

Supplément

# Médecine et santé

Découvrir, comprendre, agir



## 2 MÉDECINE &amp; SANTÉ

## Génération anxiété

**SANTÉ MENTALE** Beaucoup de jeunes craquent avant même que la vie ait vraiment commencé: phases dépressives, anxiété, automutilation... L'histoire de Léa\* illustre une génération qui parle ouvertement de sa détresse mais continue à attendre de l'aide trop longtemps. Avec des répercussions sur l'école, la formation ou encore la famille

SUSANNA VALENTIN

**A**nne\* hésite un instant, puis saisit une épaisse pile de papier et dépose un document après l'autre devant elle. Ce ne sont pas des factures ou de vieilles lettres que cette mère de 44 ans exhibe, mais tout ce qui documente l'histoire de sa fille Léa\*. Anne soupire, respire profondément. «Il s'est passé tant de choses, parfois j'arrive à peine à le croire.» Les dossiers contiennent des diagnostics de l'état psychique de Léa et des bilans au terme de séjours en clinique. Elle a collecté toute cette paperasse au fil des ans.

Il y a 6 ans environ, à mi-chemin de l'école primaire, on a vu une Léa au caractère indépendant, ouvert et joyeux se replier soudain sur elle-même et refuser d'aller à l'école. «C'est comme si quelqu'un m'avait échangé mon enfant, se rappelle Anne. Je ne la reconnaissais plus. Mais sa détresse psychologique était évidente.»

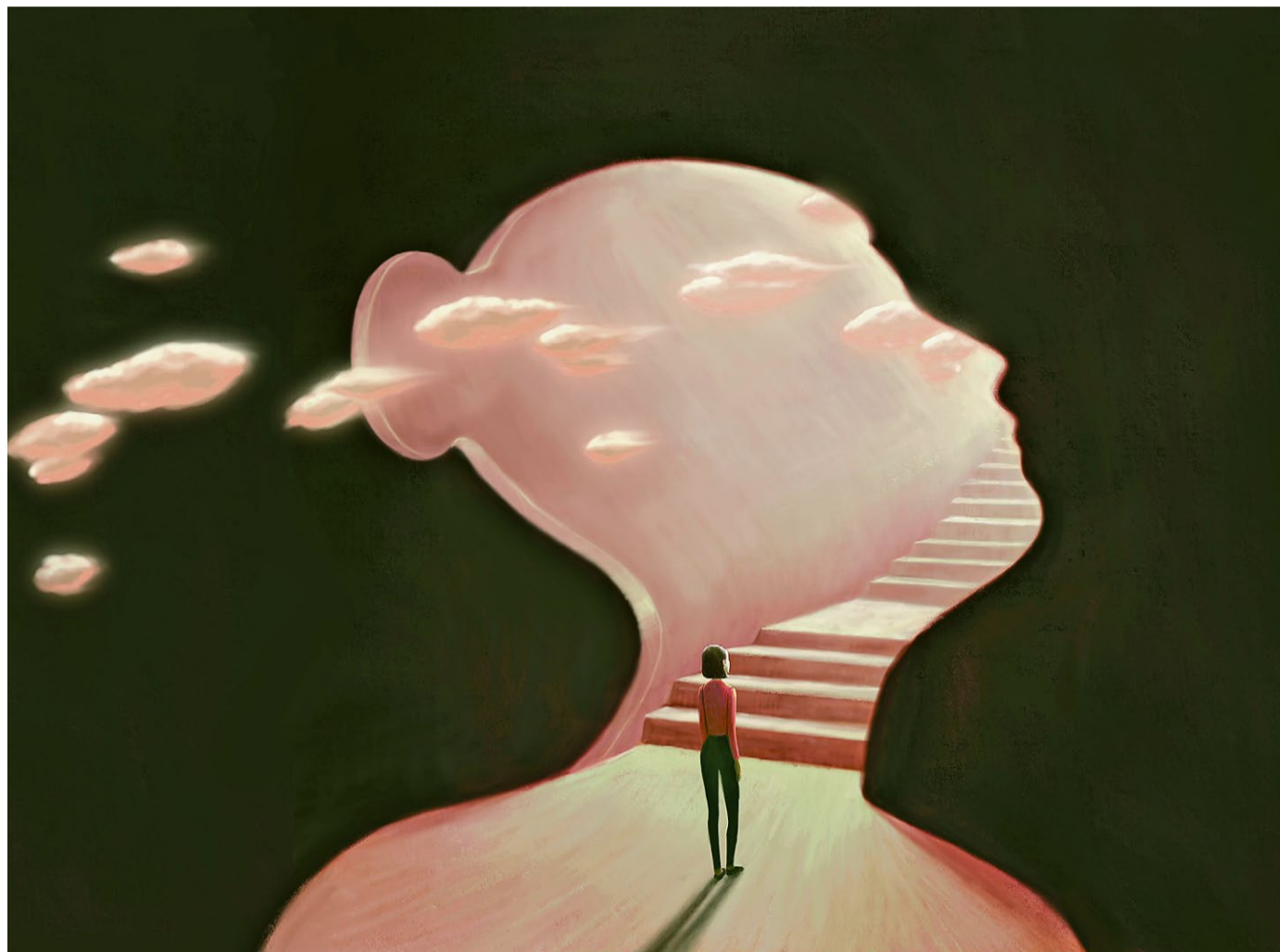
Léa n'est pas la seule dans ce cas. Une étude de Pro Juventute à l'été 2024 indique qu'un adolescent sur dix est en traitement. Et à la fin de la même année, dans une autre étude réalisée par WorkMed, 45 000 apprentis ont notamment été interrogés sur leur santé psychique: 61% d'entre eux ont admis avoir des problèmes psychiques d'ampleur diverse. Ils ont cité des symptômes de dépression ou d'anxiété, des troubles obsessionnels compulsifs, de l'anxiété sociale, des attaques de panique, un TDAH ou des troubles alimentaires.

