous fait mal lorsque vous voyez quelqu'un se blesser ? **110**

Chapitre 6 Effet placebo 113

- 30. Pourquoi un sirop de grenadine est-il aussi efficace contre les maux de tête qu'un cachet d'aspirine ? **115**
- 31. Un médicament générique est-il moins efficace que l'original ? **120**
- 32. Est-il vrai que plus un médicament est cher, plus il est efficace ? **124**

33. Pourquoi les médicaments ne sont-ils pas tous de la même couleur ?	128
34. Vous êtes plutôt gélules ou comprimés ?	132
35. Pourquoi devez-vous montrer à votre enfant que vous n'avez pas mal en arrachant votre pansement ?	135

Chapitre 7 Facteurs de risque et prévention 141

36. Pourquoi pensons-nous que le malheur n'arrive qu'aux autres ?	143
37. Pourquoi ai-je l'impression de courir moins de risques que mon collègue ?	146
38. Pourquoi Einstein a-t-il moins de risques cardiovasculaires que Rantanplan ?	150
39. Pourquoi un diagnostic rassurant n'est-il pas toujours une bonne nouvelle à vos yeux ?	154
40. Pourquoi les cellules cancéreuses détestent le chou ?	156
41. Pourquoi certaines femmes sont-elles moins motivées que d'autres à faire un dépistage du cancer du sein ?	160
42. Pourquoi tombons-nous malades ?	163
43. Pourquoi votre corps se défend-il moins bien lorsque vous êtes stressé ?	166
44. Serez-vous plus facilement malade si vous êtes stressé ?	170
45. Pourquoi devient-on cardiaque ?	174

Chapitre 8 Face à la maladie 179

46. Pourquoi vous sentez-vous mieux dès que vous sortez de chez le médecin ?	181
47. Pourquoi devez-vous suivre les prescriptions de votre médecin ?	184
48. Peut-on vivre mieux après un infarctus ?	186
49. Quelle vie sexuelle pour les femmes après un cancer du sein ?	188
50. Pourquoi ne faut-il pas baisser les bras quand on est gravement malade ?	192
51. Pourquoi aller voir un psy quand on a un cancer ?	195

Chapitre 9 Soutien social	201
52. Pourquoi est-il moins douloureux d'affronter une situation difficile avec un ami ?	203
53. Qu'est-ce qui vous fait le plus de bien de la part des autres lorsque vous êtes mal en point ?	206
54. Saviez-vous que ceux qui souffrent n'apprécient pas toujours votre réconfort ?	209
55. Pourquoi avez-vous moins mal quand vous regardez la photo de votre chéri ?	213
56. Pourquoi adopter Milou plutôt que Grosminet ?	216
57. Saviez-vous que vous avez plus froid lorsque vous êtes seul(e) ?	220
58. Pourquoi devez-vous régulièrement rendre visite à votre grand-mère ?	224
59. Comment Oscar reste auprès de certains patients pour un ultime réconfort	228
 Pour en savoir plus	 233
Index des notions	251

Introduction

« Quand la santé va, tout va ! » Lorsqu'on parle de santé, tout un chacun se sent concerné, et l'on pense immédiatement à son état physique, au bien-être de son corps, au fait d'être bien dans sa peau.

Depuis quelques années, des recherches scientifiques dans le domaine de la psychologie, encore peu connues du grand public, révèlent de nouveaux aspects de la santé : elle est bien plus que le simple fait d'être en forme, de prendre soin de son corps ou de vouloir rester jeune. La santé est une façon de vivre en harmonie avec soi-même et les autres. Les médecins de l'antiquité et les poètes avaient déjà constaté que la santé se traduisait avant tout par un état d'harmonie entre le corps et l'esprit. C'est ainsi que Juvénal, poète romain de la fin du premier siècle, écrivait : « Ce qu'il faut rechercher, c'est la santé de l'esprit dans un corps sain » (*Mens sana in corpore sano*, Juvénal, 2002).

Aujourd'hui, une nouvelle spécialité, la psychologie de la santé, montre le rôle essentiel des aspects psychosociaux tant dans la préservation de notre état de santé que dans le déclenchement, l'évolution et la prise en charge des maladies. La santé n'est donc pas qu'une question de cellules et de gènes...

Ce livre a pour objectif de vous présenter une variété d'expériences scientifiques qui montreront les principales facettes de la santé vues par la psychologie. Nous avons choisi de regrouper ces expériences sous les thématiques suivantes : la santé au quotidien, la satisfaction corporelle, les comportements de santé, l'environnement et la santé, face à la douleur, l'effet placebo, les facteurs de risques et la prévention, face à la maladie et le soutien social.

Ces expériences scientifiques, publiées pour la plupart dans des revues anglaises et américaines auxquelles le grand public n'a pas forcément accès, sont rendues disponibles ici de façon abordable et compréhensible. Elles vous apporteront des informations de base qui ne sont ni complètes ni exhaustives, mais qui mettent l'accent sur des questions importantes de la santé. La visée est donc essentiellement pédagogique : mettre à la disposition d'un large public des expériences intéressantes et sérieuses en psychologie de la santé, dans une présentation à la fois rigoureuse et ludique.

En lisant cet ouvrage, vous aurez sûrement une autre idée de votre propre santé et comprendrez peut-être mieux qu'elle est votre bien le plus précieux, mais qu'elle dépend aussi de vous : non seulement pour vivre de manière saine, mais également pour mobiliser vos ressources psychiques face à divers événements de votre vie. Vous y trouverez des réponses appropriées pour rester en forme et booster votre santé !

