

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Conférence du 22 mars au Salon « *Vivre autrement* »



Fabrique
Spinoza

Think-tank du bonheur citoyen

COMMENT DÉFINIR LA SANTÉ ?

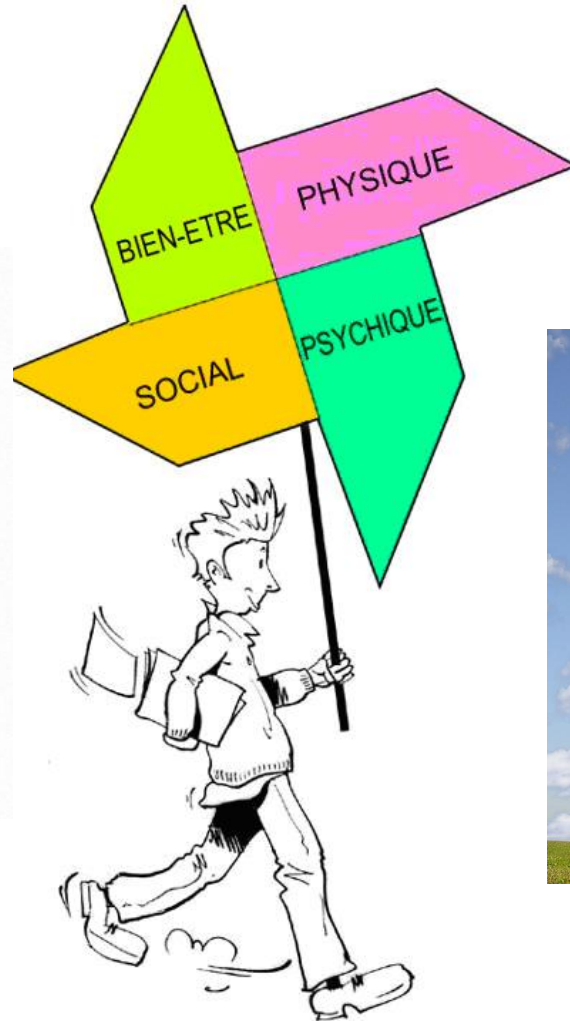
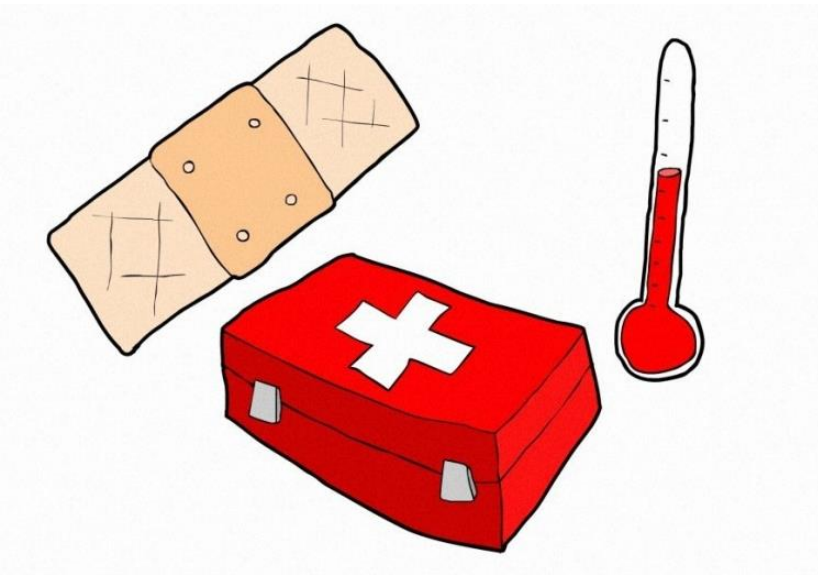
LA SANTÉ, QUELLES IMAGES ?



Recherche google.image pour le mot

“SANTÉ”

LA SANTÉ, QUELLES IMAGES ?



LA SANTÉ : QUELQUES DÉFINITIONS



- René Leriche : « silence des organes »
- Claude Bernard : « activité normale des éléments organiques »
- Friedrich Nietzsche : "état idéal où chacun peut le mieux faire ce qu'il fait le plus volontiers »
- Georges Canguilhem : "capacité à surmonter les crises »
- Alain Froment, un "pouvoir être »
- Diderot et d'Alembert : "l'état d'équilibre en fonction du tempérament »

LA SANTÉ, DÉFINITION MÉDICALE

Modèle dominant tout au long du 20e

Ce qu'en dit la
médecine

**La santé est
l'absence
de maladie**



« État qui se caractérise par une intégrité anatomique, physiologique et psychologique; capacité d'assumer les rôles familiaux, professionnels et communautaires valorisés par la personne; capacité de gérer le stress physique, biologique, psychologique et social...». (Traduction libre - Stokes J. J Community Health 1982;8:33-41)

- le modèle médical perçoit le corps comme une machine qui doit être réparée lorsqu'elle est défectueuse.
- le traitement de maladies physiques précises
- ne tient pas adéquatement compte des problèmes d'ordre mental ou social
- régler les problèmes de santé, sans accorder d'importance à la prévention.

"La sagesse est à l'âme ce que la santé est pour le corps."

François de La Rochefoucauld

"La santé, c'est ce qui sert à ne pas mourir chaque fois qu'on est gravement malade."

Georges Perros

LA SANTÉ, DÉFINITION HOLISTE

Ce qu'en dit l'OMS



Organisation mondiale de la Santé

- Ce modèle élargit la perspective du modèle médical et introduit aussi l'idée d'une santé positive
- On a longtemps considéré que la définition de l'OMS était impossible à mesurer et que les termes étaient vagues.
- Cela relevait moins du fait que personne ne pouvait inventer des façons de mesurer le « bien-être »

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

* Cette définition est celle du préambule¹ de 1946 à la Constitution de l'organisation mondiale de la santé

LA SANTÉ, DÉFINITION DYNAMIQUE

Mise à jour de l'OMS

- En 1984, un document de discussion a proposé de s'éloigner de la vision de la santé comme un état et de se diriger vers un modèle dynamique qui la présentait comme un processus ou une force.
- Cette notion a été amplifiée dans la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé en 1986. On a alors défini la santé comme « la mesure dans laquelle une personne ou un groupe peut réaliser ses aspirations et satisfaire ses besoins et s'adapter aux changements et au milieu.
- La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques »

« Condition dans laquelle les humains et les autres créatures vivantes avec qui ils interagissent peuvent coexister indéfiniment. » (Last JM. Dictionary of epidemiology. IEA, 1995:73)



**Organisation
mondiale de la Santé**

- Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional pour l'Europe (1984). Health Promotion: A discussion document on the concept and principles. Copenhagen.)

LA SANTÉ, DEUX CLINS D'ŒIL



COMMENT DÉFINIR LE BONHEUR – LE BIEN- ÊTRE ?

VOUS SENTEZ-VOUS HEUREUX ?

Ces temps-ci, toutes choses prises en compte, dans quelle mesure vous sentez-vous heureux ?



Very
happy

5



Happy

4



In
between

3



Unhappy

2



Very
unhappy

1

DES ENJEUX DE LANGAGE

2 recherches sur Google.Images pour les mots « well-being » / « bien-être ». Lequel est le quel ?

Well-being ? OU Bien-être ?

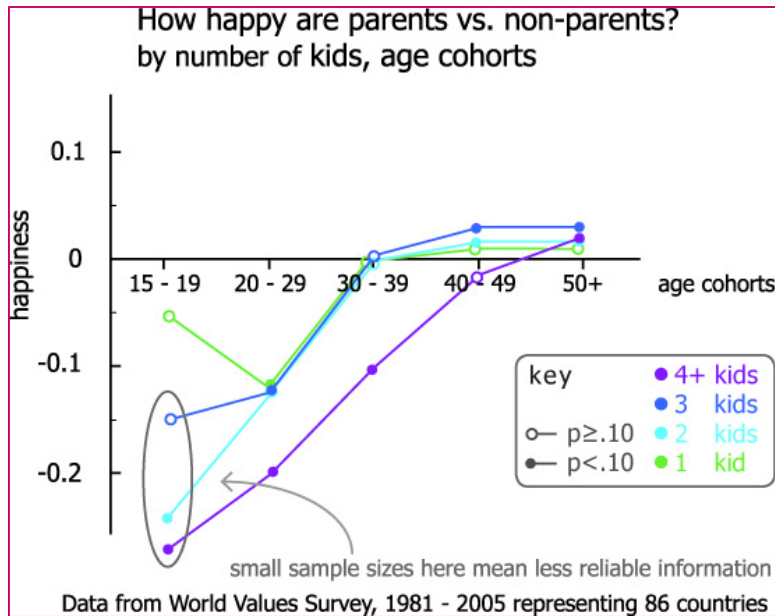


Well-being ? OU Bien-être ?



UN NOUVEAU CHAMP DE RECHERCHE EN PLEINE EXPANSION : LA SCIENCE DU BIEN-ÊTRE

Sociologie du bonheur

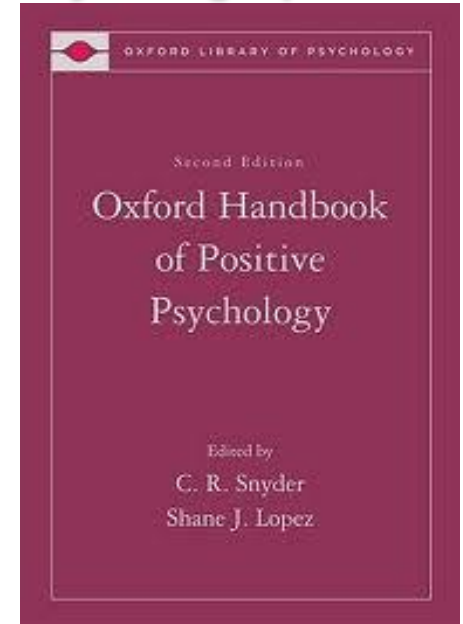


Economie du bonheur



Neurosciences

Psychologie positive



De nouvelles conceptions et de nouveaux outils émergent...

LES TROIS FORMES DU BIEN-ÊTRE

Bien-être

Hédonique

Emotions :

A/ Le bien-être ressenti

Affects Positifs
(joie, bonne
humeur, etc.)

Affects Négatifs
(tristesse, colère, ...)

Cognition :

B/ Le bien-être évalué

Satisfaction
de sa vie

Eudémonique

Aspiration :

C/ Le bien-être d'aspiration

Sens

Réalisation de soi /
Autonomie

Engagement

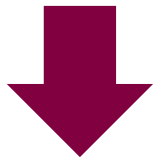
Appartenance

ZOOM SUR L'HÉDONISME : LES BIEN-ÊTRE RESSENTIS (A) ET ÉVALUÉS (B)

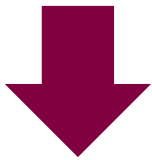
L'hédonisme en psychologie positive est évalué sur la base de trois éléments

Emotions : A/ Le bien-être ressenti

Affects Positifs



Affects Négatifs



Les affects concernent la partie émotionnelle du bien-être et font références aux sensations et aux émotions associées à des événements limités dans le temps.

Cognition : B/ Le bien-être évalué

Life Satisfaction



Représente la composante cognitive. Elle fait référence à la distance entre la situation actuelle et ce qui est conçu comme l'idéal ou le niveau standard

A/ BIEN-ÊTRE RESENTI :

3 EXEMPLES DE MESURE

1/ Ton hédonique

Sur une échelle de 1 (pas du tout) à 4 (*tout à fait*) On demande aux interrogés différentes émotions sur les semaines précédentes.

2/ Echelle d'équilibre des affects

Une mesure du bien-être psychologique ressenti à un moment donné dans le temps Il est composé de 10 items dont 5 rapportant des sentiments négatifs, et 5 rapportant des sentiments positifs

3/ Echelle de Likert

Échelle de mesure psychométrique, elle permet à la personne interrogée de donner un avis (d'accord, pas d'accord) sur une échelle de 1 à 5

Exemples

« Vous être vous fréquemment sentis ces semaines dernières ... ? »
A heureux, B satisfait, C content, D joyeux, E désolé, F triste, G déprimé, H insatisfait
(4 tout à fait; 3 un peu; 2 plutôt pas, 1 pas du tout)

Questions reflétant un affect positif puis négatif : (réponse oui / non)

1. Vous êtes vous particulièrement enthousiaste pour quelque chose ?
2. Vous êtes vous senti si agité que vous ne pouviez pas rester assis longtemps ?

Quelle est votre humeur maintenant ... ?

5 très bonne

4 bonne

3 modérée

2 un peu déprimé

1 très déprimé

B/ BIEN-ÊTRE ÉVALUÉ OU LA SATISFACTION DE SA VIE

"Cet indicateur mesure le jugement global que les individus portent sur leur vie, plutôt que leurs sentiments du moment. Il rend compte d'une réflexion sur les circonstances et les conditions de vie qui sont importantes pour le bien-être subjectif."

OCDE Better Life Index (exemple de mesure du bien-être évalué)



Echelle numérique à 11 crans :

En prenant tout en compte, dans quelle mesure vous sentez-vous satisfait de votre vie globale ces temps ci ?

0 = très insatisfait - 10 = très satisfait

C/ L' EUDÉMONISME

DÉFINITION

- Eu + Daimon = Bon esprit → se rattache à la notion de bonne vie ou de vivre bien. (Aristote)
- Concerne le changement, le développement personnel, la rupture de l'hémostase, ou l'équilibre de fonctionnement d'un individu.
- Le bien-être eudémonique capture l'engagement, les défis et les succès.
- C'est aussi le résultat du dépassement de soi-même dans la poursuite d'objectifs transcendants.

4 domaines constituant l'eudémonisme

```
graph TD; A[4 domaines constituant l'eudémonisme] --> B[Le Sens]; A --> C[La Réalisation de soi]; A --> D[Le sentiment d'appartenance]; A --> E[L'engagement];
```

Le Sens

La Réalisation de
soi

Le sentiment
d'appartenance

L'engagement

LE BIEN-ÊTRE - CONCEPT SCIENTIFIQUE, QUI SE VALIDE VIA DES MESURES SUPPLÉMENTAIRES

4 types de mesure qui recoupent les déclarations hédoniques et eudémoniques des sujets.

Tests invasifs

- IRM
- Encéphalogramme (Birnbaumer, Schmidt 1999)
- Niveau de cortisol
- etc.