Cette évolution suppose d'une part une longue attente avant de pouvoir bénéficier d'un traitement psychologique ou psychothérapeutique mais d'autre part qu'on peut agir partout et tout le temps: de plus en plus, des offres de soutien sont proposées dans les écoles supérieures et la formation professionnelle.

**Les causes sont multiples**

Linda Höin, assistante sociale à l'École professionnelle Polybau d'Uzwil (SG), aide les jeunes gens qui connaissent des situations de vie compliquées. Elle sait que les fardeaux psychologiques commencent souvent avant l'entrée en apprentissage, dès l'enfance et la préadolescence. Les causes sont multiples et difficiles à définir: pression à la performance, situation familiale compliquée, problèmes sociaux, addiction aux réseaux numériques. La liste est encore longue.

Stephanie Hergersberg, assistante sociale au centre de formation Juventus, observe en outre que de nos jours les jeunes gens parlent plus ouvertement de leurs souffrances morales. «La santé psychique fait l'objet d'une attention accrue, en particulier sur les réseaux sociaux. Les adolescentes et les jeunes adultes apprennent ainsi à nommer leurs maux. Autrefois, il y



JORM SANGSORN/GETTY IMAGES

avait sûrement autant de problèmes psychiques, mais à l'époque ils étaient fortement stigmatisés.»

Dans le cas de Léa, c'est un acte de violence commis par un proche qui a fait chanceler son équilibre psychique. Un stress post-traumatique qui n'a été décelé, puis traité que quelques années plus tard en tant que cause de ses difficultés déjà anciennes.

**«C'est comme si quelqu'un m'avait échangé mon enfant»**

ANNE\*, MÈRE DE LÉA\*

Un épisode de violence que subit Léa, écolière de 5e année, que la maman découvre et fait traiter. «J'ai trouvé l'aide aux victimes du Kinderspital de Zurich extraordinairement précieuse. Cela m'a aidée à passer de l'impuissance à l'action et de lancer une thérapie pour Léa.»

Puis a débarqué la pandémie au cours de laquelle Léa, à la différence de tant d'autres adolescents, s'épanouit à nouveau. «Il lui était beaucoup plus facile de suivre les cours en ligne, se rappelle la maman. Nous pouvions à nouveau respirer et pensions que nous étions sur le bon chemin.» Mais c'est le contraire qui se produit dès

que les cours en 6e année reprennent en présentiel: Léa ne peut plus aller à l'école.

Des adaptations dans l'enseignement furent décidées et le soupçon que tout cela était lié à de l'hypersensibilité commençait à apparaître, sans parler d'une certaine fragilité liée à la monoparentalité. Anne devait travailler mais ne pouvait quitter la maison parce que, tous les matins, Léa craquait émotionnellement. Puis Léa dit qu'elle ne voulait plus vivre. Anne se tait et déglutit: «C'était pire que tout.»

Rapidement l'école mit en place un programme d'urgence, des entretiens eurent lieu, la sécurité fut assurée. Le passage au degré scolaire supérieur devait réussir avec un minimum de pression pour que Léa puisse reprendre pied. «Tout le monde se sentait très concerné, résume Anne. Mais dans un système aussi vaste qu'une école secondaire, avec ses multiples enseignants, il est compliqué d'organiser le soutien nécessaire.»

Anne, qui travaille elle aussi dans le social, n'adresse de reproches à personne. Mais les pensées suicidaires de Léa se faisaient plus vives. Anne n'hésita pas longtemps: ses peurs pour sa fille l'incitèrent à se rendre avec elle aux urgences de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich (PUK).

Dès lors, Léa ne fréquenta plus l'école qu'à mi-temps. Les entretiens téléphoniques avec la médecin-chef de la clinique de jour de psychiatrie

pédiatrique et adolescente devint un élément fixe de l'horaire hebdomadaire d'Anne. «La clinique de jour pensait qu'il convenait que Léa reste aussi longtemps que possible à l'école publique, explique la maman. Pour ce faire, on examinait régulièrement si c'était encore possible.»

«Un bilan dressé par le Service psychiatrique scolaire établissait par ailleurs les fortes anxiétés et l'évolution dépressive de Léa. En outre, elle avait commencé à s'automutiler. Il fut recommandé qu'elle passe du temps à la clinique de jour. Une étape certes nécessaire mais compliquée: Léa avait besoin de ma présence au quotidien. Ses peurs étaient telles qu'elle ne pouvait plus emprunter seule les transports publics», explique Anne.

**S'intéresser aux ados fragilisés**

Mais Anne avait elle aussi atteint ses limites. «Je pleurais souvent sur le chemin du retour. Puis je me refaisais une mine et j'allais au boulot.» Sans parler du frère cadet de Léa, qui ne devait pas pâtir de la situation. Un vrai dilemme!

«Il est essentiel que les référents ne restent pas seuls, souligne l'assistante sociale Linda Höin. Tout l'entourage doit se préoccuper des enfants et adolescents fragilisés. Les offres de soutien aux adultes aident à surmonter les difficultés.» Prendre des renseignements sur le moral, manifester de l'intérêt pour un sujet qui interpelle l'ado, tout ça répond au besoin d'être compris et pris au

sérieux. C'est pourquoi Stephanie Hergersberg et Linda Höin se présentent en personne dans toutes les classes professionnelles où elles exercent. Les jeunes qui frappent à la porte du bureau de Stephanie se sentent par exemple vidés de leur énergie, souffrent d'idées fixes, se soupçonnent dépressifs ou cultivent des pensées destructrices.

«Durant les années de jeunesse, il faut avoir autour de soi des adultes capables d'apprécier si ces sentiments font partie de la phase de développement de l'adolescence de toute façon très émotionnelle ou si c'est plus grave», estime Stephanie Hergersberg. Souvent, il suffit d'une conversation avec quelqu'un qui prend la situation au sérieux et contribue à remettre de l'ordre dans les sentiments. Mais parfois il faut bien plus que du soutien. Cela a été le cas de Léa.

