



© Béatrice Cruveiller



© Pixels-Lucas Pezeta

## Trois questions à Saphia Larabi, directrice des publications de la Fabrique Spinoza, autour de leur enquête "Santé positive".

### Quels sont actuellement les grands chantiers dans le domaine de la santé ?

Si l'on met de côté la pandémie qui sévit toujours, il me semble que l'enjeu principal est de faire face au choc des maladies civilisationnelles, ces maladies chroniques liées à nos modes de vie actuels : maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancer, dépression... Ces affections invitent à modifier nos modes de comportement pour préserver notre capital santé et cultiver notre vitalité. Cela ne signifie pas nécessairement un virage radical, de nouvelles habitudes peuvent s'avérer aussi simples que très utiles et une vie saine riche de saveurs. La santé au travail est également un enjeu majeur, en raison du temps que l'on y passe. Le récent rapport de l'ANSES nous dit que 95 % des Français risquent une détérioration de leur santé par défaut d'activité physique ou excès de sédentarité. Or, il existe des pratiques simples et efficaces pour y remédier.

### Vous expliquez dans cette étude que certains acteurs/leviers incontournables pour améliorer la santé sont mal connus, pouvez-vous nous en citer quelques-uns ?

Notre étude "Santé positive" valorise – par la science et l'innovation – les leviers de santé sous-utilisés et soutient qu'ils peuvent nous faire gagner jusqu'à une décennie d'espérance de vie. Parmi les plus connus, on peut citer le sommeil, l'alimentation, l'activité physique ou sexuelle. D'autres sont plus surprenants, bien qu'intuitifs : les émotions et les relations (les relations d'amitié solides

diminuent de 50 % la probabilité de mourir dans l'année) ; ou la vie sensible par l'art ou la nature (aller au musée une fois par mois réduit de 48 % le risque de dépression ; avoir dix arbres dans son pâté de maisons recule de sept ans la survenue d'accidents de santé). Les villes sont également des actrices incontournables de santé.

### Vous parlez par ailleurs de "santé positive". Qu'est-ce que cela signifie ?

Parler de santé positive, c'est mettre l'accent sur l'engagement individuel. La santé positive est ici entendue comme active, et non seulement comme passive et curative, c'est-à-dire qui valorise les actions du quotidien. Nous avons plus de clés en main que nous le pensons pour cultiver notre capital santé et de petits gestes du quotidien peuvent nous faire gagner des années d'espérance de vie. Cela peut sembler anodin, et pourtant la science nous dit par exemple que les nonnes heureuses, qui ont le plus d'expressions positives dans leur lettre de vocation, vivent jusqu'à 9,4 ans plus longtemps que leurs consœurs, ou que marcher deux minutes toutes les heures réduit de 33 % le risque de mourir prématurément. C'est intéressant lorsque l'on sait que deux tiers des télétravailleurs ne se lèvent que pour aller aux toilettes ! Il faut en finir avec l'idée selon laquelle la santé serait le monopole du médical et s'orienter vers une approche plus globale de la santé, ainsi que vers une éthique du "care" (du "prendre soin") pour réengager chacun sur le chemin de sa bonne santé.

Étude "Santé positive : guide des déterminants scientifiques aux citoyens, professionnels et institutions". En libre accès sur le site Internet de la Fabrique Spinoza : [www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)