Sourire social

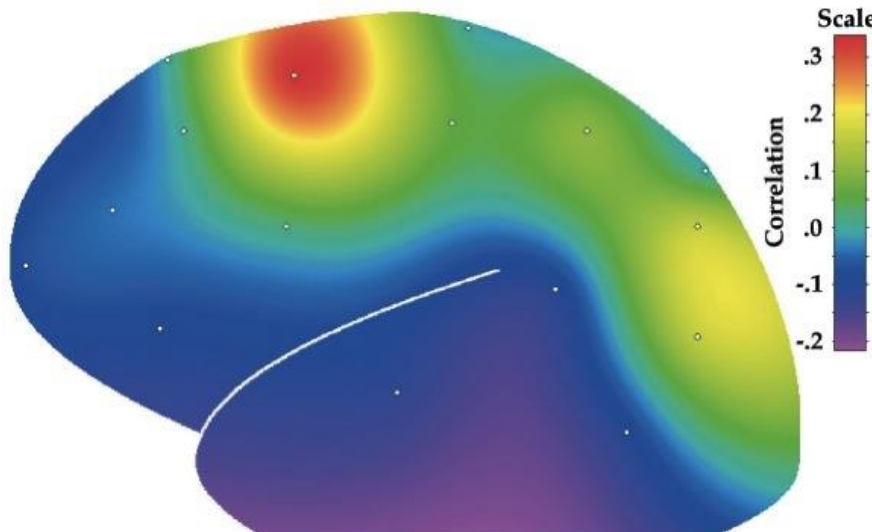
Evaluation de la fréquence du sourire dans des contextes sociaux (Koivumaa-Honkanen et al., 2001)

Expression du visage

Evaluation de l'expression du visage de la personne (Ekman et Friesen 1975)

Avis des proches

Evaluation du contentement de la personne par ses proches : par le conjoint (Costa et McCrae, 1988), les collègues (Watson et Clark, 1991), les amis et la famille (Sandvik, Diener et Seidlitz, 1993)



UN EXEMPLE : LE SOURIRE DE DUCHENNE (1/2)



Duchenne réalise des expériences et répertorie 19 formes de sourire possibles.

UN EXEMPLE (2/2) : LE SOURIRE DE DUCHENNE

L'un des 19 sourires, le sourire dit « de Duchenne » est le plus corrélé aux affects positifs ressentis. (Ekman)

A



LIENS DIRECTS ENTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

A ta santé



QU'EST-CE QUI COMPTE POUR VOUS ?

Classez santé, amour, bonheur, richesse

Une étude menée en Grande Bretagne en 2010 nous montre quelle importance les individus attribuent à la Santé...*

The world we all want?



Bonheur

Amour

Santé

Richesse

"Le premier bien est la santé, le deuxième la beauté, le troisième la richesse."

- Platon

Nick Marks, The New economics Foundation, TED, 2010.

SANTÉ → BIEN-ÊTRE ?

LA BONNE SANTÉ CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE



La dépression diminue plus le bien-être que la pauvreté

Only four studies tried to prove the existing causal relationship between Self-rated health and happiness (Hawkins and Booth 2005)

LA BONNE SANTÉ CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE

D'après la pyramide de Maslow, la Santé joue un rôle primordial, à la base parmi les besoins physiologiques



LE BIEN-ÊTRE CONTRIBUE À UNE MEILLEURE SANTÉ QU'EN DIT LA LITTÉRATURE ?

«Le bonheur est la moitié de la santé!»

- Proverbe Tchèque

*"J'ai décidé d'être heureux parce que
c'est bon pour la santé."*

Wolfgang Goethe

"La gaieté est la moitié de la santé."

Abe Kobo

*"L'espoir préserve santé et équilibre
et donne force et énergie."*

Daniel Desbiens

"Cœur joyeux améliore la santé."

Alphonse Allais

*"L'enthousiasme est un signe
de bonne santé mentale."*

Gregorio Marañón

*"Ne mets pas plus de poids sur tes
épaules qu'elles peuvent supporter
et tu resteras en santé."*

Daniel Desbiens

*"Une lecture amusante est aussi utile
à la santé que l'exercice du corps."*

Emmanuel Kant

BIEN-ÊTRE → SANTÉ ?

MON BIEN-ÊTRE EST BON POUR MA SANTÉ

Bien-être



Santé

Il existe un lien de causalité entre le bien-être subjectif et la **santé** au sein des populations en bonne santé

D'après 30 études portant sur les effets du bien-être sur la santé, **la longévité** est l'élément le plus impacté par le bien-être.

Le bien-être a un effet consolidateur sur la santé



Le bonheur implique une plus grande conscience de soi-même et par conséquent de sa propre santé



LE BIEN-ÊTRE C'EST LA SANTÉ

BIEN-ÊTRE & RISQUE DE MORTALITÉ

- le risque de mortalité (intentionnelle ou non intentionnelle) pour les populations non satisfaites est 2,8 fois plus importante que pour les populations satisfaites.
- Le risque de mortalité non intentionnelle est 7,8 fois plus important pour les femmes non satisfaites que pour celles satisfaites.

KoivumaaHonkanen, Honkanen, Koskenvuo, Viinamäki, and Kaprio (2002)

- Parmi une population d'octogénaires finlandais, le risque de mortalité pour le quartile des personnes les moins satisfaites de leur vie est 1,80 fois supérieure à celui du quartile le plus heureux

Lyrä, Törmäkangas, Read, Rantanen, & Berg, 2006

X 2,8

X 7,8

X 1,8

BIEN-ÊTRE & LONGEVITÉ

- Effet du bien-être subjectif sur la longévité pourrait être de 7,5 à 10 ans
Snowdon, Kemper, 2000

+ 7-10
ans

- Il existe une différence de longévité de 14% entre des individus heureux et non heureux.
- Ces 14% se traduisent en 6 années de vie supplémentaires aux USA : l'espérance de vie des heureux est de 81 ans contre 75 ans pour les non heureux.

+6
ans

Howell et al. (2007), basé sur une méta analyse de 24 études

- Des psychologues utilisant des termes positifs dans leur autobiographie vivent 4,2 ans de plus que ce qui utilisent des mots négatifs.

+4,2
ans

Pressman and Cohen (2010)

IMPACT DE LA DÉPRESSION SUR LA SANTÉ

- L'effet de la dépression sur la mortalité est considérable et comparable à celui du tabac, de l'hypertension ou du diabète
- Parmi les patients souffrant d'obstruction des artères coronariennes ceux sujets à l'anxiété ont trois fois plus de probabilité de souffrir d'une attaque fatale sur un horizon de 7 ans que ceux non sujets à l'anxiété

Kiecolt-Glaser et al. (2002)

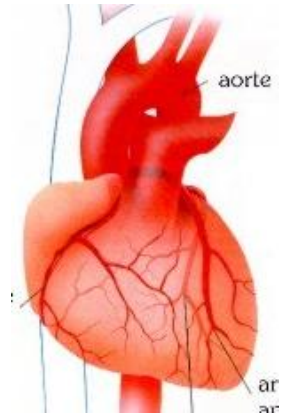
dépression parmi une population en bonne santé est un facteur de risque pour les affections coronariennes de l'ordre de 1,5 à 2,0

Lett et al. (2004)

X 3



1,5 à 2



La dépression est un facteur de risque pour les maladies coronariennes

LE BIEN-ÊTRE FAVORISE LA SANTÉ : LE CAS DES ... “NONNES JOYEUSES”



L'étude des “Nonnes joyeuses”

- Le bonheur est évalué sur la base de l'analyse d'écrits de nonnes du début des années 1920. Certaines utilisent les mots “espoir”, “joie”, “contente”...
- Les nonnes les plus heureuses vivent jusqu'à 10 ans de plus
- Débuté en 1986, 678 nonnes, Snowdon, Kemper, 2000

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



STAN, I'M WORRIED
ABOUT HOW CONTENTED
YOU SEEM
— I THINK YOU
NEED THERAPY



© All the material is provided for your office. Distribution of this material is strictly prohibited without permission in writing. A copyright notice is required for this work. All other trademarks and/or registered trademarks are the property of their respective owners.

©

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : DES EFFETS LIMITES



BONHEUR / BIEN-ÊTRE

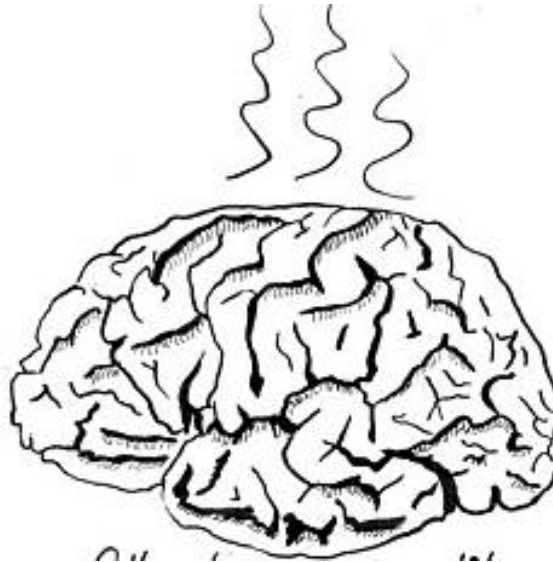
Trop heureux ?
Le syndrome Minisorex



Oishi, Diener, Lucas 2007

- “Can people be too happy ?”
- Décisions risquées

La surchauffe cérébrale
La consommation énergétique



Bjorn Grinde, 200X

- “Le bonheur Darwinien”
- Une joie élevée permanente est surconsommatrice d'énergie

SANTÉ

Le radar émotionnel :
Le rôle des affects négatifs



Jonah Lehrer, 2010

- “How we make decisions”
- Les affects négatifs clé pour apprendre de ses erreurs

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



UN SEUIL LIMITE ENCORE ASSEZ ÉLOIGNÉ MALGRÉ
TOUT ...

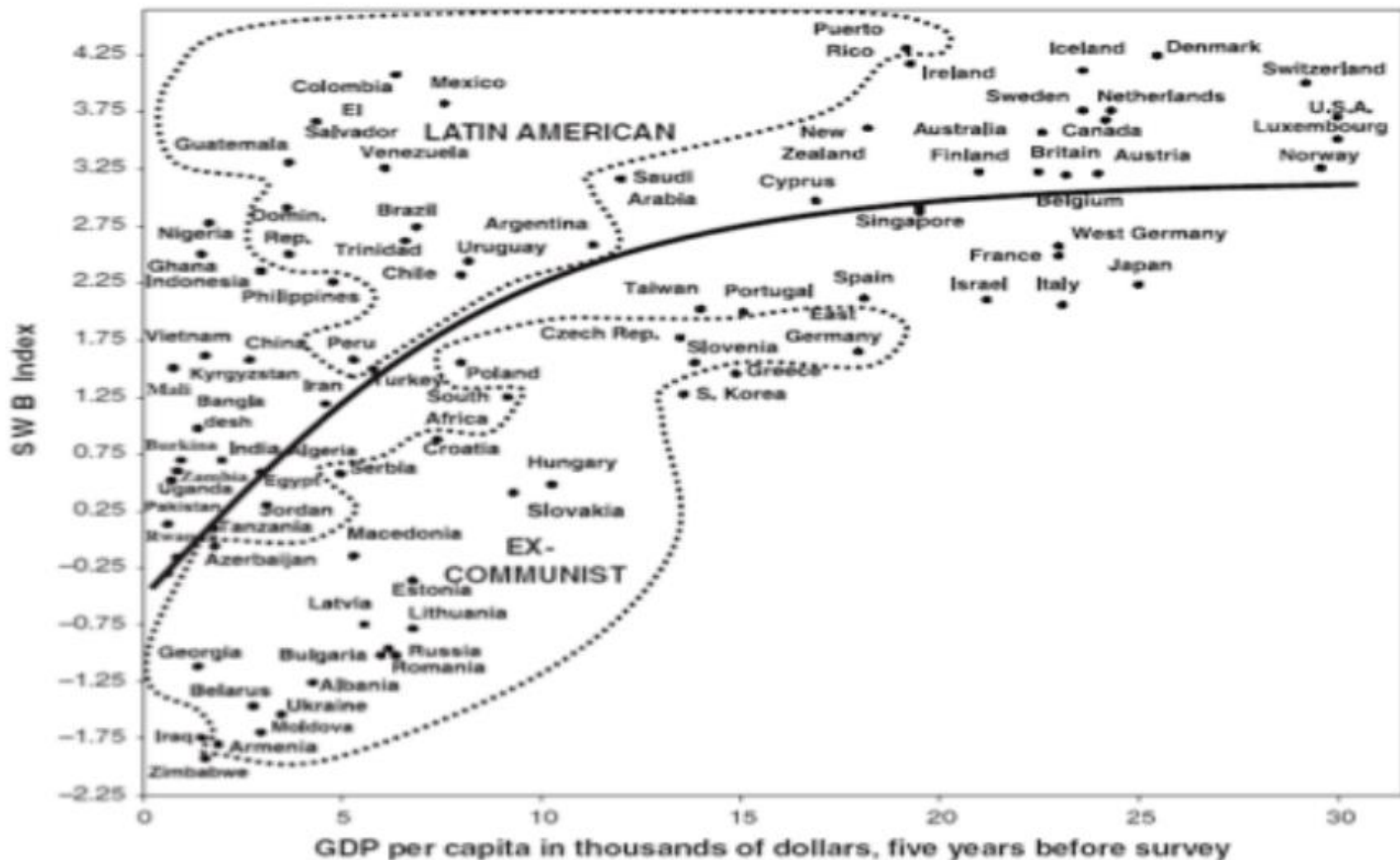
ET SI ON S'HABITUAIT À NOTRE SANTÉ ...