1 La santé au quotidien



Sommaire

- 1** Dis papa, ça veut dire quoi être « en bonne santé » ?
Représentation de la santé 5
 - 2** Pourquoi est-il préférable de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide ?
Effet de l'optimisme sur la santé..... 7
 - 3** Saviez-vous que faire l'amour est bon pour la santé ?
Effet de la sexualité sur la santé..... 10
 - 4** La musique de Mozart vous rend-elle plus intelligent ?
Effet de la musique sur les performances cognitives 14
 - 5** Pourquoi votre musique préférée fait-elle rire votre cœur ?
Effet de la musique sur le système cardiovasculaire..... 16
 - 6** Pourquoi vous asseoir à gauche de l'homme que vous voulez séduire plutôt qu'à sa droite ?
Asymétrie du visage et santé..... 18
 - 7** Pourquoi un milliardaire avare est-il moins heureux qu'un smicard généreux, ou comment l'argent fait-il le bonheur ?
Effet de la générosité sur le bonheur et la santé 21
 - 8** Pourquoi Lucky Luke a-t-il arrêté de fumer ?
Influence des médias sur la consommation de tabac ... 25
 - 9** Les jeux vidéo sont-ils nocifs pour la santé de vos enfants ?
Jeux vidéo sédentaires et actifs..... 28
 - 10** Pourquoi les chances d'être en bonne santé ne sont-elles pas les mêmes pour tous ?
Santé et statut social 31
 - 11** Pourquoi vaut-il mieux être riche et bien portant que pauvre et malade ?
Accès aux soins et inégalités sociales..... 34
-

1

Dis papa, ça veut dire quoi être « en bonne santé » ?

Représentations de la santé

Si vous avez des enfants, vous avez sûrement constaté qu'à un certain âge, ils posent sans arrêt des questions du genre : « Dis maman, comment on fait les bébés ? », « Dis papa, pourquoi les oiseaux peuvent voler et pas moi ? », etc. Et s'ils regardent la télévision, ils entendent régulièrement des messages publicitaires indiquant que pour rester en bonne santé, il faut pratiquer une activité physique, ou encore « pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jours », etc. Et un jour, votre bambin vous posera peut-être cette question : « Dis papa, ça veut dire quoi, être en bonne santé ? » À ce moment-là, que lui répondrez-vous ? C'est quoi, pour vous, « être en bonne santé » ?

Être en bonne santé est en effet une préoccupation de la majorité d'entre nous. Mais force est de constater qu'il n'y a pas vraiment de définition unanimement partagée : chacun a une idée de ce que veut dire pour lui « être en bonne santé ». Différentes études de psychologie ont ainsi essayé d'appréhender les représentations que nous nous faisons de la santé et du fait d'être en bonne santé.

Ainsi, Herzlich (1969) a dégagé à partir d'entretiens trois conceptions différentes où la santé est tantôt perçue comme l'expression d'une force physique capable de résister aux

maladies, tantôt comme un état positif de bien-être, ou encore comme une absence de maladie. Elle a constaté que la santé était considérée comme une réalité interne à chacun alors que la maladie était vue comme une agression extérieure qui entrait dans le corps.

Dans une autre étude, Blaxter (1990) a demandé à 9 000 personnes de décrire quelqu'un qu'elles considéraient comme étant en bonne santé et d'indiquer les éléments sur lesquels elles s'appuyaient pour affirmer qu'il était en bonne santé. Il se dégage de cette enquête que pour beaucoup, la santé est avant tout l'expression d'un bien-être et d'une vie saine. Être en bonne santé signifie pour la plupart avoir une bonne forme physique, de la vitalité et de l'énergie, et ne pas être isolé des autres.

D'autres études montrent que lorsqu'on demande à des personnes non spécialistes ce que signifie pour elles être en bonne santé, leur compréhension est liée à des croyances concernant la santé. Ainsi, on observe que la santé est une valeur que l'on rattache à d'autres considérations comme le bonheur, la richesse, la réussite.

Un chercheur (Lau, 1995) a demandé à de jeunes adultes de décrire ce que signifiait pour eux le fait d'être en bonne santé. Il en ressort 5 types d'expressions :

- être en bonne santé, c'est être en bonne condition physique et avoir de l'énergie ;
- être en bonne santé, c'est être heureux, se sentir bien psychologiquement ;
- être en bonne santé, c'est bien se reposer et bien dormir ;
- être en bonne santé, c'est vivre plus longtemps ;
- être en bonne santé, c'est ne pas avoir d'ennui de santé et ne pas être malade.

Il a également demandé ce que signifie « être malade » et, là encore, il a pu dégager 4 catégories de réponses :

- être malade, c'est le fait de ne pas se sentir dans son état normal ;

- être malade, c'est ressentir des symptômes de malaise physiologique ou psychologique ;
- être malade, c'est ne plus pouvoir faire ce qu'on a l'habitude de faire ;
- être malade, c'est être arrêté pour une durée déterminée.

Dans cette étude, la santé est perçue par la plupart comme l'état normal et représente la toile de fond de leur définition de la maladie. En outre, ce chercheur a constaté que la plupart des gens ont une compréhension de la santé multidimensionnelle, qui ne se limite pas aux seuls facteurs organiques et physiologiques mais inclut tous les aspects, notamment psychologiques, qui apportent un sentiment de bien-être et de bien vivre. Comme on dit alors dans ce cas, quand la santé va, tout va.

■ ■ ■ Conclusion

Le fait de dire qu'on est en bonne santé n'exprime pas seulement un état, mais une croyance qui désigne cet état de bien-être physique, mental, psychologique et social. Ainsi, en accordant une grande valeur à la santé, les personnes expriment une motivation importante concernant le fait de bien vivre.

2

Pourquoi est-il préférable de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide ?

Effet de l'optimisme sur la santé

Face au pessimisme ambiant et aux événements parfois peu réjouissants dont nous sommes témoins, on nous propose souvent des produits miracles pour retrouver