**«Personne ne nous dit ce qui va se passer quand le psychisme déraile»**

ANNE\*

Un service de taxi a déchargé quelque peu Anne, Léa a pu fréquenter la clinique. Mais les week-ends sont toujours un tourment. «Ma fille déversait sur moi tout ce qui s'était accumulé pendant la semaine.» Un médecin a constaté que la situation était sérieuse et prescrit un neuroleptique. «Ce fut un tournant, se souvient Anne. La paix est soudain revenue.» Sous l'épais fardeau psychique de Léa, sa personnalité d'autrefois se faisait jour à nouveau.

Le trouble post-traumatique fut à vrai dire évoqué une fois encore dans le rapport de sortie de la clinique de jour mais Anne se rendit compte qu'au fond il n'avait jamais été au centre de la thérapie. Il y a peu, elle s'est mise en quête d'un établissement thérapeutique approprié et l'a trouvé en Thurgovie. Une place s'est libérée et Léa put y aller. En trois mois de thérapie stationnaire, l'acte de violence était digéré.

«Ma fille est revenue transformée, cette thérapie a fait bouger quelque chose.» Au vu de son penchant pour l'art et sa créativité, l'adolescente de 17 ans a passé ensuite l'examen d'entrée au cours préparatoire d'une école des beaux-arts. De quoi reprendre son souffle mais également se préparer à la quête d'une place d'apprentissage. «Nous avons traversé une jungle, déplore Anne. Personne ne nous dit ce qui va se passer quand le psychisme déraile. Par chance, nous sommes sans cesse tombés sur des spécialistes extraordinaires qui nous ont bien accompagnés et continuent d'ailleurs de le faire.» Jusqu'à ce que Léa puisse à nouveau parcourir son propre chemin. ■

\*Prénoms modifiés

## Sommaire

**Sommeil** Il permet de se reposer mais aussi de trier les événements de la journée et de gérer ses émotions **Pages 4, 5**

**Souffle** La respiration mériterait d'être plus contrôlée pour gagner en sérénité **Page 6**

**Environnement** Les microplastiques, leurs méfaits et comment les éviter **Pages 6, 7**

**Humour** Le rire serait bon pour la santé, y compris pour lutter contre les douleurs et la maladie **Page 8**

## Impressum

**Médecine et santé** est un supplément du «Temps» réalisé en collaboration avec la «Neue Zürcher Zeitung» et l'équipe dédiée de journalistes de la «NZZ am Sonntag» sur cette thématique.

**Gestion de projet**

«Le Temps»: Madeleine von Holzen (rédactrice en chef), Julia Chivet, Clémence Lamirand et Julien Pralong (responsables des suppléments), Simon Moreillon (chef d'édition), Martin Nieva (conception et graphisme), Samira Payot (responsable correction), Gian Pozzy, Miguel

Borreguero et Alexandre Fischer (traduction), Olivia Wermus Genevay (iconographie), Sébastien Cretton et Stéphane Visinand (publicité régionale).

«NZZ am Sonntag»: Jonas Projer (rédacteur en chef), Pamela Beltrame (rédaction), Sara Sparascio (conception et graphisme), Sonia Favre et Lea Truffer (iconographie).

**NZZone**: Anne-Sandrine Backes (publicité nationale).

**Contact**: publicite@letemps.ch - Le Temps SA, avenue du Bouchet 2, 1209 Genève, +41 22 575 80 50.



# Les questions médicales font elles aussi partie du voyage.

Réfrigérateur à médicaments, bouteille d'oxygène, accompagnement médical ou programme « Médecins à bord » : découvrez comment nous prenons soin de vous et de votre santé à bord de nos avions.



## 4 MÉDECINE &amp; SANTÉ

## De l'importance de bien dormir

**REPOS** Le sommeil est un état actif durant lequel le cerveau fait le ménage, stocke les souvenirs et digère les émotions. Lorsqu'on ne dort pas suffisamment, on risque donc davantage que de la simple fatigue

YVONNE VAHLENSIECK

**L**e sommeil est un remarquable dispositif naturel. Pendant que le corps récupère et accumule des forces pour le lendemain, le cerveau n'est nullement inactif: pendant le sommeil, il a des phases tout aussi actives qu'à l'état de veille. Chaque nuit, nous parcourons plusieurs cycles de sommeil qui vont du sommeil léger au sommeil profond, entre lentes ondes cérébrales régulières et sommeil dit «paradoxal». Dans cette phase-là, le cerveau affiche des activités analogues à celles de la journée: les yeux esquissent des mouvements rapides derrière les paupières fermées, les battements du cœur et la respiration se font irréguliers.

On ne comprend pas encore tout à fait ce que fait précisément le cerveau à ce moment-là. Mais l'idée se renforce sur le fait que ces processus sont indis-

pensables à la santé mentale. En quelque sorte, toutes les nuits intervient une action de nettoyage: les cellules cérébrales se débarrassent de produits métaboliques toxiques. La régulation et la disponibilité d'importants neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine sont ramenées à l'équilibre. En outre, des informations de la mémoire à court terme sont transférées dans la mémoire à long terme. Et ainsi les souvenirs se consolident.

**Thérapie nocturne pour l'âme**

C'est surtout le sommeil paradoxal qui joue un rôle central dans le traitement des émotions. Il peut contribuer à réduire le poids d'expériences antérieures. Le sommeil aide notamment à alléger les événements traumatiques de leur charge émotionnelle. Après un accident de voiture, par exemple, les souvenirs factuels demeurent, tandis que les ressentis négatifs qui leur sont liés sont, quand tout va bien, atténués.

«C'est bien pour cette raison que le sommeil est parfois qualifié de thérapie nocturne», relève Leila Tarokh, neuropsychologue et spécialiste de l'étude du sommeil aux Services psychiatriques universitaires de Berne. Il est donc peu surprenant que le manque de sommeil ou une mauvaise qualité de sommeil se répercutent rapidement sur la vie quotidienne: humeur changeante, manque de concentration, apathie et irritabilité en sont des effets typiques. Cela dit, des troubles du sommeil chroniques peuvent aussi avoir des conséquences plus graves: ils figurent parmi les facteurs de risque entraînant des maladies psychiatriques. Chez les personnes concernées, la probabilité de dépressions ou de troubles de l'anxiété augmente. Et le risque de troubles bipolaires ou de symptômes psychotiques peut croître aussi.