« Il n'est pas du ressort de la science de définir la santé, car sa subjectivité la rend incompatible avec les impératifs de démonstration et de preuve. »

Luc Périno, médecin, essayiste et écrivain

LE PARADOXE D'EASTERLIN

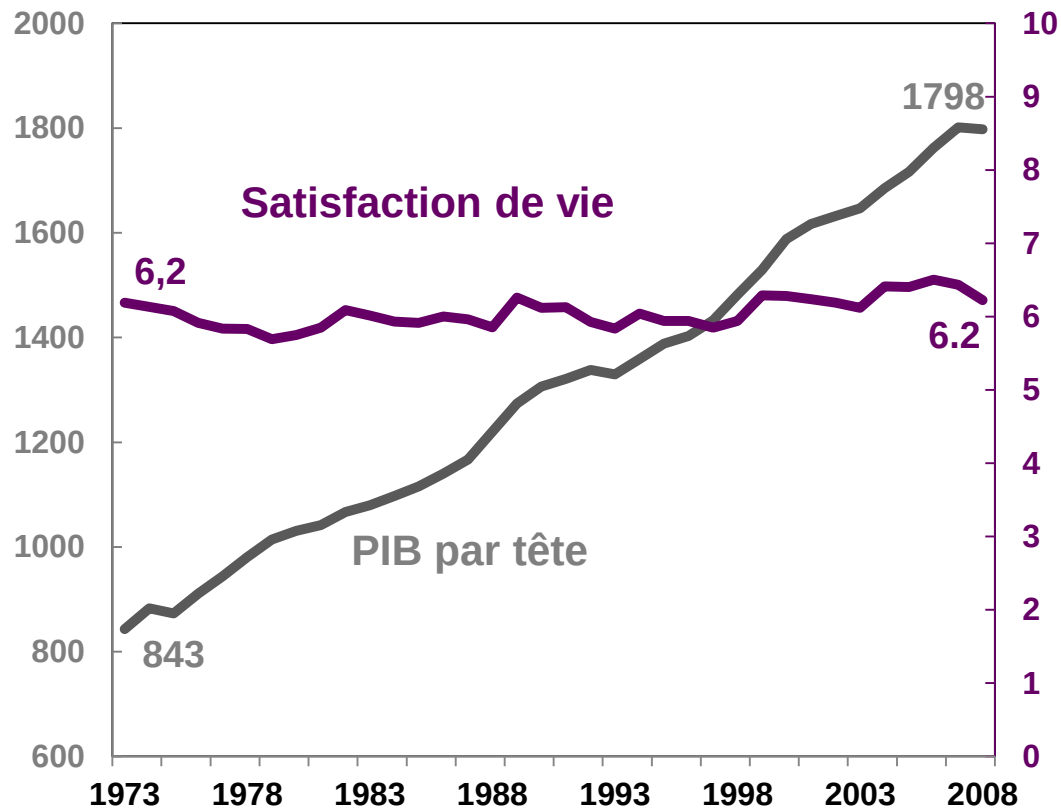
Le paradoxe d'Easterlin: une question d'adaptation



LE PARADOXE D'EASTERLIN

A l'intérieur d'un pays

Le cas de la France



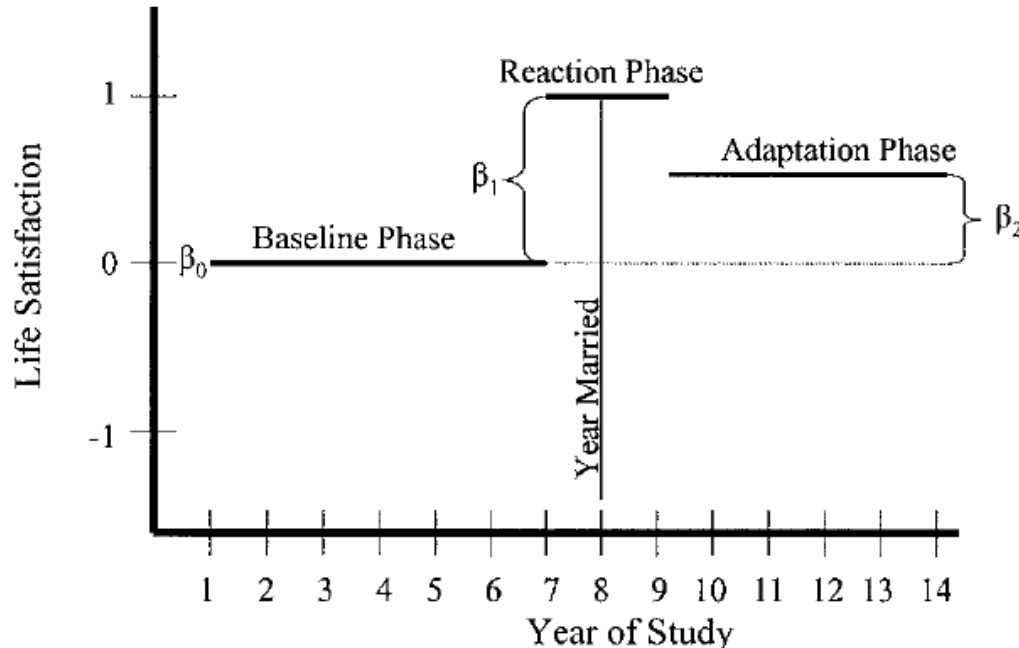
A l'intérieur de certains pays on n'observe aucune corrélation entre le PIB et le bien-être

L'ADAPTATION HÉDONIQUE (1/2)

L'accoutumance

Description

- **L'adaptation** est le fait que le flux d'émotions positives ou négatives résultant de changements au cours de la vie diminuent à mesure que le temps avance, ramenant les individus au niveau de bien-être initial
- Notre cerveau est une machine à détecter la nouveauté



Illustration

- Des Allemands venant juste de se marier voient une hausse de leur niveau de bonheur. Mais deux ans plus tard leur niveau de bonheur est identique à celui d'avant le mariage. (Lucas et al., 2003 and Lucas & Clark, 2006)
- Il y a une adaptation hédonique après avoir gagné à la lotterie Il y a une adaptation après un cancer du sein et de la chirurgie

Controverses

- Les preuves d'adaptation à des accidents de voiture, à des divorces... restent controversées
- Il n'y a pas d'adaptation au chômage (même après avoir retrouvé un nouvel emploi)

S'HABITUE-T-ON À SA SANTÉ ?



OUI

- Oui, en partie
- Effet d'accoutumance
- Effet d'attente réhaussée

NON

Pas d'adaptation hédonique à

- Maladies chroniques
- Bruit – acouphènes
- Maladies dégénératives
- Etc.

Plus un phénomène désagréable est réduit plus ses manifestations résiduelles sont perçues ou vécues comme insupportables (Paradoxe de Tocqueville)

Les individus s'adaptent hédoniquement à une maladie de longue durée. Même si, *ex ante*, ils tendent à sous estimer ce processus d'adaptation

S. Macé, « Prudence et adaptation hédonique à un risque de santé »

D'après le Centre d'information et de Documentation sur le Bruit, l'exposition prolongée au bruit (au delà des 50 db) provoque troubles du sommeil, et génère stress et épuisement.

40% des gens au sommeil perturbé, attribuent ce problème au bruit.

Du fait du stress, le bruit augmente nervosité, risques d'hypertension artérielle, et troubles digestifs

L'ADAPTATION HÉDONIQUE (2/2)

Le réhaussement des attentes

Hausse des attentes

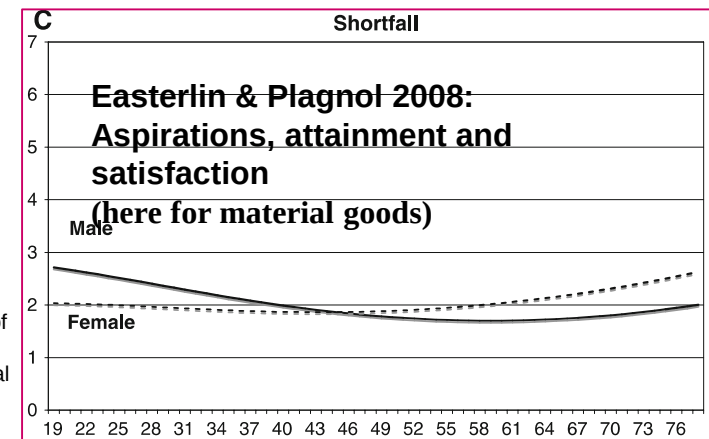
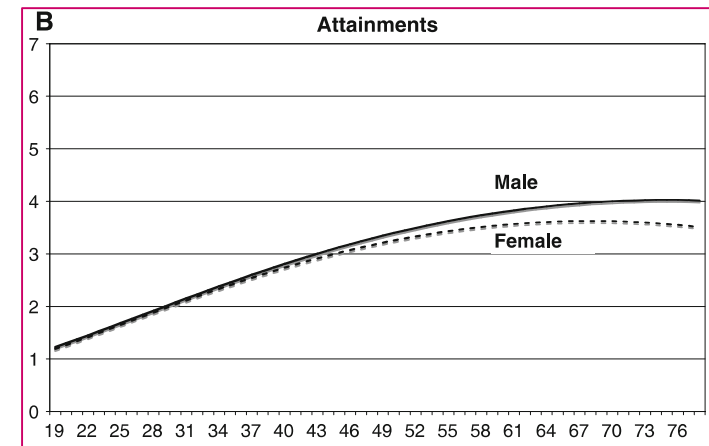
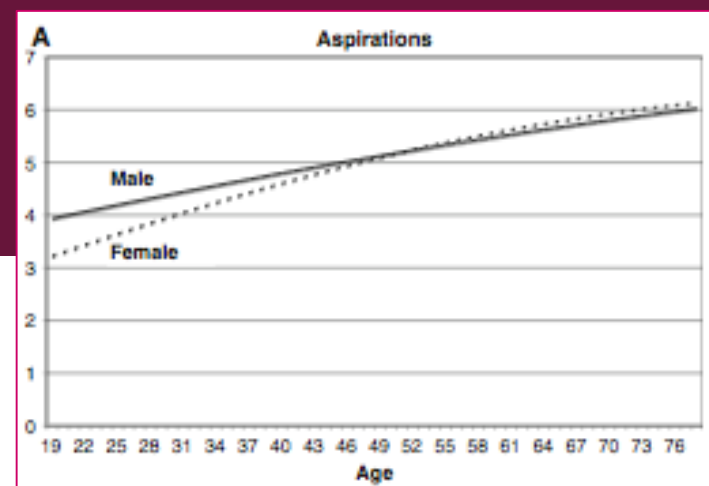
Est le fait que le flux d'émotions positives ou négatives lié à des changements de vie peut modifier les attentes des individus concernant le positif (ou les critères de qualité) de leur vie.

⇒ Les individus considèrent comme acquises les circonstances qui les rendaient heureux auparavant

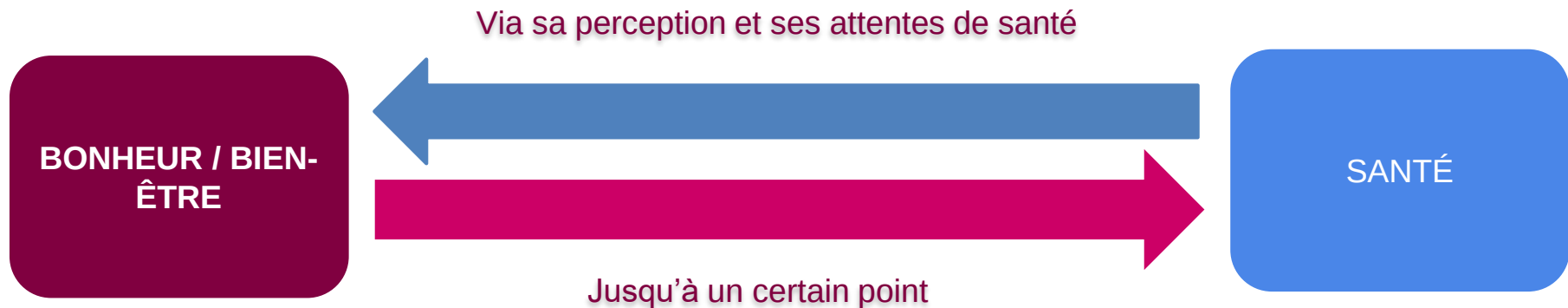
References:

- Kahneman & Thaler, 2006
- Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences [HAPNEj; Lyubomirsky, 2011 ; Sheldon, Boehm et al.

Alternate definition : Individual flow of positive or negative emotions is continually integrated in the individual expectations so that individual is getting used to its new situation



LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF

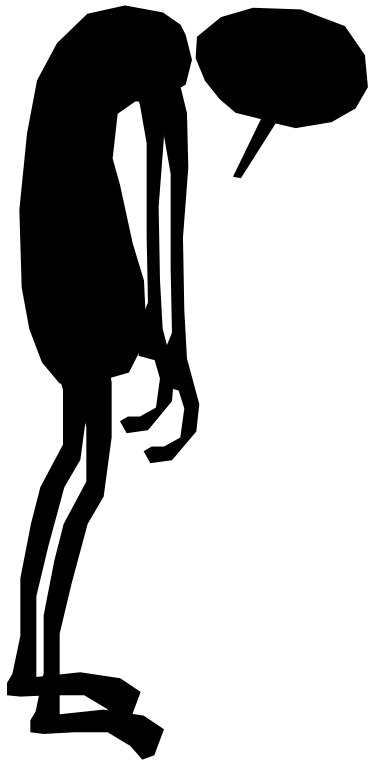


DES CAUSES COMMUNES À SANTÉ ET BONHEUR ?

- Exercice

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

L'EXERCICE JUSQU'À QUEL POINT ?



- 30 minutes/5 jours par semaine
- Modérer l'intensité
- Peut être fractionné (10 min x 3)
- Approximativement 150 kcal/jour
- Dépend de chaque individu

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE VOULEZ-VOUS VOUS SENTIR COMME CELA?



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

L'ÉTUDE QUI CHANGE TOUT...

- Babyak et ses collègues (2000)
- Trois groupes (exercice, médicament, exercice*médicament)

Resultats (après 16 semaines):

- Les trois groupes ont connu une amélioration (>60%)
- Pas de différences significatives entre les groupes

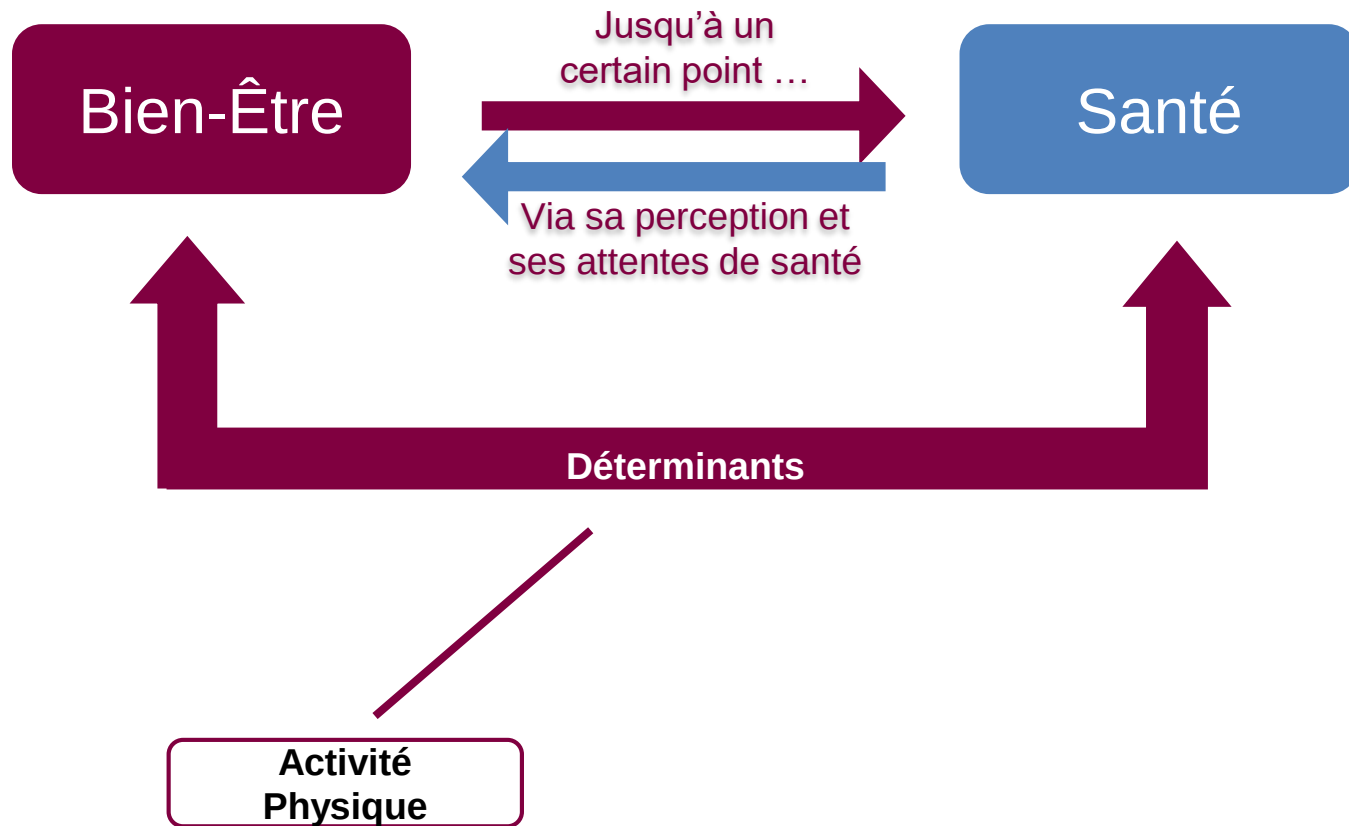
Après 10 mois

- Rechute médicament: 38%
- Rechute médicament*exercice: 31%
- Rechute exercice: 9%



L'absence d'entraînement équivaut à prendre des dépresseurs

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



DES CAUSES COMMUNES À SANTÉ ET BONHEUR ?

