

## SANTÉ POSITIVE

### Une nouvelle étude de l'Observatoire Spinoza

Parution le 17 janvier 2022

[« Santé Positive - Guide des déterminants scientifiques  
aux citoyens, professionnels et institutions »](#)

**L'Observatoire Spinoza (la branche recherche de la [Fabrique Spinoza](#)) publie la première étude scientifique sur les leviers à activer et optimiser pour développer le concept de « santé positive » en adoptant une approche globale de la santé, une éthique « du prendre soin » (care) et des pratiques associées.**

Les statistiques sont sans équivoque : la santé mentale des Français se dégrade, le taux de burn-out, les maladies chroniques, les troubles musculosquelettiques et les maladies civilisationnelles sont en hausse constante. Dans cette étude poussée et ponctuée de chiffres et d'exemples, l'Observatoire Spinoza propose une exploration des déterminants de santé sous-exploités, sous le double prisme de la science et de l'innovation pour que citoyens, professionnels et institutions s'engagent sur la voie d'une « santé positive ».

*« Notre étude est explicite : il existe des leviers majeurs de santé sous-utilisés à mettre en œuvre. Tout le problème est de savoir distinguer entre des leviers et pratiques sous-estimés ou sous-utilisés parce qu'ils sont inefficaces et ceux méconnus ou sous-exploités dont l'utilité et les bienfaits sont avérés. Quels critères retenir pour arbitrer ? Pour y répondre, nous avons choisi de ne sélectionner que des sources solides, conformes au paradigme actuel de la scientificité. »*

**Alexandre Jost**, fondateur de la Fabrique Spinoza

- ❖ Lire le dossier de presse [ICI](#)
- ❖ Lire la synthèse [ICI](#)
- ❖ Lire l'étude [ICI](#)

### Une étude porteuse de solutions pour une santé positive

Si certains leviers de la santé sont bien connus comme l'alimentation, l'activité physique, le sommeil ou la vie sexuelle, d'autres tels que l'art, la nature, la ville, le travail méritent d'être mis en action. En croisant de très nombreuses études scientifiques sur les grandes tendances de santé, les émotions positives, la vie saine, l'environnement professionnel, les territoires de vie bénéfique, la vie sensible, les mécanismes d'engagement pour devenir acteur de sa santé, l'étude propose une lecture des enjeux et des solutions concrètes, individuelles et collectives, à mettre en œuvre.

## Quelques données chiffrées

### Gagner de l'espérance de vie

- Se rendre au travail à vélo réduit de 52 % le risque de mourir d'une maladie cardiaque (*Celis-Morales et al., 2017*)
- Avoir un chien réduit le risque de mort prématurée de 24 % par rapport à ceux qui n'en possèdent pas (*Caroline K. Kramer, MD, PhD, Sadia Mehmood et al., 2019*)

EXPÉRIENCE : L'Isère lance le programme "1 arbre, 1 agent". En effet, planter 10 arbres par pâté de maison recule de 7 ans la survenue des accidents de santé (Kardan et al., 2015)

### Agir sur nos modes de vie

- Avoir un poste de travail près d'une fenêtre permet de gagner 37 minutes de sommeil en plus (*Boubekri, M., Lee, J., MacNaughton, P., et al., 2020*)
- Chez les hommes, 1 orgasme par jour ouvré prévient le cancer. Parmi les bienfaits, une production d'ocytocine qui diminue le stress, et améliore la qualité du sommeil. (Rider, J. R., Wilson, K. M., Sinnott, J. A., et al., 2016).

ÉTUDE NUTRI-NET-SANTÉ : Des chercheurs ont pu démontrer les bénéfices significatifs d'une alimentation biologique sur la santé : risques atténués de surpoids (-23 %) et d'obésité (-31 %), présence moindre de pesticides « obésogènes » et cancérogènes dans les urines, moins de cancers (-25 %), notamment de cancers du sein (-34 %) dont postménopause (-43 %) et de lymphomes (-76 %)

### Réenchanter les lieux de santé et de soins ou les réinventer entièrement

- Écouter de la musique lors de l'injection anesthésique permet d'attribuer une dose moins forte d'anesthésie et de réduire le temps post-opératoire avec moins de risque d'infection nosocomiale (*Lemarquis, 2020*)
- Sourire permet de diminuer le stress et réduire la douleur et le temps de récupération à l'hôpital (*Achor, 2012*).

EXPÉRIENCE : à Vaulx-en-Velin, un centre de santé se réinvente en lieu de santé participatif, avec bricolage, café, consultations longues et un espace douche et bien-être.

### Développer nos émotions positives, un bouclier pour la santé mentale dégradée

- Une visite muséale par mois abaisse le risque de dépressions de 48 % chez les personnes âgées (*Fancourt & Tymoszuk, 2019*)
- Une promenade en milieu naturel de 90 minutes réduit les ruminations et états dépressifs (*Bratman, 2015*)

EXPÉRIENCE : L'évolution et les bienfaits de la fréquentation culturelle à des fins thérapeutiques sont tels que certains médecins encouragent cette pratique avec une ordonnance inédite : la prescription muséale. Ces prescriptions muséales ont vu le jour avec les Médecins Francophones du Canada.

## À propos de la Fabrique Spinoza

Créée en 2011, la [Fabrique Spinoza](#) est l'unique spécialiste en France du bonheur citoyen. Elle a acquis ses lettres de noblesse suite à des travaux pour l'ONU, l'OCDE, la commission Attali II, le Parlement et l'Élysée et est devenue l'un des 12 principaux think-tanks français. Elle regroupe les plus grands spécialistes des sciences du bonheur - neurosciences, psychologie positive, économie du bonheur, etc. Sa raison d'être est de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires.

La Fabrique Spinoza déploie sa mission via 3 activités :

**L'Observatoire Spinoza** pour inspirer les décideurs (politiques, économiques et citoyens) par la réalisation d'études sur le bonheur à base scientifique.

**Action Spinoza** pour accompagner les transformations des organisations désireuses de placer le bonheur au cœur de leur évolution.

**Les Passeurs du Bonheur** pour rassembler une communauté de citoyens qui essaient le bonheur sur les territoires.

### Contacts presse : l'agenceRUP

Pascale HAYTER - 06 83 55 97 91  
pascale.hayter@lagencerup.fr

Marlyn DUFETRELLE - 06 70 13 16 91  
marlyn.dufetrelle@lagencerup.fr

Partenaires officiels de l'étude : AG2R LA MONDIALE, Bouygues Construction, Léa Nature, Herman Miller, la Région Bourgogne-Franche-Comté.

Partenaires pionniers : Les Jardins de Gaïa, Kiplin, OLY Be et Morphée.