Cependant, dans la pratique, il est souvent difficile de savoir si les troubles du sommeil sont le déclencheur ou la conséquence

d'une maladie psychiatrique. «Le lien est souvent circulaire», déclare Corrado Garbazza, psychiatre et médecin du sommeil aux Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. Le manque de sommeil affecte la régulation des émotions, ce qui peut entraîner un surcroît de soucis et, par la suite, un sommeil encore plus précaire. «Avec le temps, il en résulte une boucle de rétroaction.»

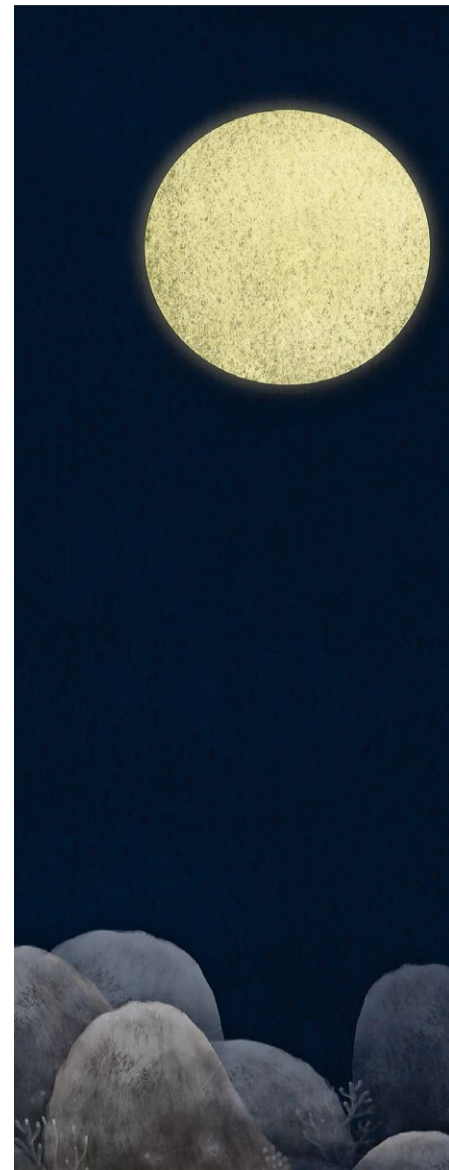
**Des jeunes en manque de sommeil**

C'est surtout dans la jeune génération que le nombre de problèmes psychiatriques a notablement augmenté ces dernières années. Cause possible: de mauvaises habitudes de sommeil. Pendant la puberté, le cerveau est entièrement restructuré et, d'après ce que l'on en sait aujourd'hui, le sommeil y joue un rôle cardinal. «Le cerveau des enfants commence par enregistrer un grand nombre d'informations et forme d'innombrables connexions, explique

Leila Tarokh. A l'adolescence se produit un minutieux réglage ciblé: les connexions importantes sont aménagées en véritables autoroutes nerveuses.»

Dans une étude actuelle, Leila Tarokh examine le lien entre qualité du sommeil et santé mentale chez les jeunes dans un but de détection précoce et de prévention. Souvent les parents ne se rendent pas compte à quel point un sommeil suffisant est essentiel pour les jeunes. «Les ados ne sont pas des mini-adultes. En moyenne, ils ont besoin de neuf heures de sommeil», insiste-t-elle. Cela n'a rien à voir avec de la flemme, c'est une injonction biologique.

Or, de nos jours, il n'est pas aisé pour nos adolescents de trouver du sommeil en suffisance. L'heure d'entrée à l'école les contraint souvent à se lever avant d'avoir suffisamment dormi à leur goût. Et le soir, le recours aux médias numériques et d'autres contraintes extrascolaires compliquent l'endormissement. A quoi s'ajoute qu'à l'adolescence,



PUBLICITÉ

mardi 25 nov. 2025 | 16h30-20h | Beaulieu, Lausanne

## ForumSanté

### » Soigner ne suffit plus

Le 25 novembre 2025, *Le Temps* et Heidi.news organiseront la huitième édition du Forum Santé au Palais de Beaulieu à Lausanne, avec pour toile de fond une question simple mais pourtant cruciale: et si on remettait enfin la santé... au cœur du système de santé?

Notre système de santé porte mal son nom. Essentiellement centré sur les soins, il répare mais intervient souvent trop tard, alors que la population vieillit et que les maladies chroniques augmentent.

Les débats et tables rondes de la soirée aborderont plusieurs thématiques: pourquoi la prévention reste-t-elle le parent pauvre des politiques de santé, malgré son potentiel immense? Jusqu'où doit-on anticiper la maladie par la multiplication des examens préventifs? Les objets connectés peuvent-ils devenir des alliés de notre santé ou au contraire vont-ils médicaliser nos existences à l'excès? Faut-il pour cela revoir en profondeur le fonctionnement des assurances maladie? Enfin, devrait-on inscrire la santé dans la Constitution suisse comme un droit dépassant le seul accès aux soins?

De 16h30 à 20h, rejoignez-nous pour explorer ces enjeux et repenser notre rapport collectif à la santé.

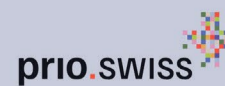
8e édition



Programme et inscription sur  
events.letemps.ch/sante



Clinique de  
**La Source**  
PARTENAIRES PRINCIPAUX



SOCIÉTÉ  
VAUDOISE DE  
MÉDECINE  
PARTENAIRE DE RÉSEAU

M. I. S  
TREND  
PARTENAIRE CONTRIBUTEUR

## MÉDECINE &amp; SANTÉ 5



Laurence

LORNA SANGSORN/GETTY IMAGES

le biorythme naturel est retardé. Les week-ends ne suffisent en général pas à compenser le déficit de sommeil. «A vrai dire, les ados sont sans cesse en décalage horaire social», ajoute Leila Tarokh. Si l'école débutait plus tard, cela pourrait aider. Diverses études réalisées à l'étranger suggèrent qu'une heure de sommeil supplémentaire le matin aurait déjà des effets positifs.