- Exercice
- Sommeil

LIEN ENTRE SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE

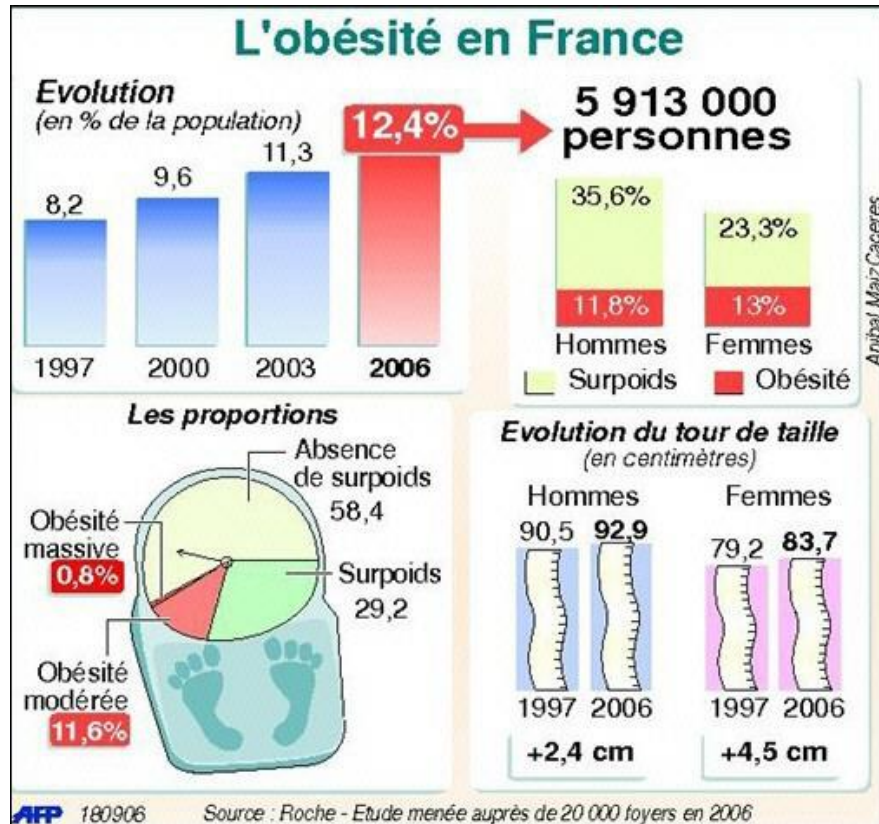
- Sleep disorders affect 47% of the 15-75. (Baromètre santé, Inpes 2010)
- Sleeplessness affects 15,8% of the 15-85 in France. This disorder affects more women (19,3%) than men (11,9%). (Baromètre santé, Inpes 2010)
- People with insomnia have lower SWB and psychological well-being
- People sleeping between 6 and 8h30 have higher well-Being (Boniwell)

Sleep and well-being are correlated

- 56% of the people asked admit that sleep disorders has consequences on the professional field (TNS healthcare & Institut National du sommeil, 2006)
- 50 years ago we slept in average 1h30 more per day (Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 2012)

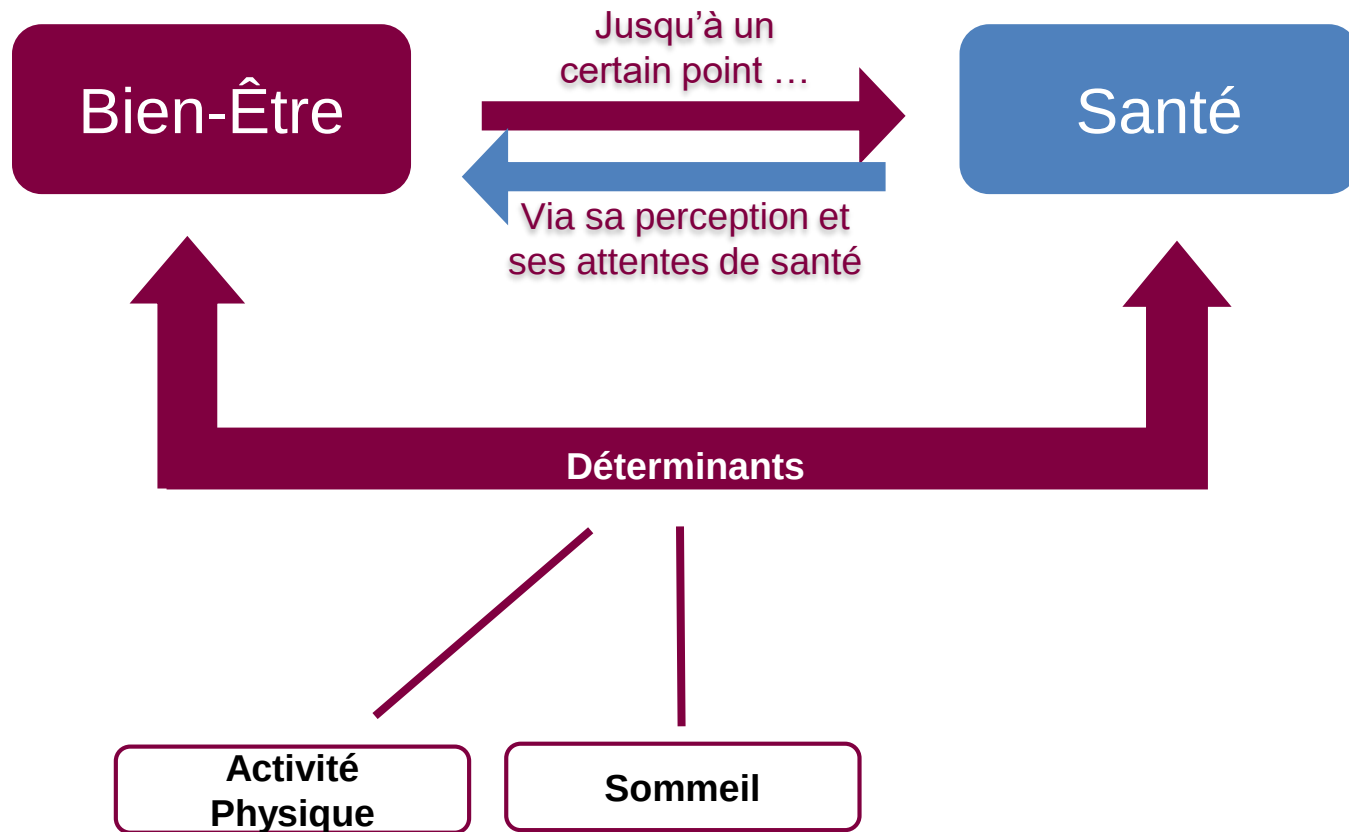


LIEN ENTRE SOMMEIL ET SANTÉ



- moins on dort, plus l'indice de masse corporelle (IMC) est élevé.
- Si l'on ne dort que cinq heures, on aurait en moyenne un IMC plus élevé de 3,6 % comparativement à ceux qui font des nuits de huit heures.
- le sommeil protégerait contre l'obésité
- Des équipes de chercheurs américains et belges aboutissent aux mêmes résultats

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF

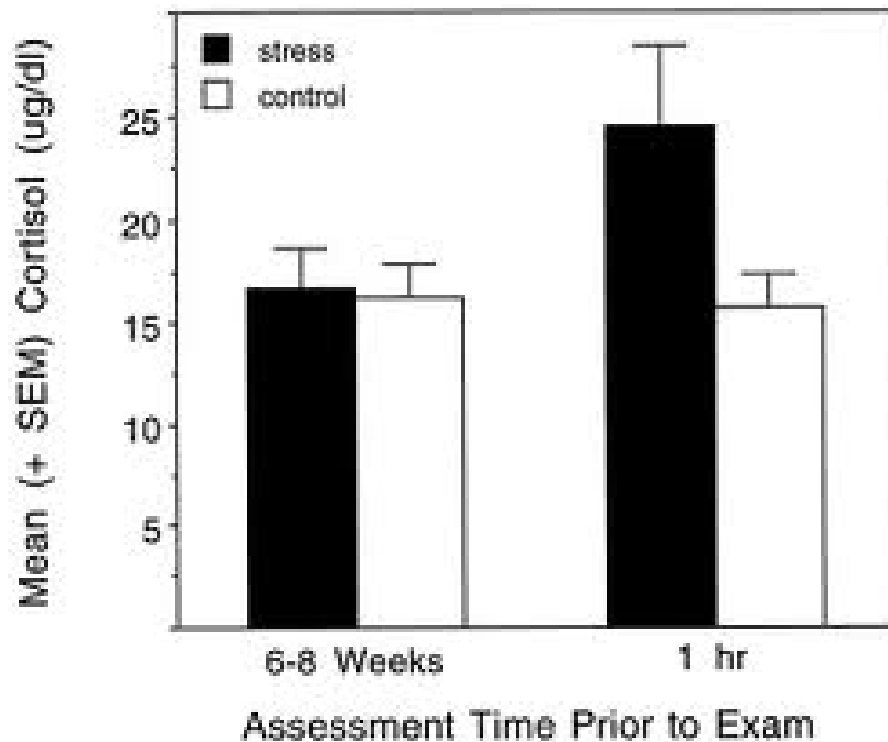


DES CAUSES COMMUNES À SANTÉ ET BONHEUR ?

- Exercice
- Sommeil
- Stress

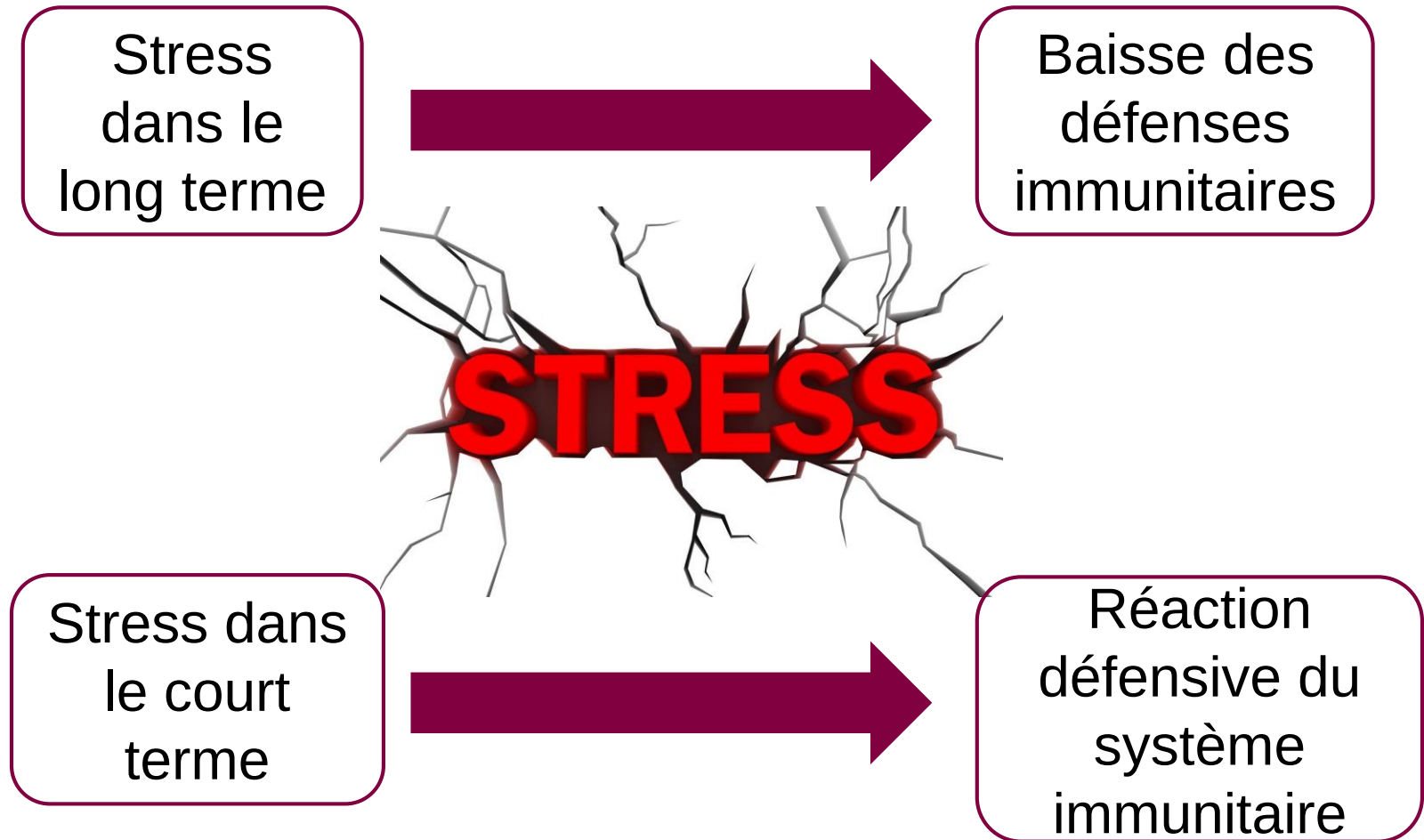
BIEN-ÊTRE: VERS UNE PLUS GRANDE SANTÉ

“Le bonheur est la moitié de la santé “ (proverbe Tchèque)

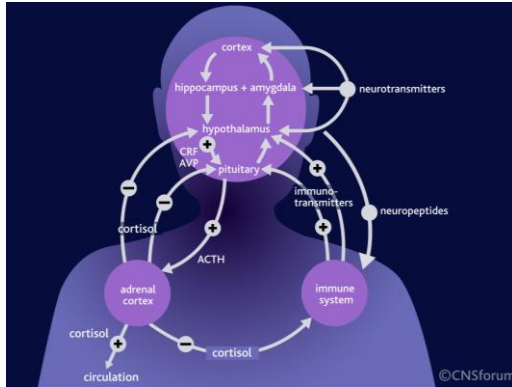


- Stressant vs. examen régulier
- La prolifération de Lymphocyte est réduite par des examens stressant
- Le système immunitaire est affecté par le stress
- [Lacey, Zaharia, 2000](#)

ET LE STRESS DANS TOUT ÇA?



BONHEUR ET SYSTÈME IMMUNITAIRE



Ces déséquilibres deviennent un problème quand la flexibilité du système immunitaire s'estompe (avec l'âge, le Sida...)

