

# SE RETROUVER

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

## Heureux qui gère ses émotions

Les personnes qui parviennent à gérer leurs émotions sont souvent en meilleure santé que les autres. Cette compétence est en partie innée, mais elle peut également s'apprendre par différentes techniques.

Celui qui parvient à gérer ses émotions a plus de chances d'être en meilleure santé. Telle est la conclusion d'une étude menée par la Mutualité chrétienne (MC) et des chercheurs de l'UCL et de la KUL. Cette enquête portait sur ce qu'on appelle les compétences émotionnelles (CE). C'est-à-dire « la manière dont nous identifions, comprenons, exprimons, régulons et utilisons nos émotions », précise Moïra Mikolajczak, professeur à l'UCL et auteure de l'étude. Près de 11 000 formulaires remplis par des affiliés de la MC ont été pris en compte. Avec l'âge, les compétences émotionnelles sont le facteur « le plus fiable pour prédire notre utilisation des soins de santé ». En effet, elles agissent sur la santé tant mentale que physique. Et les émotions négatives ont, par exemple, un effet délétère sur le système immunitaire ou sur la tension artérielle.

Le résultat de cette étude ? Une personne qui a des compétences émotionnelles élevées voit, en moyenne et sur une année, « le médecin une fois de moins, passe une demi-journée de moins à l'hôpital et consomme 128 doses de médicaments de moins qu'une personne disposant de compétences émotionnelles peu développées ».

« Nous ne sommes pas étonnés du résultat de notre étude, réagit le Pr Mikolajczak. Mais c'est la première fois que ces faits sont prouvés scientifiquement. »

### PRENDRE DU RECUL ET POSITIVER

Pour cette spécialiste de l'UCL, il est donc primordial « d'écouter ses émotions pour comprendre ce qu'elles veulent nous dire. Les écouter permet de se demander ce qu'on peut changer dans notre vie. Parfois, quelques petits changements suffisent. Par exemple, si commencer la journée avec le ventre vide vous met de mauvaise humeur, prenez un petit déjeuner », poursuit-elle. Les émotions peuvent aussi agir à d'autres niveaux : « Certaines personnes plutôt sédentaires, qui n'ont pas le temps ou la condition pour effectuer des activités physiques, pourront compenser ce manque d'activité par une bonne gestion de leurs émotions. Ce qui est plutôt un message positif dans un contexte où les règles sans cesse répétées par les autorités publiques peuvent être stressantes, culpabilisantes parfois. A l'inverse, il



Parvenir à gérer ses émotions, cela s'apprend grâce à différentes techniques, dont la danse.

est bon aussi de dire que l'activité physique peut compenser de mauvaises compétences émotionnelles », confie la chercheuse. Autre bonne nouvelle, gérer nos émotions, cela peut aussi s'apprendre. Si 50 % de cette gestion sont déterminés génétiquement, l'autre partie est influencée par notre environnement (histoires familiales, éducation... ). « Il y a donc une marge de progression chez l'enfant – qui est assez plastique – mais aussi chez l'adulte. » Pour ce faire, il existe différentes méthodes. « On peut travailler sur l'attention, via la pleine conscience notamment », déclare Moïra Mikolajczak. Autre technique : la défusion cognitive. L'objectif de cette méthode ? Prendre du recul par rapport à ses pensées et essayer de voir les choses de manière plus positive. « Gérer ses émotions, c'est aussi ne pas faire l'autruche face à ses problèmes et agir de manière à les régler directement », conclut la spécialiste. – Violaine Jadoul

### En savoir + :

Moïra Mikolajczak et Martin Deseilles, *Vivre mieux avec ses émotions*, Odile Jacob, 2013.