#### La lumière conditionne l'horloge biologique

Chez les adultes aussi l'horloge interne déraille de plus en plus. Ce qui va forcément augmenter les troubles du sommeil et le risque de maladies psychiatriques. C'est pourquoi, dans les thérapies psy, on accorde de plus en plus d'attention au sommeil: les patients doivent dormir bien et suffisamment.

A cet effet, il ne faut pas forcément des médicaments. La luminothérapie, par exemple, s'avère un traitement efficace en cas de dépression, souligne le médecin du sommeil Corrado Garbazza, qui a réalisé plusieurs études à ce sujet. Dans cette thérapie, les patients passent tous les jours entre 30 et 60 minutes à la lumière du soleil ou de lampes spéciales qui imitent la lumière du jour. Cela contribue à reconstituer le rythme jour-nuit naturel.

La cause de cet effet: la lumière du jour sert au corps d'horloge biologique. Elle stimule la fatigue vespérale, un profond sommeil nocturne et un réveil reposé le

matin. Aux temps anciens où la lumière artificielle n'existait pas, ce rythme fonctionnait largement de façon automatique: l'humanité se levait avec le soleil et se couchait la nuit venue. De nos jours, en revanche, les gens passent une grosse partie de la journée dans la lumière artificielle, souvent une fois la nuit

#### «Les ados se trouvent en quelque sorte en décalage horaire social permanent»

LEILA TAROKH, NEUROPSYCHOLOGUE ET SPÉCIALISTE DU SOMMEIL À L'UNIVERSITÉ DE BERNE

déjà tombée. Or la lumière artificielle ne saurait remplacer la lumière naturelle: elle a une autre longueur d'onde et une intensité moindre. C'est pourquoi Corrado Garbazza recommande de passer tous les jours du temps dehors, à la lumière du jour. Cela favorise un rythme veille-sommeil sain.

#### Ce que la nuit entend nous dire

Pour un sommeil sain, il faut aussi des rêves. On le voit en particulier dans les phases paradoxales du sommeil. Bien des gens se souviennent de scènes souvent bizarres apparues dans leur tête. Bon nombre de rêves

reflètent des rencontres et des situations vécues durant la journée, d'autres paraissent complètement surréalistes. C'est là aussi une partie du traitement émotionnel des événements de la journée. «Parfois, les rêves reflètent sous forme symbolique des tensions émotionnelles ou des conflits irrésolus», ajoute Corrado Garbazza.

Le stress de la vie quotidienne et, de ce fait, un mauvais sommeil peuvent également influencer les rêves. Si la régulation émotionnelle est perturbée, cela peut susciter des cauchemars avec des effets négatifs sur la qualité du sommeil. Et il en résulte un cercle vicieux. La thérapie par répétition d'images (TRI) peut aider: à l'état de veille, les personnes affectées imaginent une version alternative, plus positive de leur cauchemar. Étonnamment, le cerveau se laisse ainsi reconditionner et il reprend ce changement durant le sommeil.

Les recherches sur le rêve sont confrontées à un certain nombre de difficultés. La mesure des ondes cérébrales montre certes que des processus cognitifs ont lieu. Mais on ne saurait pour l'heure en déduire les contenus concrets des rêves. C'est pourquoi la recherche dépend encore et toujours des descriptions subjectives des rêveurs, dont la fiabilité est restreinte. Ce qui se passe exactement dans le cerveau pendant un rêve demeure pour le moment une énigme irrésolue. ■

PUBLICITÉ

**Et maintenant ?**

En savoir plus  
[helsana.ch/equilibrer-travail-et-loisirs](https://helsana.ch/equilibrer-travail-et-loisirs)

Nous proposons à vos équipes des solutions pour un bon équilibre entre vie professionnelle et privée. Avec nos offres qui renforcent la santé mentale.

**Helsana**  
Engagée pour la vie.

# 6 MÉDECINE & SANTÉ

## Se faire du bien à pleins poumons

**RESPIRATION** Au quotidien, rares sont ceux qui accordent de l'attention à leur souffle. Une prise de conscience de sa propre respiration aurait pourtant des effets positifs, non seulement au plan physiologique mais aussi au plan émotionnel. Une experte donne de précieux conseils

JOCELYNE ITEN

**N**ous respirons environ 25 000 fois par jour. La plupart du temps inconsciemment. Comme beaucoup d'autres fonctions de notre corps, l'inspiration et l'expiration se font de manière autonome; ce sont des automatismes. Respirer est la première chose que nous faisons à la naissance et la dernière à notre mort. Nous ne prenons vraiment conscience de notre respiration que lorsque nous faisons du sport, que nous sommes «hors d'haleine» et «essoufflés», que nous prenons quelques «respirations profondes» pour nous calmer avant un événement important ou que nous avons «le souffle coupé» par une émotion forte.

Depuis quelque temps, la thématique d'une respiration «correcte», consciente et transformative, ainsi que de ses effets sur le corps, l'esprit et les émotions gagne en importance parmi les personnes attentives à leur santé.

Mais comment respirer correctement? Quels exercices simples, à pratiquer au quotidien, sont-ils susceptibles de nous aider? Et comment influencer jusqu'à nos émotions grâce à des techniques respiratoires spécifiques? Nous avons abordé ces questions avec la coach en émotions et *breathwork* Rebekka Thommen.