Exemple : les veuves qui meurent de "tristesse" après le décès de leur époux

Sur le long terme, le stress chronique (changement dans le rôle social) cause une surestimulation du système immunitaire, menant à une immunosuppression globale.

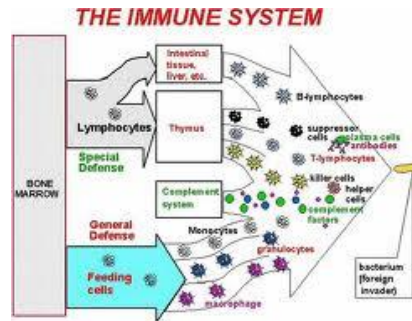


Figure 20. Immune system block diagram.

Conséquence du stress de court terme sur le système immunitaire : bascule vers l'immunité spécifique (explication liée à l'évolution car demande moins de temps et d'énergie)

En présence de stress chronique (par exemple : traumatisme ou deuil), l'adaptabilité du système immunitaire diminue :

- Système plus fort contre les bactéries et parasites (favorise l'activation des Th2, cellules B et des mastocytes)
- Système plus vulnérable au cancer et aux menaces virales ou intracellulaires (activation plus faible des Th1, NK and T-cytotoxique)

DES CAUSES COMMUNES À SANTÉ ET BONHEUR ?

- Exercice
- Sommeil
- Stress
- Richesse

RICHESSSE, SANTÉ ET BONHEUR

a. Lien entre Richesse et Bonheur

Moyens - hauts revenus généralement plus heureux, mais **Accoutumance** et **revenu de comparaison** annulent l'effet d'aubaine de la richesse*

Pour les revenus les plus bas les attentes sont plus modestes par conséquent la corrélation est moins forte.

b. Lien entre Richesse et Santé

Les plus hauts revenus ont accès à de meilleurs niveaux de santé médicale, ainsi qu'au champ de la prévention.

*"Les problèmes de santé augmentent l'insécurité économique des populations pauvres qui ont rarement une assurance ou un accès à un service médical de qualité"****

*Andrew Clark

**Ibid p.82

RICHESSSE ET SANTÉ

DIFFICULTÉ À OBTENIR OU PAYER ...



> 50 000 \$

8 %

6 %

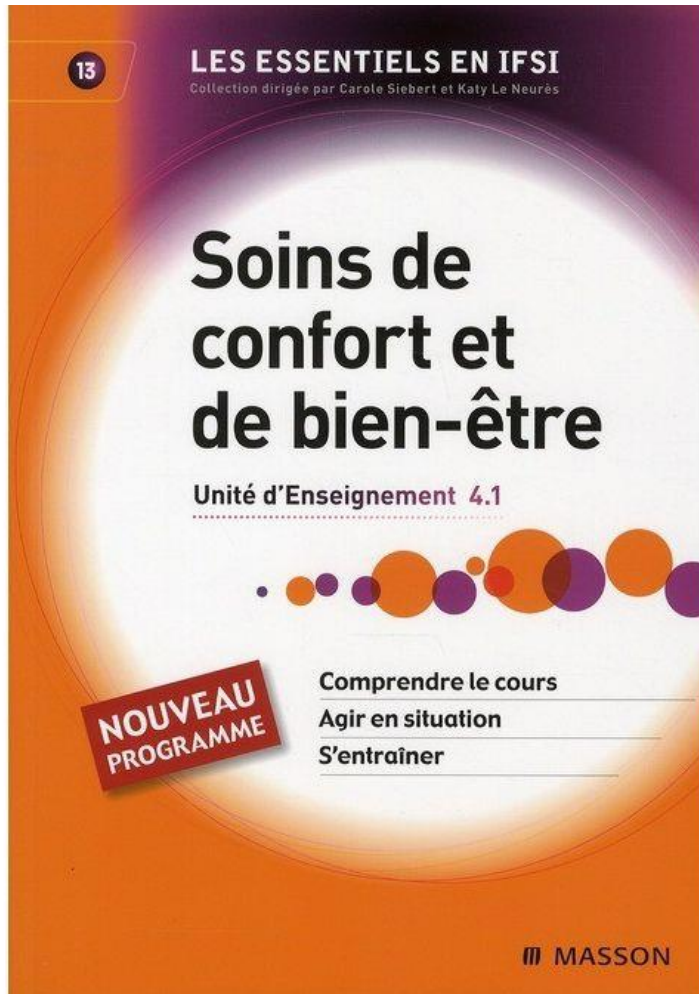
< 50 000 \$

26 %

19 %

[A Maris Poll study](#), 300 participants to judge their happiness in different areas of life : work, family, relationship, free time, etc

RICHESSSE ET SANTÉ-CONFORT

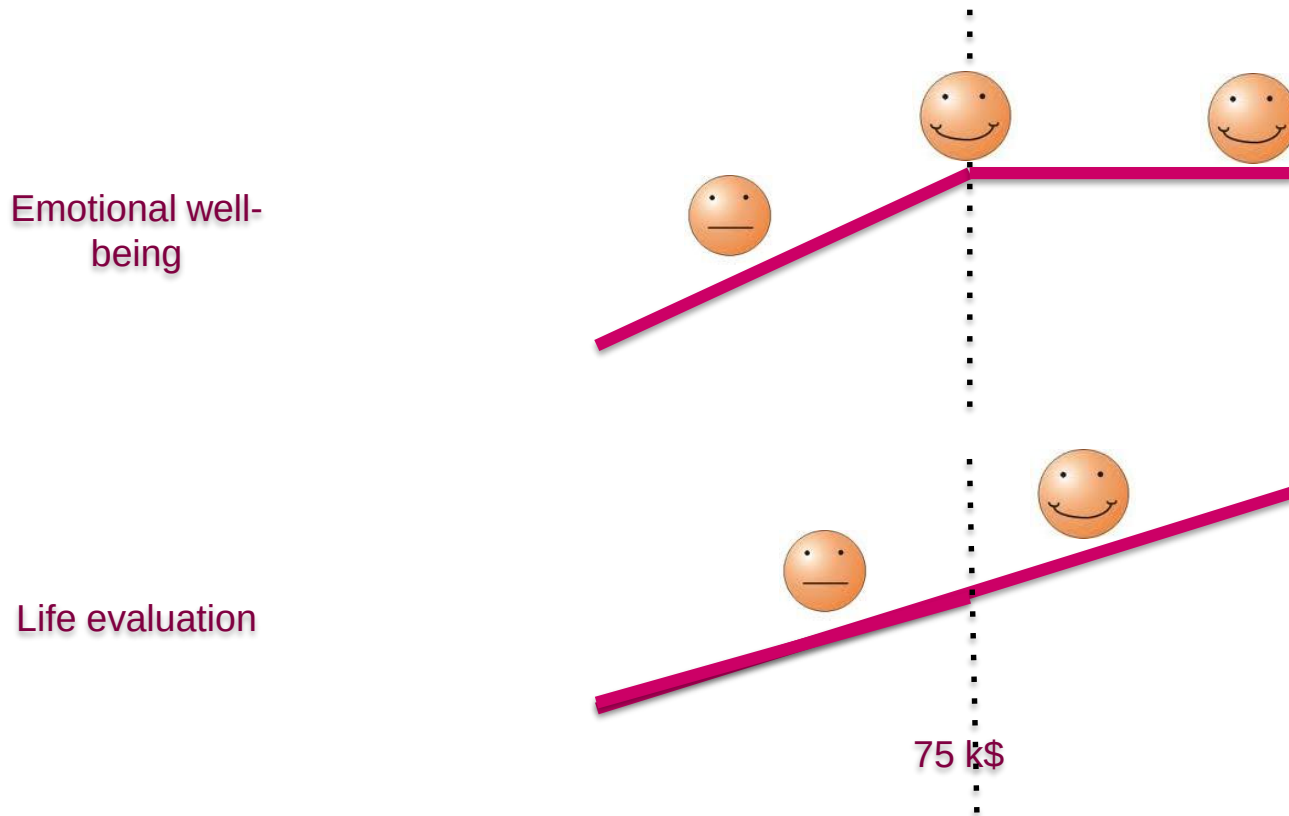


Il y a une **corrélation positive** entre bien-être et santé et plus spécialement pour les personnes riches (effet de prévention fort)

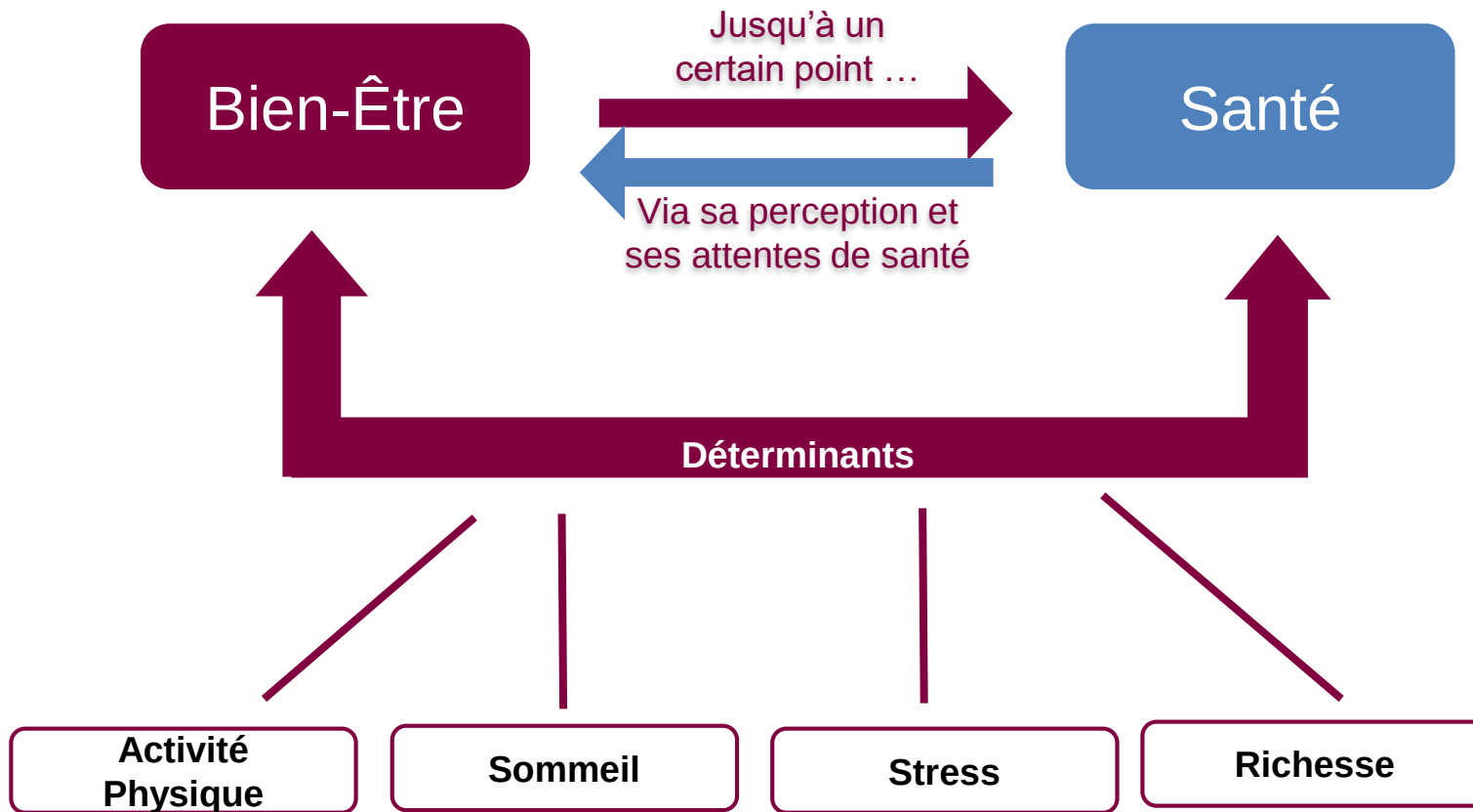
UN CERTAIN NIVEAU DE
RICHESSSE PERMET
D'ACCÉDER À DES SOINS
« DE CONFORT »

RICHESSSE ET BONHEUR

- 75,000 \$ a threshold income in terms of happiness
- A [Princeton study](#) based on Gallup data (450,000 responses)



LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



**DES FACTEURS QUI
AFFECTENT ... LE LIEN ENTRE
BONHEUR ET SANTÉ**

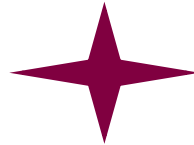
QUEL IMPACT DE LA RICHESSE SUR LE LIEN ENTRE BONHEUR ET SANTÉ ?

On peut observer que l'impact de l'amélioration de la santé sur le bien-être est d'autant plus important dans les pays à faible revenu par habitant.*



Développement rapide des structures sanitaires, assainissement des eaux, baisse du taux de mortalité infantile etc.

Or la satisfaction pour la santé (un indicateur de mesure du bien-être) et le revenu par tête ne sont pas corrélés entre pays

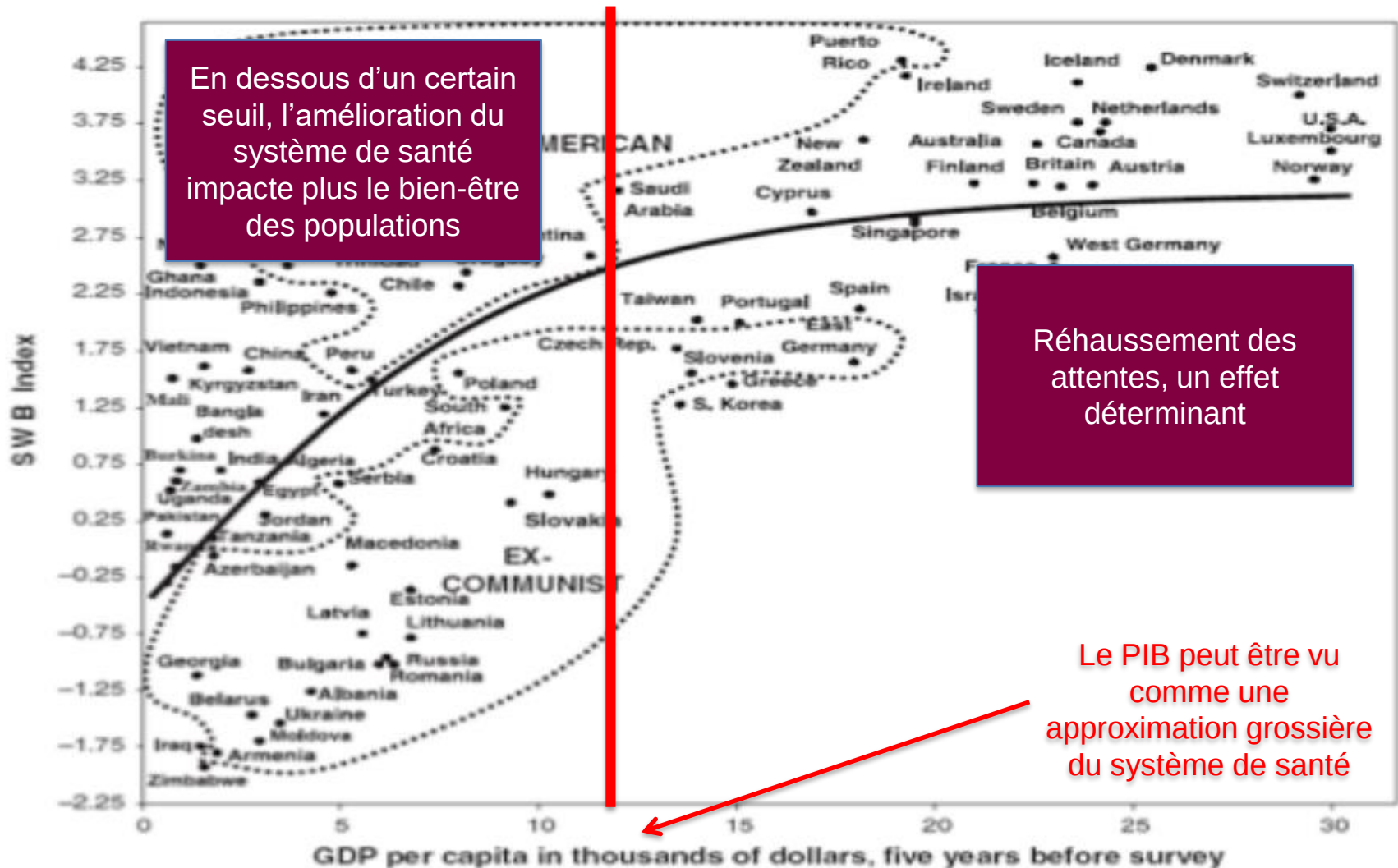


82% des Kenyans sont satisfaits de leur état de santé contre 81% des américains!

