

## 2022 : SANTÉ !

**L**a Fabrique Spinoza  
publie une étude

**autour des leviers sous-utilisés  
d'une bonne santé.**

Une étude au croisement de la science et de l'innovation qui pourrait bien nous faire gagner une décennie d'existence ! Savez-vous que les nonnes qui expriment le plus d'expressions positives dans leur lettre de vocation vivent neuf ans de

plus que les autres ? Que les émotions positives permettent de construire des ressources physiques et mentales, que plus on en vit, meilleure est la santé puisque cela réduit de 25 % les visites médicales ? Aussi, les médecins peuvent prescrire de nouvelles ordonnances : muséales ou sportives. Les émotions et les relations, l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et la vie sexuelle, l'art et la nature sont des déterminants de santé. Cette étude invite à revoir nos habitudes

pour ajuster nos modes de vie vers une existence plus saine, à modifier le système de santé pour plus d'autonomie du patient, à responsabiliser l'entreprise et la ville, actrices incontournables de la santé. La pandémie de Covid-19 a révélé notre besoin de liens, de santé, de soins. // **Saphia Larabi**  
**Lire La Santé positive - Guide des déterminants scientifiques aux citoyens, professionnels et institutions via [www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)**