### De la simple oxygénation à la pleine conscience

Le *breathwork* (textuellement «travail respiratoire») est décrit par ses adeptes comme une sorte de «méditation 2.0»: une technique respiratoire puissante, destinée à déployer ses effets à la fois aux plans mental, émotionnel et physiologique. Une respiration plus intensive serait en mesure, telle est l'idée de base, de résoudre des blocages émotionnels et physiques, d'autoriser et de libérer des émotions refoulées et de faire le vide dans sa tête. Les effets décrits vont d'une liberté et d'une lucidité intérieures à une reconnexion à ses propres intuitions et à l'émergence de nouvelles idées, en passant par davantage de joie de vivre, d'énergie et de centrage sur soi.

C'est ce qui ressort des témoignages issus de la pratique. La puissance et l'occurrence de ces effets varient toutefois d'une personne à l'autre et dépendent également du contexte et de la méthode employée.

«Malheureusement, de nombreuses personnes ont une respiration déficiente au quotidien», relève Rebekka Thommen. Déficience, dans le sens où elles n'utilisent pas l'ensemble du système respiratoire. Celui-ci comprend non seulement les poumons, mais aussi le diaphragme et le ventre. «Bien souvent, on respire trop faiblement, trop superficiellement et en utilisant principalement la respiration thoracique. Cela vient essentiellement du fait que nous souffrons de stress et de tensions chroniques. A cela s'ajoute le fait que beaucoup de gens rentrent le ventre pour des raisons esthétiques.» Cela empêche toutefois une respiration profonde et fait passer la respiration thoracique superficielle comme normale.

### La manière de respirer affecte également les émotions

Une respiration incomplète peut représenter une charge pour le cœur, accroître des tensions musculaires dans le haut du corps, entraîner un état de fatigue et nuire à la capacité de concentration. Comme la respiration représente notre principale voie d'élimination des toxines et qu'environ 70% des toxines sont éliminées de cette manière, une respiration superficielle a des effets négatifs sur l'ensemble de notre système immunitaire.

Lors d'une respiration correcte et normale, le thorax et le ventre devraient tous deux se gonfler. De cette manière, non seulement le corps absorbe davantage d'oxygène, mais la performance et la capacité de concentration sont également améliorées. De plus, la respiration ventrale profonde, qui fait intervenir le diaphragme, «masse» les organes et les viscères, et on ressent moins ce sentiment d'oppression dans le corps.

Les effets physiologiques positifs d'une respiration profonde tels que l'abaissement de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, ainsi qu'une atténuation des douleurs chroniques, sont

actuellement bien connus. Ce que l'on sait moins, en revanche, c'est que la manière de respirer affecte également les émotions.

### Un baromètre des émotions dans le thorax

Rebekka Thommen s'est spécialisée dans la relation entre respiration et émotions. Dans ses cours de *breathwork*, cette Bâloise installée à Zurich aide des personnes confrontées à des situations difficiles – stress, dépression ou traumatisme – à les gérer de manière constructive et à libérer des émotions refoulées, grâce à une respiration en pleine conscience.

«Aucune des émotions que nous ressentons n'est une simple émotion. Beaucoup de choses ont été intériorisées implicitement ou explicitement, à travers notre expérience. Ainsi, nous associons par exemple la colère, la peur ou la tristesse à des émotions négatives. Un grand nombre de ces sentiments sont réprouvés par la société et sont par conséquent refoulés», précise Rebekka Thommen. Face à de la colère ou à un stress, nous avons tendance à réduire notre respiration, ce qui augmente encore le refoulement de l'émotion et est susceptible d'accroître la pression psychique ou physique.

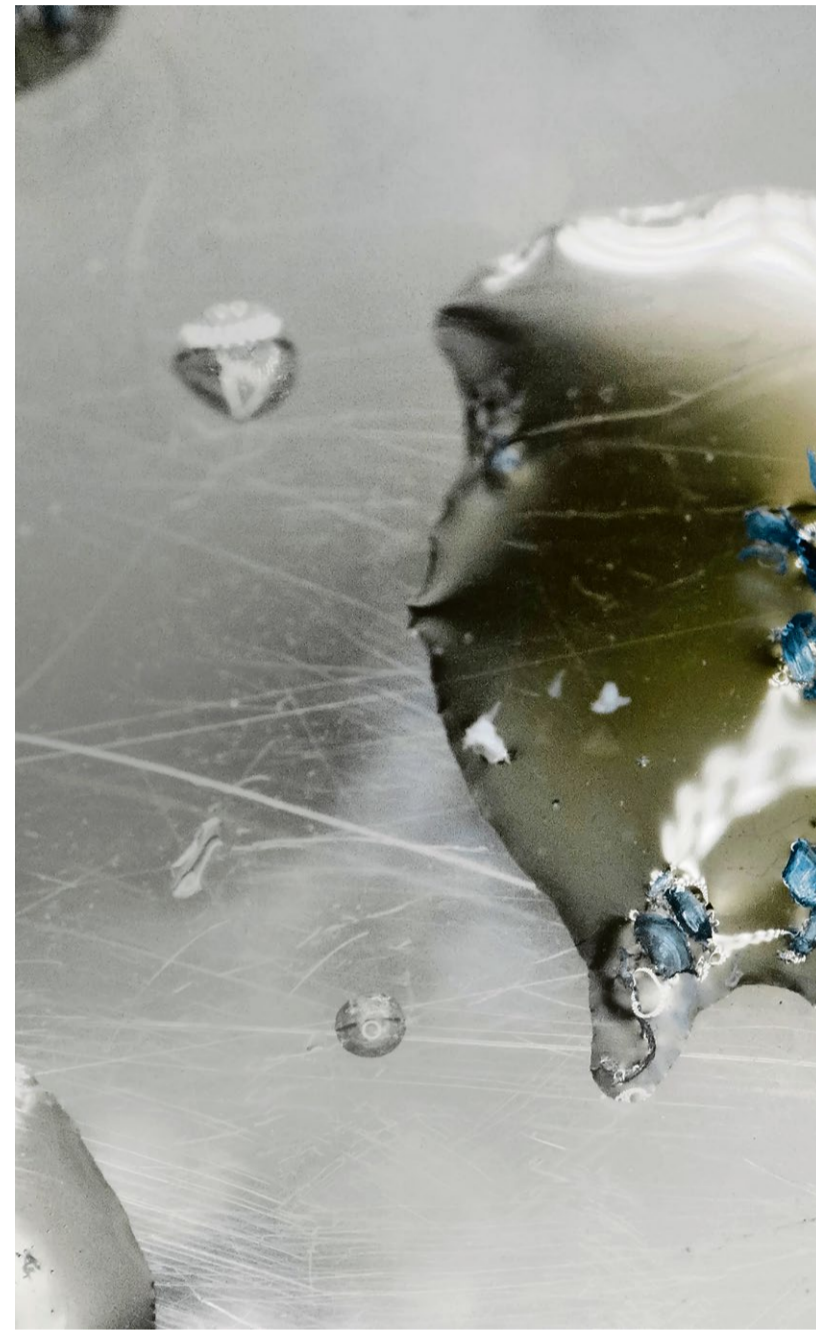
Contrairement à une respiration quotidienne normale, le *breathwork* mise sur une technique différente. Pendant environ une heure, on respire par la bouche plus profondément, plus rapidement et si possible sans pause entre l'inspiration et l'expiration. L'avantage direct de cette respiration est que cela permet d'entraîner la musculature respiratoire, d'approfondir la respiration et d'en prendre conscience. A cela s'ajoute que le corps est plus «énergisé», ce qui favorise l'expression de différents «mécanismes d'autoguérison et d'auto-régulation», comme les appelle Rebekka Thommen dans son atelier.