*Carol Graham, Happiness and Health: lessons--and questions--for public policy Health Affairs, 27, no.1(2008):72-87

LE PARADOXE D'EASTERLIN

Le paradoxe d'Easterlin: une question d'adaptation



RICHESSSE ET BONHEUR

REGARDONS DE PLUS PRÈS

- 75,000 \$ a threshold income in terms of happiness
- A [Princeton study](#) based on Gallup data (450,000 responses)

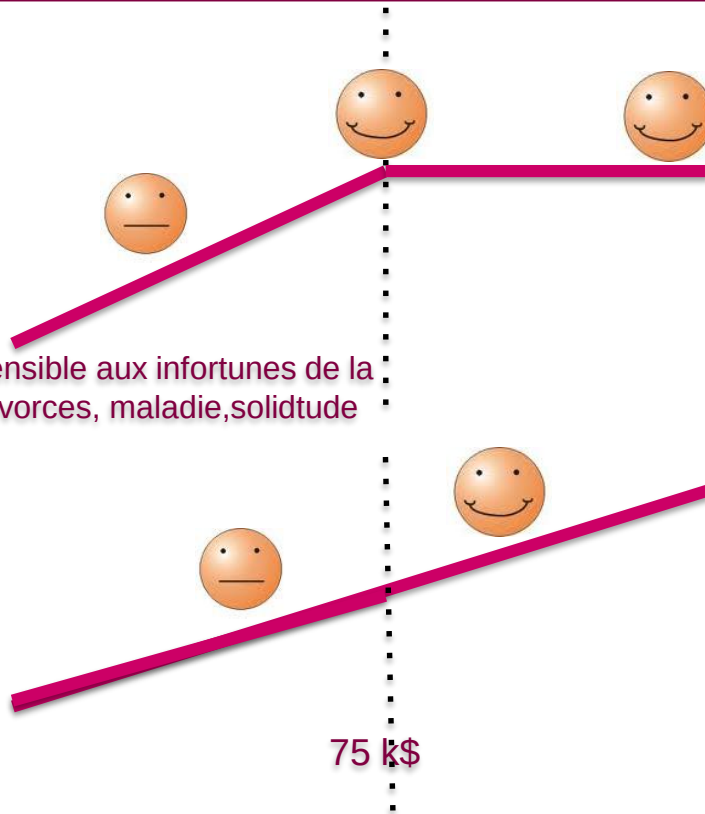
Emotional well-being

Plus sensible aux infortunes de la vie, divorces, maladie, solitude

Life evaluation

75 k\$

En dessous d'un certain seuil de richesse, la santé impacte plus le bien-être



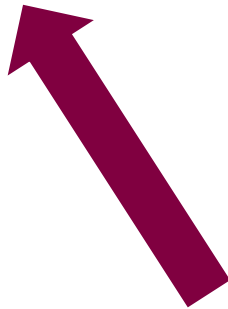
QUELLE PARTIE DU BIEN-ÊTRE LA SANTÉ AFFECTE-T-ELLE ?

Bien-être ressenti

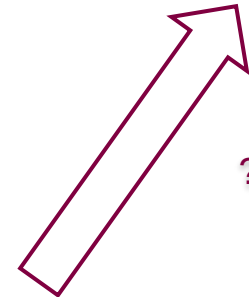
Bien-être évalué

Bien-être d'aspiration

Affecté par la
richesse /
précarité



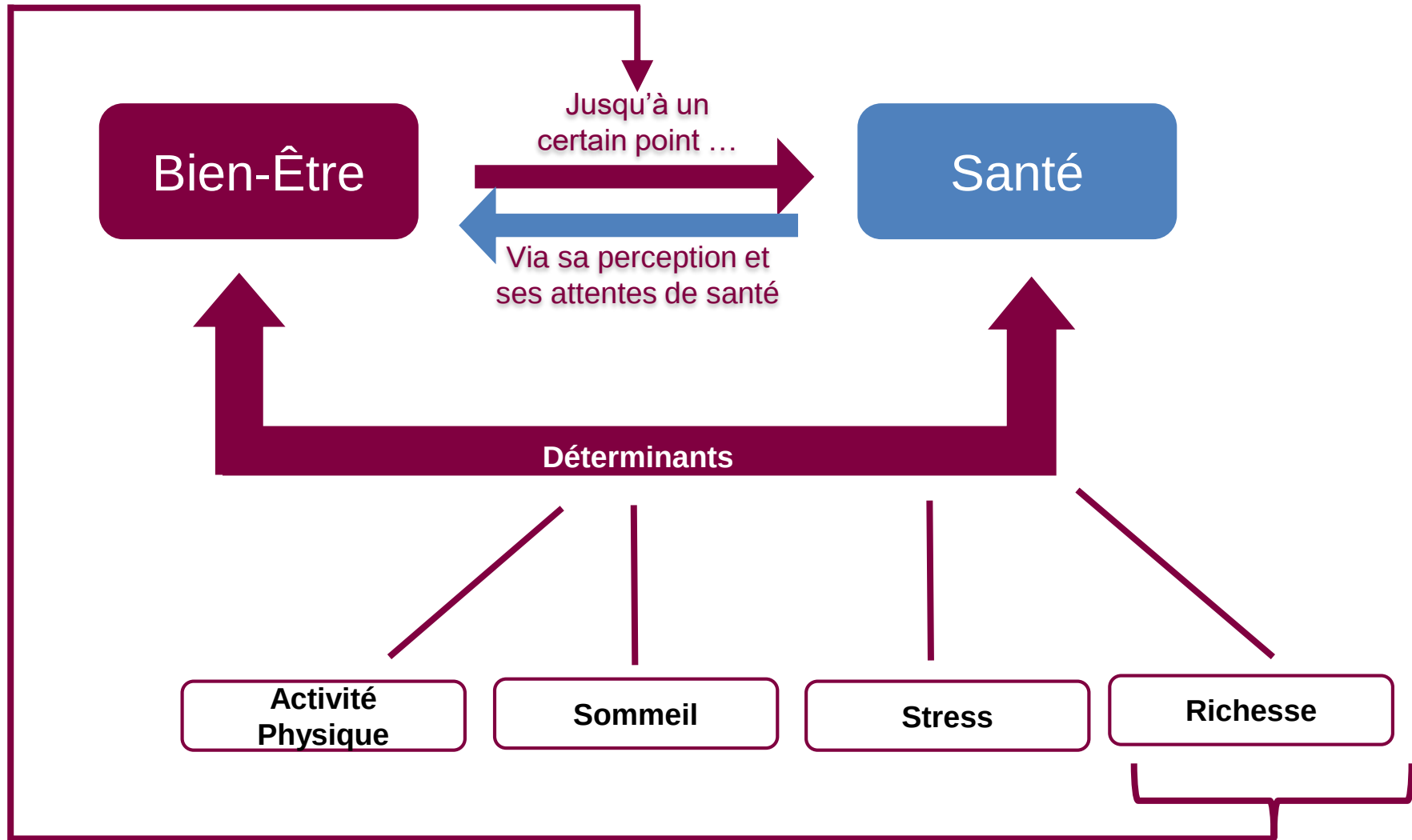
Affecté par les
standards et
attentes



Santé

La Santé affecte
différemment le bien-
être selon le niveau de
richesse

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



LE CAS DE L'OBESITÉ

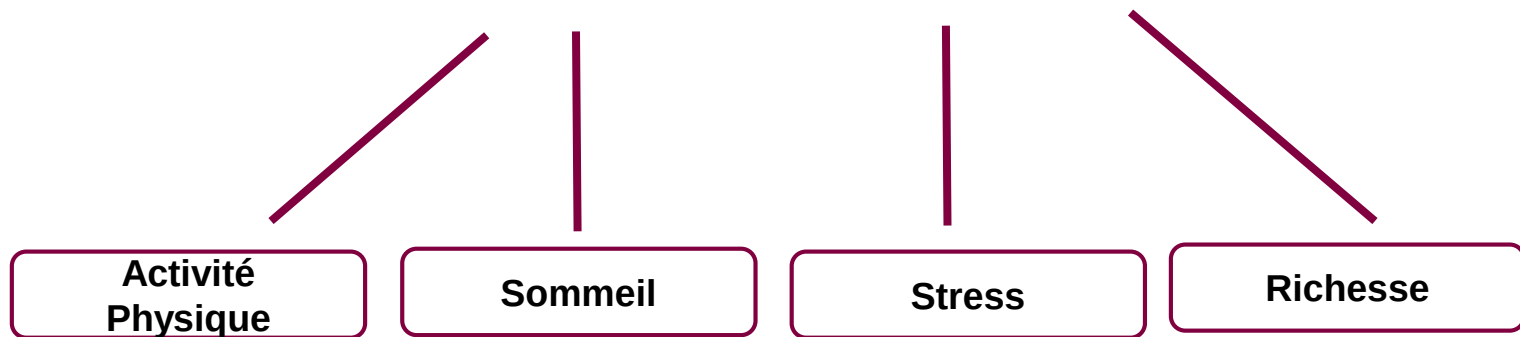
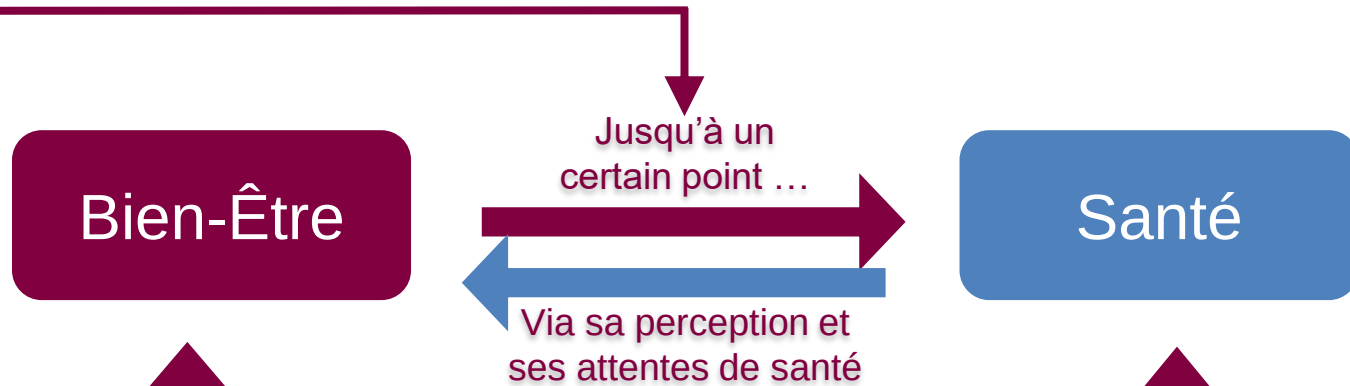
Les personnes obèses sont en moyenne moins heureuses que les non obèses.

Aux Etats-Unis la diminution du bien-être liée à l'obésité est d'autant plus forte que l'on évolue dans un environnement où l'obésité n'est pas la norme.

Les « obèses cols blancs » souffrent plus facilement de dépression que les « obèses cols bleus »



LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF

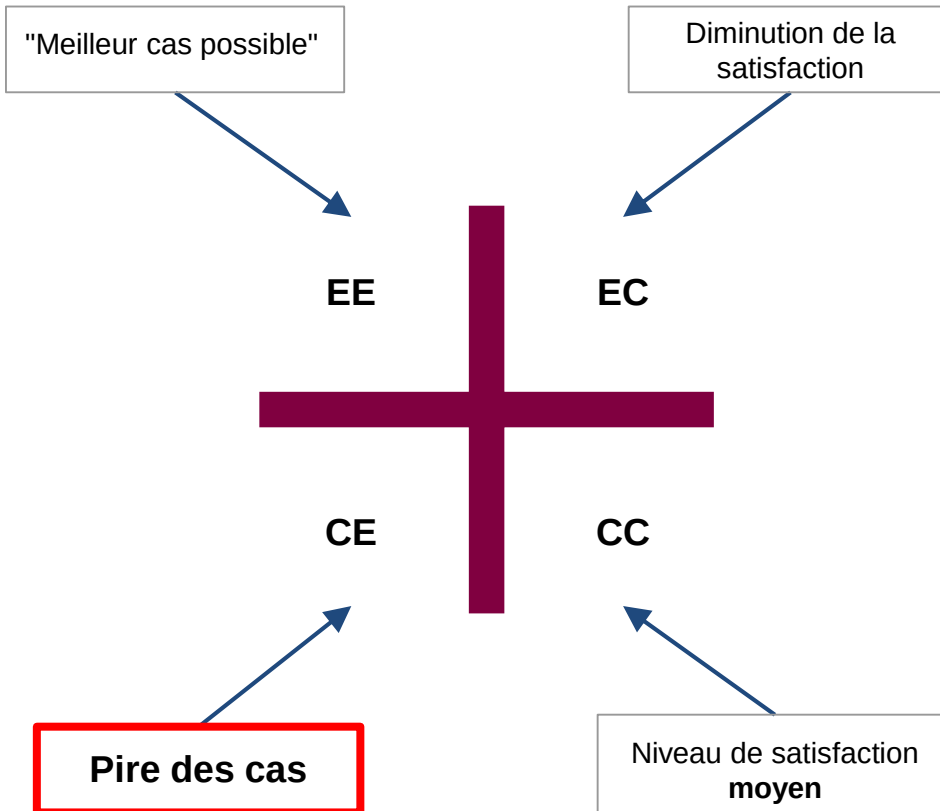


Ex. de
l'obésité

CHÔMAGE, SANTÉ ET BONHEUR

Le **chômage**, comme condition sociale semble être **néfaste pour le bonheur comme pour la santé**, il s'y 'ajoute un effet de comparaison au sein du foyer d'après Andrew Clark.