# Sport : éviter l'hyper-spécialisation précoce

Un enfant ne devrait pas se tourner trop tôt vers un sport unique. « Pas avant l'âge de 7 ou 8 ans », précise Boris Jidovtseff, chargé de cours au département des sciences de la motricité à l'ULg (CEREKi). Pour ce spécialiste, « l'idéal serait de créer une fédération multisports pour les plus jeunes et de faire en sorte qu'on ne puisse

*pas s'inscrire dans une fédération liée à un seul sport avant 7 ou 8 ans ».*

Car qui dit spécialisation trop précoce dit également risques de blessures dues à la répétition de gestes spécialisés.

Autre difficulté : le principe du classement. Au Canada, dans la région de l'Ontario, certains clubs de football ont arrêté d'établir des classements avec les enfants de moins de 12 ans. La raison ? Si un enfant est dans une équipe qui perd 9-0 à chaque match, il n'aura sans doute pas envie de se réinscrire l'année suivante. En supprimant les classements, on favorise le jeu et le plaisir !

Pour Boris Jidovtseff, le plaisir doit être au centre de toute activité physique : « Si l'enfant ne s'amuse pas, c'est que l'activité ne lui convient pas ou qu'elle n'est pas bien enseignée. Par contre, s'il s'amuse, cela favorise son adhésion à la pratique sportive sur le long terme et la confiance en soi. »

Eviter un sport unique avant l'âge de sept ou huit ans ne veut évidemment pas dire qu'il ne faut pas effectuer d'activité physique avant cela. Pour faire en sorte qu'un adulte pratique une activité physique suffisante, il faut qu'il ait été mis très tôt dans de bonnes conditions !

Pour l'expert de l'ULg, avant l'âge de trois ans, les jeux spontanés réalisés avec les parents suffisent.

Par la suite, les enfants pourront participer à des activités organisées. Le but étant qu'ils apprennent les mouvements fondamentaux : courir, sauter, attraper, lancer... -V.J.



## En savoir +

Voir le concept de « développement à long terme de l'athlète » (DLA) développé au Canada. Celui-ci est composé de sept étapes en fonction de l'âge de la personne : de la naissance à la fin de vie.

# Un baiser plein de bactéries



80 millions de bactéries sont échangées dans un seul baiser d'une durée de 10 secondes. C'est ce que révèle une étude hollandaise publiée dans la revue *Microbiome*. Les chercheurs ont interrogé 21 couples qui venaient visiter le zoo d'Amsterdam. L'analyse de leur salive a notamment montré que le microbiote (utile pour les défenses immunitaires) de la langue d'une personne était plus proche de celui de son partenaire que de celui d'autres individus. Chez les couples qui s'embrassent fréquemment, le microbiote devient même similaire. -

# Un travail complexe protège la mémoire

Les personnes qui ont un travail demandant beaucoup d'efforts intellectuels pourraient, une fois venue la vieillesse, avoir une meilleure mémoire que les autres. C'est ce que révèle une étude menée sur 1 000 Écossais de 70 ans et publiée dans la revue *Neurology*. Selon une des théories avancées, le fait de travailler dans un environnement stimulant au niveau intellectuel permet de construire des « réserves cognitives » dans lesquelles la personne peut puiser afin d'atténuer le déclin cérébral lié à l'âge. -

# Le merveilleux monde des Cuy

Difficile de mener une campagne visuelle amusante sur le cancer des testicules. C'est pourtant ce qu'a réussi à faire une association canadienne (Cancer testiculaire Canada) dans une vidéo. On y voit ce qui ressemble à deux hamsters. Mais la voix off nous indique qu'il s'agit en réalité d'un animal appelé « cuy » (prononcez « couille »). La voix off poursuit en disant qu'il en existe de différentes tailles, plus ou moins poilues, etc. On voit alors un médecin prendre deux « cuy » en main et expliquer comment les regarder et les palper pour détecter toute anomalie. Le cancer des testicules est moins fréquent que celui du poumon ou de la prostate, mais il est en augmentation constante. Et il touche essentiellement (85 % des cas) des hommes jeunes (de 15 à 49 ans). -

## En savoir +

[vimeo.com/112061208](https://vimeo.com/112061208)