Concernant les émotions, de nombreux participants à cet atelier ayant pris conscience qu'ils ont accumulé des sentiments refoulés les autorisent à nouveau et se sentent soulagés. Dans ce cadre, on apprend aussi à ne pas lutter contre ces sentiments «négatifs», mais à les percevoir consciemment, aussi bien physiquement que mentalement.

«C'est comme pour un tuyau d'eau: s'il est percé et qu'il fuit, je ne mets pas simplement un doigt sur le trou mais cherche à résoudre le problème – ou je laisse simplement couler», illustre Rebekka Thommen. ■

## Sournois

**POLLUTION** Les microplastiques pourraient aug



Les microplastiques – ici, un zoom sur une goutte d'eau polluée – sont partout et présentent des

PROPOS RECUEILLIS PAR SILVIA TSCHUI

**Q**u'ont à voir des thorax masculins avec les microplastiques? Le Dr Karel de Jong constate chez ses patients une tendance que les études confortent: il y a toujours plus d'hommes qui développent un tissu glandulaire et il se pourrait que des xénœstrogènes venus des microplastiques y contribuent. Il explique pourquoi l'alimentation, les emballages et les PFAS peuvent éventuellement servir de stimulateurs hormonaux.

**Chirurgien plasticien, vous vous êtes concentré sur la gynécomastie, autrement dit sur ce qu'on appelle la «poitrine masculine». Et aujourd'hui vous alertez sur les microplastiques et les xénœstrogènes. Pourquoi?** Dr Karel de Jong: Parce qu'une étude danoise de 2020 indique que les cas de gynécomastie augmentent fortement dans tous les groupes d'âge. Et parce qu'il y a des indices selon lesquels la croissance de ce tissu glandulaire féminin est, chez les hommes, en rapport avec la quantité de microplastiques dans le corps.

**La gynécomastie n'est-elle pas tout simplement un effet du surpoids?** Il existe une sous-catégorie, la pseudo-gynécomastie, qui est faite uniquement de tissus adipeux. Une véritable gynécomastie indique la présence d'un tissu glandulaire. C'est en général le cas lorsque la proportion de masse adipeuse du corps dépasse les 20%. La gynécomastie indique un déséquilibre hormonal qui peut

être causé par des tumeurs ou des troubles génétiques comme le syndrome de Klinefelter. Selon une étude du British Journal of General Practice de 2021, 25% de toutes les gynécomasties sont toutefois idiopathiques, autrement dit les causes en sont peu claires. Je soupçonne que des microplastiques à effets hormonaux et d'autres substances étrangères qui prospèrent dans le corps pourraient en être la cause. A l'appui de cette thèse, un indicateur est aussi que la quantité de tissus glandulaires extraits pour chaque patient aux Etats-Unis semble plus importante qu'en Europe.

**D'où vient ce déséquilibre?** Il faut avoir une certaine connaissance des œstrogènes. Il en existe quatre sortes qui sont produites par le corps. Certaines molécules de microplastiques et ce qu'on nomme les polluants éternels ont une structure moléculaire très analogue à ces hormones. Aussi les appelons-nous xénœstrogènes, soit des substances étrangères au corps mais comportant un effet hormonal. Elles fonctionnent de manière analogue aux œstrogènes propres au corps et déclenchent notamment la croissance du tissu glandulaire dans des corps masculins.

**Et pourquoi les poitrines masculines seraient-elles plus importantes aux Etats-Unis que chez nous?** Il y a des indicateurs convaincants indiquant que cela est lié à l'industrie alimentaire américaine. D'une part, les Américains utilisent d'autres matériaux d'emballage qu'en Europe. D'autre part, d'après une étude de l'US Geological Service en 2023, un des herbicides les plus utilisés est le com-



(LJORM SANGSORN/GETTY IMAGES)

### EXERCICES RESPIRATOIRES POUR TOUS LES JOURS

**Prendre conscience:** Programmez un réveil quatre fois par jour et observez, à ces moments, comment vous respirez. Cela permet d'identifier les premières tendances et schémas.

**Respiration ventrale:** Couchez-vous par terre, pliez les genoux et placez votre main droite sur le ventre, votre main gauche sur le thorax. Inspirez et expirez par le nez. Ce faisant, votre main sur le thorax ne devrait pas bouger. Il s'agit de respirer uniquement avec le ventre. Faites cet exercice pendant

quinze à vingt minutes. La respiration ventrale détend et libère du stress. De plus, elle masse les organes abdominaux et permet ainsi d'améliorer la digestion.