Effet de comparaison entre conjoints

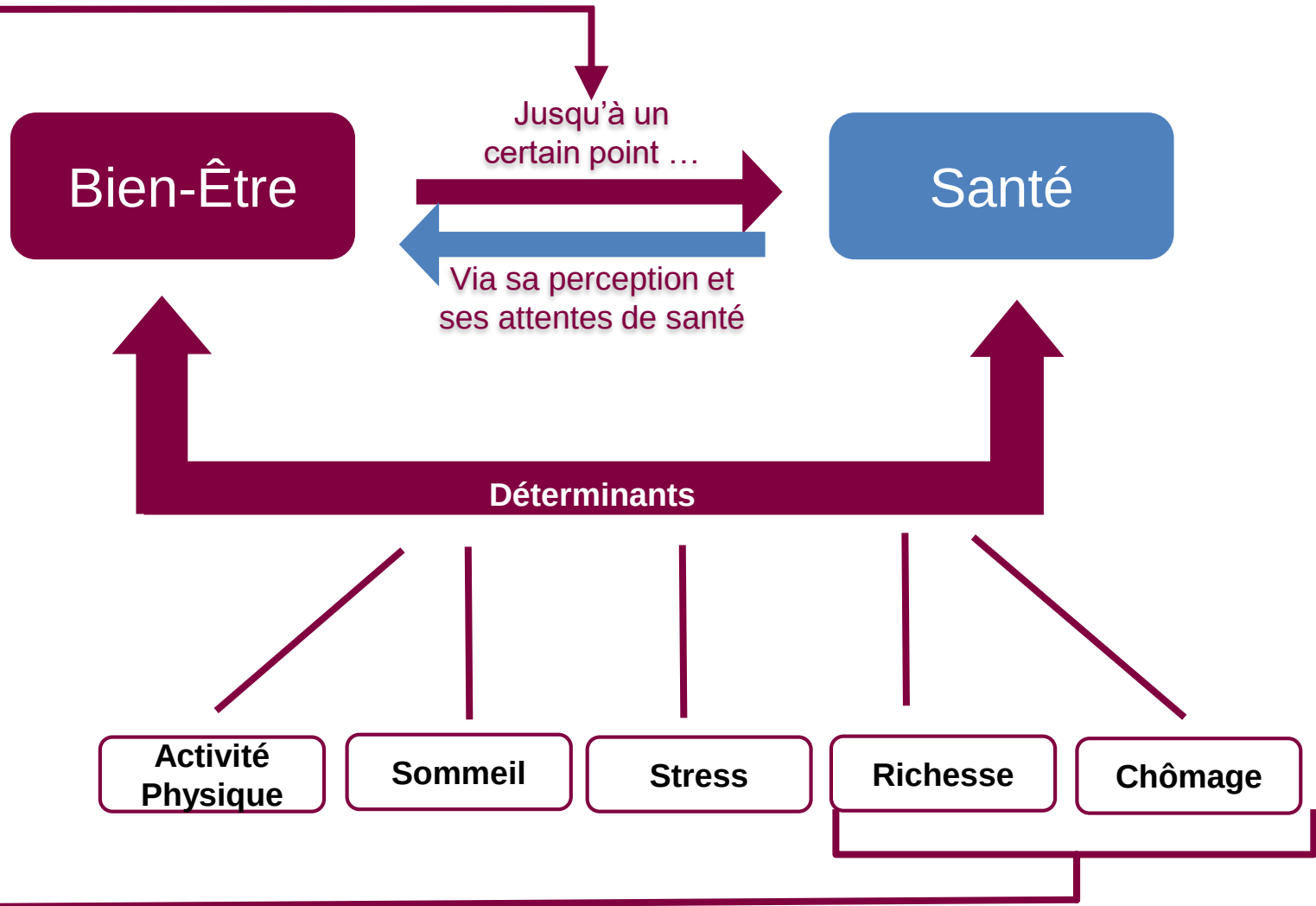


À retenir

L'effet de comparaison montre que le cas **CE** ("je suis au chômage mon conjoint est employé") comporte le plus bas niveau de satisfaction individuelle.

En termes de santé, nombre d'études lient chômage et dépression. Ainsi le **stress** associé à ce lien fait du chômage un **facteur influent dans le lien bonheur-santé**.

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



Ex. de
l'obésité

**COMPORTEMENTS
VERTUEUX ET DÉFENSES
MATURES**

DEFENSES MATURES

« Les défenses matures sont définies par une relation saine et consciente de la réalité. La Réalité est acceptée même si elle n'est pas appréciée. » *Mark Dombeck*

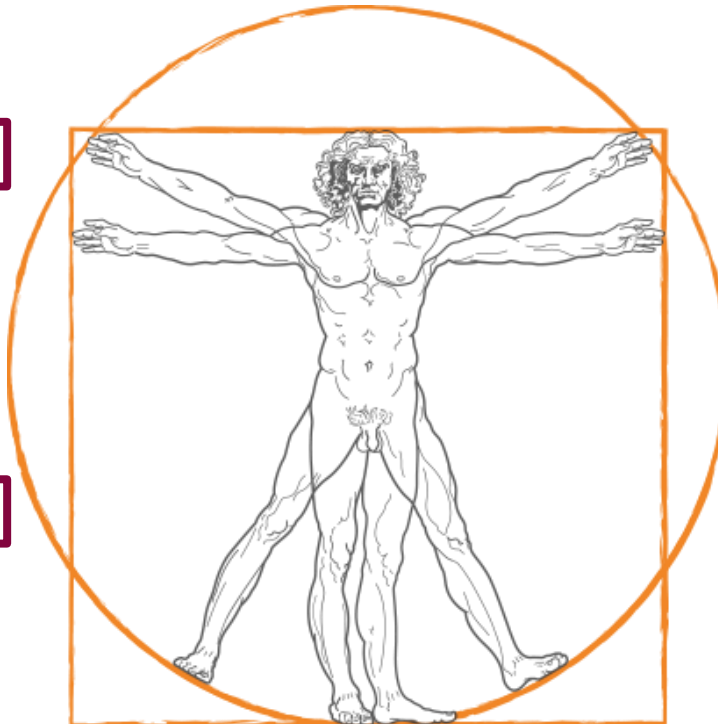
Les défenses matures, préservent les individus de choix dangereux pour la santé.

Altruisme

Aversion au gain immédiat

Vision positive de l'avenir

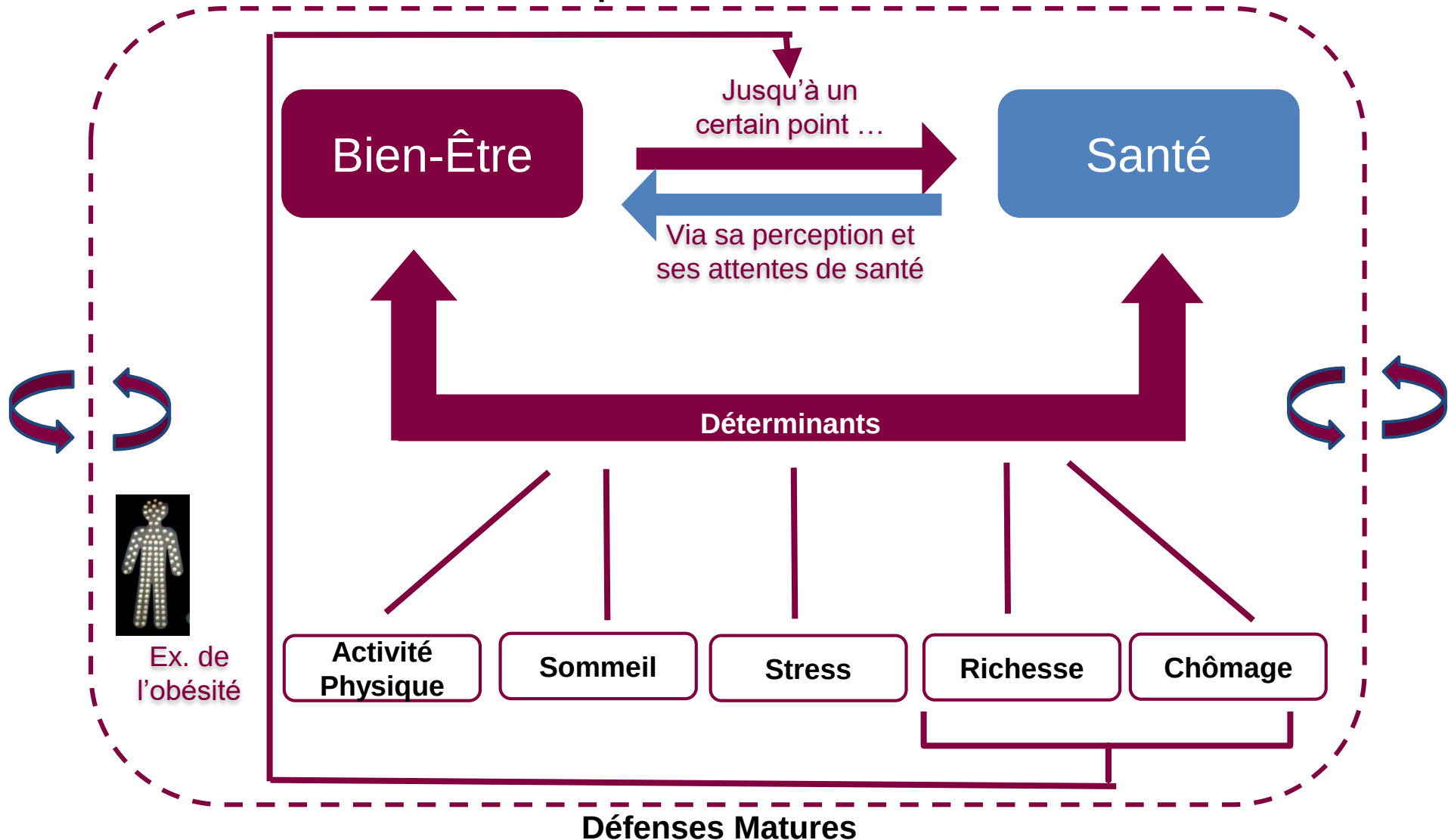
Humour



http://stress.about.com/od/happinessandpositivity/a/happiness_and_health.htm

LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF

Comportements vertueux



RETOUR SUR LE STRESS ...

STRESS, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ ...

UNE PLACE PARTICULIÈRE AU STRESS

15%

15% des salariés sont dans une situation de stress telle que cela devient dangereux pour leur santé physique et psychique

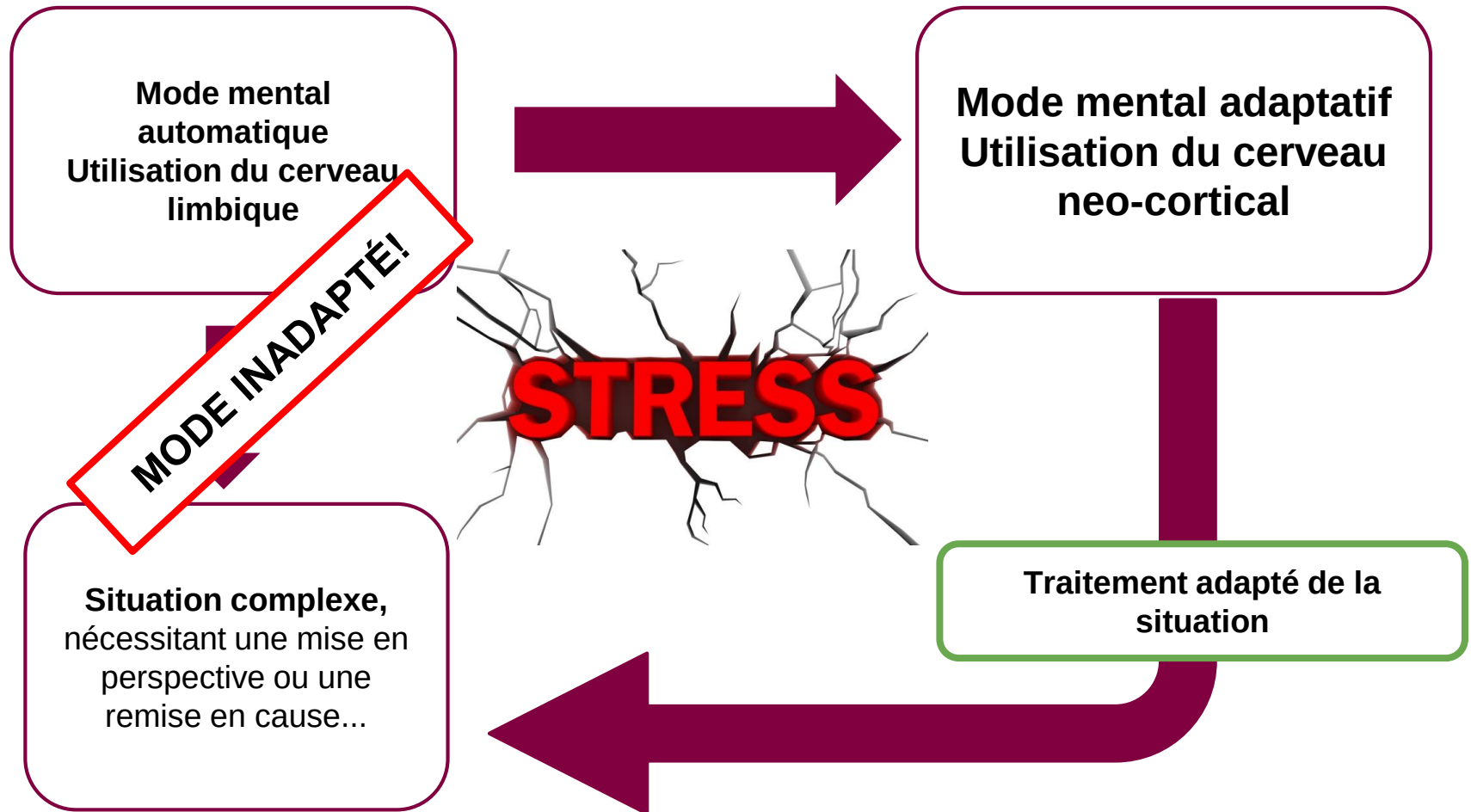
0,5

Est la corrélation entre stress au travail et bien-être

37%

Des collaborateurs qui se déclarent être en situation de bien-être au travail, se déclarent aussi être stressés

Et si le stress était une invitation à l'intelligence?

