



Pour 39 % des Français, l'esprit influence la santé

Selon une étude internationale, notre pays reste cependant très cartésien.

DAMIEN MASCRET

ENQUÊTE Que peut-on faire en pratique pour éviter d'être malade ? C'est autour de cette question que Marianne Hurstel, vice-présidente de l'agence de communication BETC, a conçu l'étude santé EuroRSCG que *Le Figaro* dévoile aujourd'hui en exclusivité. « Nous faisons régulièrement des études pour évaluer les gran-

L'AVIS DES FRANÇAIS SUR LES ACTIVITÉS BONNES POUR LE CERVEAU

■ **Classement des activités «bonnes» (par ordre décroissant) :** l'amour, l'exercice physique, le sommeil, la lecture, une alimentation saine, rencontrer des gens et avoir une vie sociale bien remplie, le sexe, manger lentement, le yoga, avoir un animal de compagnie, les jeux, écouter de la musique hard-core (rap, heavy metal...), la spiritualité.

■ **Classement des activités «mauvaises» pour le cerveau :** le tabac, les drogues illégales ou récréatives, la pollution de l'air et de l'eau, l'alcool, une mauvaise alimentation, vivre ou travailler près de lignes à haute tension, vivre ou travailler près des antennes de téléphonie mobile, le sucre et les bonbons, vivre dans une grande ville, le café, les jeux vidéo, les pratiques religieuses, la télévision.

Source : Enquête santé EuroRSCG 2012

des transformations qui travaillent la société et vont impacter la vie des gens, explique Marianne Hurstel. *La santé cristallise aujourd'hui un nouveau rapport à soi et à la responsabilité individuelle, mais aussi un nouveau rapport aux autres et à l'État-providence en tant que citoyen.* »

C'est vrai au niveau international - l'étude a été menée dans dix-neuf pays - mais ça l'est encore un peu plus en France. Par exemple, à la question « Craignez-vous de devenir une charge pour les autres ? », 41 % des Français interrogés répondent par l'affirmative, soit 4 % de plus que la moyenne des sondés. En revanche, lorsqu'il s'agit de savoir si l'on peut exercer un contrôle, en général, sur les maladies qui nous affectent, les Français sont plutôt en dessous de la moyenne générale : 41 % contre 56 % ailleurs.

Encore plus original, les Français sont deux fois moins nombreux que les autres à se croire responsables de l'apparition d'un cancer, d'une maladie mentale ou encore une d'infection sexuellement transmissible dont ils pourraient être affectés un jour ! Autre exemple, l'obésité seulement 56 % de nos concitoyens estiment que l'on peut avoir un certain contrôle sur son apparition, alors qu'ils sont 71 % dans ce cas ailleurs, et même 80 % aux États-Unis. Quant au pouvoir de l'esprit sur le corps, c'est une conviction largement répandue dans le monde : deux personnes sur trois y croient. Mais, là encore, la France s'illustre puisque, des 19 pays sondés, il s'agit de celui où l'on y croit le moins, à 39 %.

Pour Catherine Adler, onco-psychologue à Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine), intervenante dans l'association Étincelle destinée aux femmes qui ont eu un cancer, c'est une distinction un peu étrange : « *Le corps et l'esprit ne font qu'un. L'un et l'autre sont complémentai-*



« L'effort physique est bon pour le cerveau », selon le professeur Yves Agid, neurologue et cofondateur de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière à Paris. PLAINPICTURE/ROBERT HARDING

res. Par exemple, une fatigue psychique s'accompagne de fatigue physique, et l'inverse est aussi vrai. » L'esprit peut-il guérir ? « Il peut sans douter avoir un effet bénéfique sur le corps, mais de là à guérir, c'est un peu trop fort », ajoute cette spécialiste. Même prudence de la part du

« Le corps et l'esprit ne font qu'un. L'un et l'autre sont complémentaires. »

CATHERINE ADLER ONCO-PSYCHOLOGUE

Pr Yves Agid, neurologue et cofondateur de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière à Paris : « Il faut garder une vue générale, et éviter d'adhérer à des systèmes de spiritualités, de doctrines ou d'idéologies erronés. »

C'est aussi vrai par rapport à certains dogmes scientifiques. Les surprises sont

en effet monnaie courante en médecine :

« Il y a quelques années, illustre le Pr Agid, on a découvert la plasticité cérébrale, cette capacité du cerveau à compenser les défaillances de certaines régions lésées grâce à la fabrication de nouveaux "câblages" pour suppléer les circuits détruits. » Cette découverte majeure remettait en cause les modèles qui voyaient le cerveau comme une structure figée à l'instar des ordinateurs. Une métaphore, au demeurant, dépassée à en croire la neurologue : « Dans un ordinateur, quand un composant est détruit, plus rien ne marche, mais avec le cerveau c'est différent. De nouveaux circuits se mettent en place. »

Il n'en reste pas moins vrai que chacun a son avis sur ce qui est bon et ce qui est mauvais pour entretenir son cerveau (voir ci-contre). Un bon sens populaire que ne rejette pas Yves Agid, à condition de ne pas se laisser aller aux émotions. Par exemple, penser qu'il y a aujourd'hui un risque avec les antennes relais ou les lignes à haute tension. « C'est stupide en l'état des connaissances », tranche le neurologue. A contrario, « l'effort physique est effectivement bon pour le cerveau, tout comme les exercices intellectuels, d'ailleurs ».

Mais la meilleure information et la responsabilisation de chacun vis-à-vis de ses risques de santé ont une conséquence paradoxale relevée par Marianne Hursstel : « Dans un monde de surinformation où il devient impossible de tout digérer, on bascule aussi rapidement dans la pensée magique. » ■

zoom

Le radiotélescope SKA sera construit dans deux pays

Le futur télescope SKA (Square Kilometer Array) sera construit en Afrique du Sud et en Australie, ont annoncé vendredi à Amsterdam les membres de l'organisation responsable de ce projet pharaonique d'une valeur de 1,5 milliard d'euros. Avec ses 3 000 antennes paraboliques, le SKA sera de 50 à 100 fois plus sensible que les radiotélescopes les plus puissants actuellement. De quoi mieux comprendre les mystères de l'Univers. Les critères de sélection du site étaient, entre autres, l'absence d'interférences d'ondes radio et les caractéristiques de l'atmosphère. Pour couper la poire en deux, les installations concernant les basses fréquences ont été attribuées à l'Australie et à la Nouvelle-Zélande, et celles fonctionnant à moyennes fréquences seront installées en Afrique du Sud. Le chantier doit débuter en 2016, pour une mise en service en deux étapes, en 2020 et 2024.