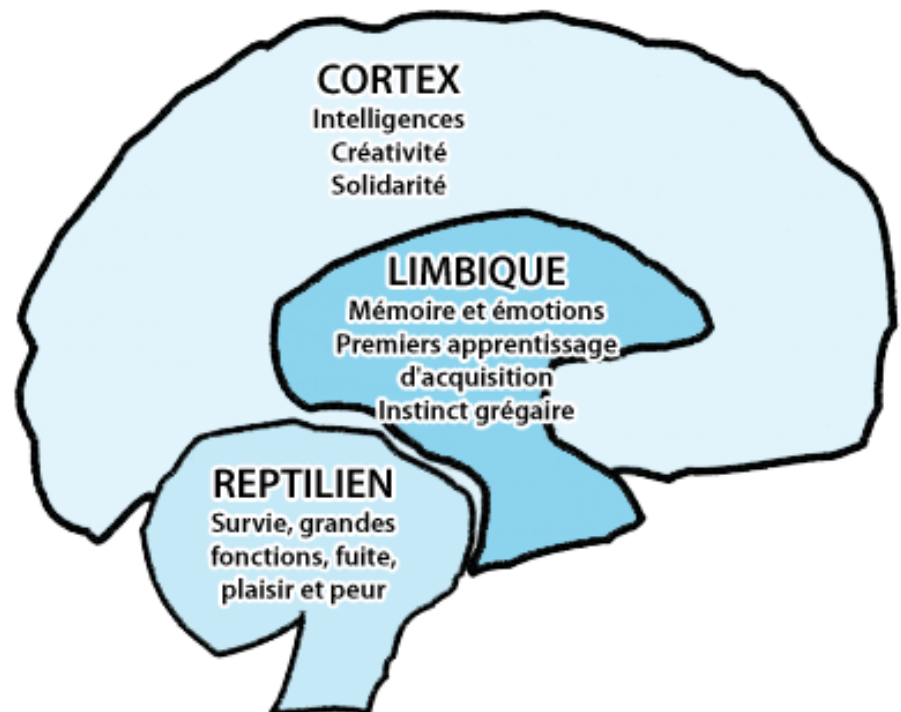


Et si le stress était une invitation à l'intelligence?

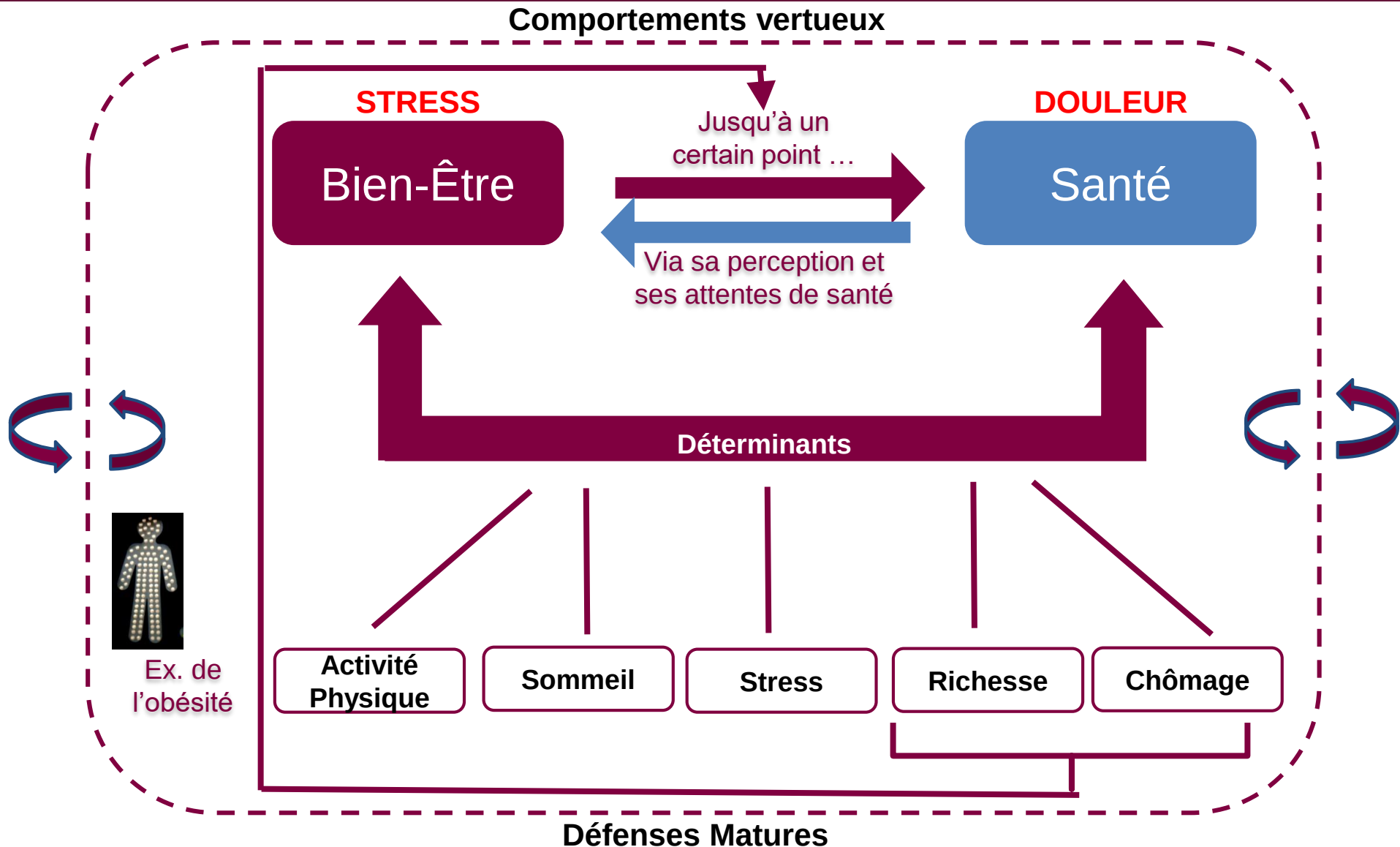
Pour le neuroscientifique Jacques Fradin, **“le stress est à l'esprit ce que la douleur est au corps.”**

C'est un appel du cerveau au changement!

Les trois cerveaux humains:



LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ : RÉCAPITULATIF



QUELS COMPORTEMENTS ET QUELLES POLITIQUES DE SANTÉ ?

IMPORTANCE DE LA SANTÉ PSYCHIQUE

50%

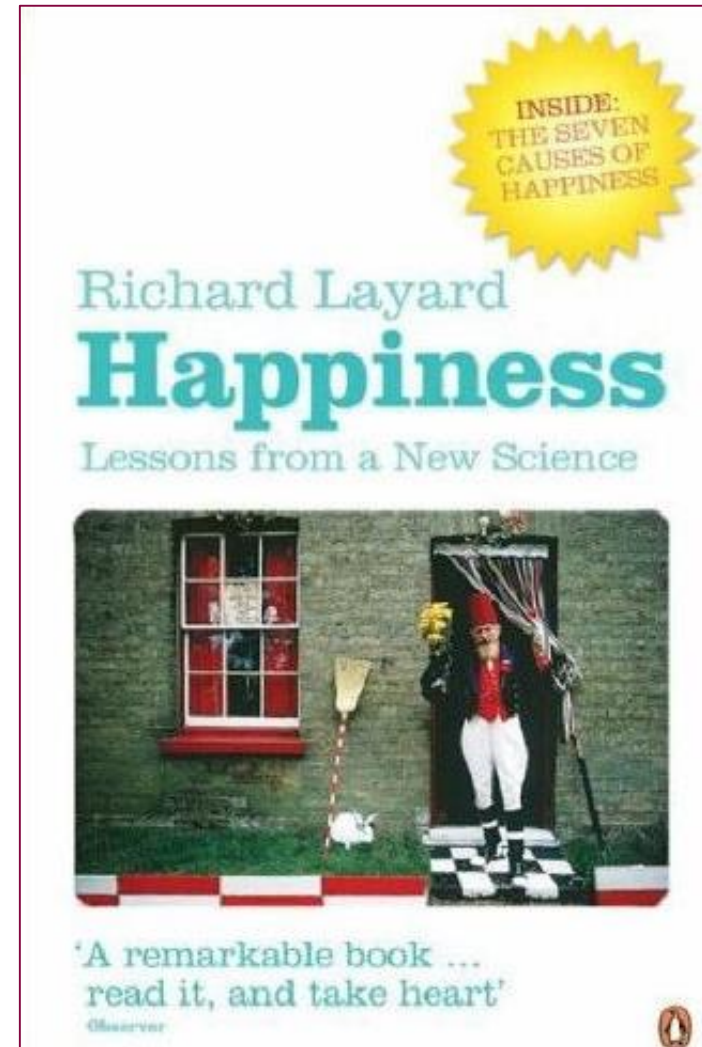
Des troubles sont dus à des maladies mentales ou à des addictions aux Etats-Unis et dans l'Union Européenne
(World Health Organization)

15%

Des gens vivent un jour une dépression sévère
(Chiffres aux Etats-Unis)

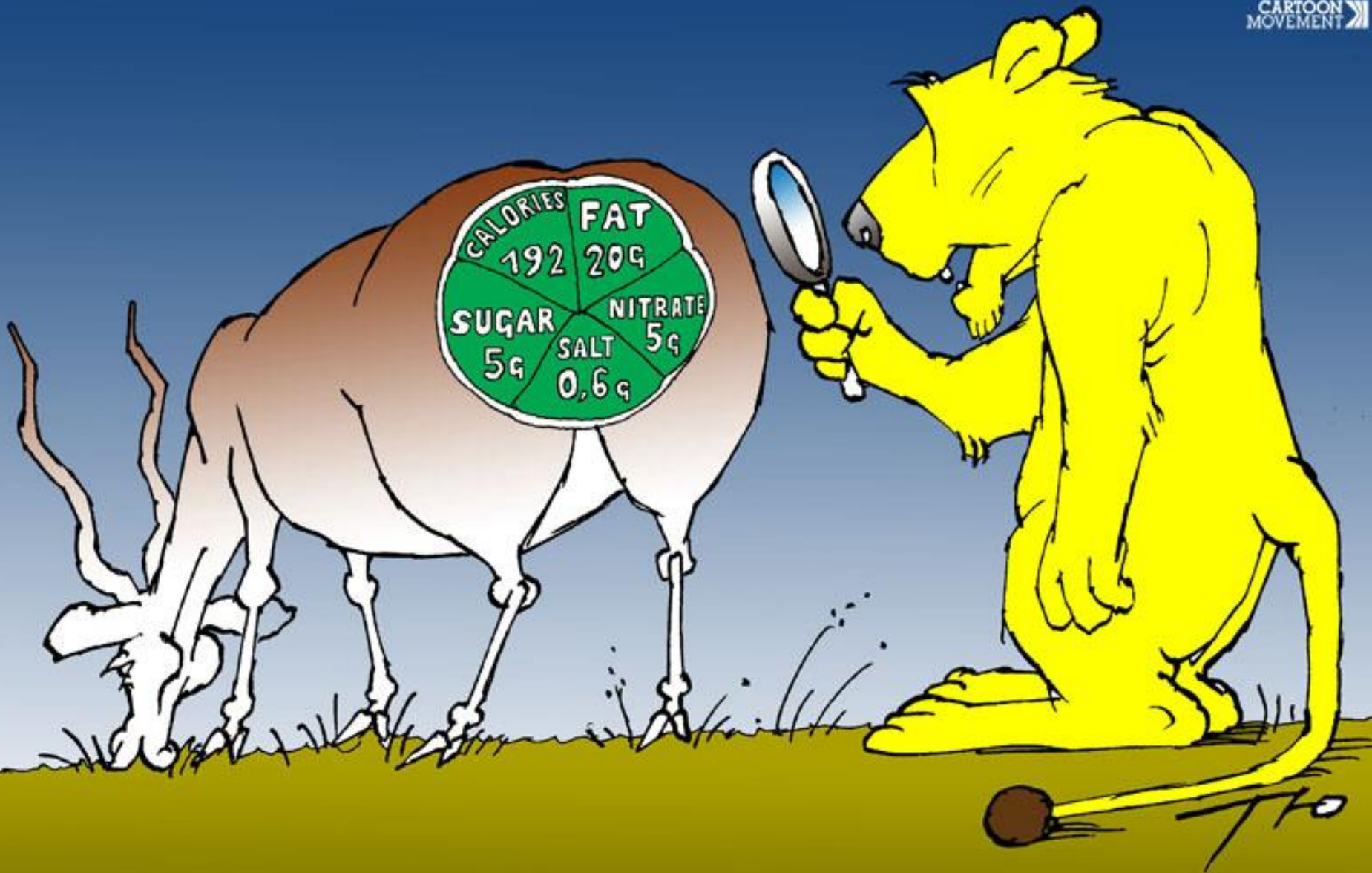
Les dépenses pour les troubles psychiques sont trop faibles en comparaison de celles réalisées pour les troubles physiques

R. Layard, *Happiness, Lessons from a new science*



UN EXCÈS DE PRUDENCE ?

CARTOON
MOVEMENT



UN EXCÈS DE PRUDENCE ?

"La santé et l'argent ne sont que pour être dépensés."

Christine de Suède

"Je n'aime pas la campagne. C'est un tombeau qui est bon pour la santé."

Sydney Smith

"La poursuite exclusive de la santé conduit toujours à quelque chose de morbide."

Gilbert Keith Chesterton

"Mourir en bonne santé, c'est le vœu le plus cher de tout bon vivant bien portant."

Pierre Dac

UN EXCÈS DE PRECAUTION ?

L'excès de prudence en matière de santé, d'hygiène de vie et de régimes alimentaires pourraient être dû à la mauvaise perception des individus de leurs capacités d'adaptation hédonique à la maladie.

S. Macé, *Prudence et adaptation hédonique à un risque de santé*

Une étude menée sur 1500 enfants américains et philippins montre que la croissance en milieu hyper-stérilisé peut augmenter Les risques pour la santé en âge adulte.



Les enfants ayant vécu en milieu rural ont 50% moins de chance de développer des allergies



Après 20 ans de suivi, on observe chez les jeunes philippins, un taux de CRP (protéine relevant le niveau d'inflammation de l'organisme) de 0,2mg/L contre 1,2mg-2mg/L des jeunes américains.



GUÉRIR AVANT D'AVOIR ÉTÉ MALADE

Le modèle biomédical actuel décrit de nouveaux objets-maladie, qui ne sont plus vécus par le patient, ni observés par le clinicien.

Il s'agit de "facteurs de risque" ou d'"anomalies" à potentiel pathogène. L'hypercholestérolémie ou le polype du côlon sont de bons exemples de ces nouveaux objets biomédicaux où les termes de guérison et de rémission perdent tout sens, puisqu'ils n'ont aucune correspondance avec le vécu des patients.

MALADIES VÉCUES ET NON VÉCUES



PRÉVENTION ALCOOL – G.B.

**Il y a la même quantité d'alcool dans
un demi de bière, un ballon de vin,
un verre de pastis...**



Tous les alcools représentent le même danger.
Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Photo: J. P. - 01/01/2004 - 01/01/2004 - 01/01/2004

**2 APPROCHES
POSSIBLES À
LA LUTTE
CONTRE
L'ALCOOLISME**

...

LE BONHEUR COMME REMÈDE ...

Utilisé en Grande Bretagne, le NHS Health Check, est un suivi sous forme de check list pour patients sortants d'une opération.

Le suivi comporte des « **attitudes vertueuses à suivre** » afin de se préserver de risques suite à un AVC par exemple. Ces comportements sont basés sur **5 piliers**:



Se connecter



Apprendre



Prendre connaissance



Donner



Être actif