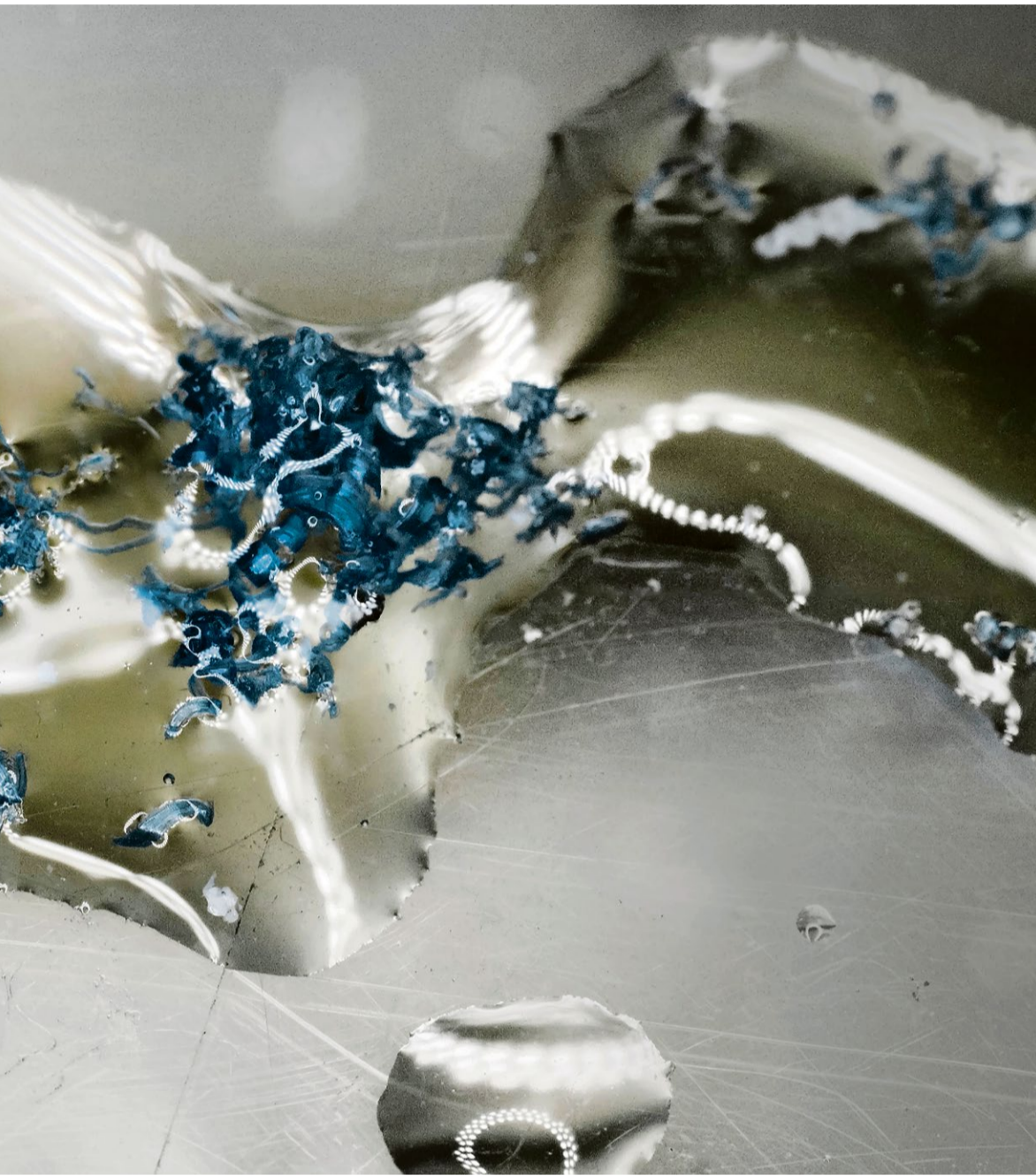
**Respirer pour se calmer:** Fermez la narine droite et efforcez-vous de ne respirer que par la narine gauche. La narine gauche est plus fortement liée au parasymphatique. Celui-ci fait partie du système nerveux végétatif et favorise, entre autres, les fonctions du corps au repos. Cette respiration abaisse la

fréquence respiratoire et permet de se calmer.

**Respiration carrée:** Inspirez pendant quatre secondes, retenez l'air pendant quatre secondes, expirez pendant quatre secondes, bloquez à nouveau votre respiration pendant quatre secondes. Cette technique permet de réguler sa respiration, et le comptage permet de faire le vide dans sa tête. Cette technique peut également être utile pour s'endormir. ■ J. I.

# feu d'artifice plastique dans nos corps

menter le risque de développer une gynécomastie, la «poitrine masculine». Les explications du Dr Karel de Jonge, spécialiste de la question



effets sur l'organisme, notamment sur le plan hormonal. (IMAGO/GETTY IMAGES)

posé chimique atrazine qui a été interdit dans l'UE en 2003 et en Suisse en 2012. C'est surtout dans le Midwest qu'il est utilisé dans la production de maïs, de blé et de soja et il s'accumule dans les eaux souterraines. Or l'atrazine passe pour un xénoestrogène. Des études indiquent que même en petites quantités d'atrazine affecte l'équilibre hormonal chez les grenouilles mâles: elles se féminisent. Il y a beaucoup d'indications que ces substances à effets hormonaux que nous absorbons dans l'alimentation ont des effets hormonaux chez l'homme aussi, à l'instar des microplas-

2024, un risque accru de diabète de type 2. L'aromatization est un processus qui a existé de tout temps mais il se renforce parallèlement à la proportion de graisse dans le corps. Il y a en outre des indications selon lesquelles les xénoestrogènes qui interagissent avec les mêmes récepteurs dans le corps ont une influence sur le poids. Une étude de l'Université de Barcelone de 2013, qui a examiné les niveaux de xénoestrogènes dans les placentas, a montré qu'en cas de placenta alourdi le poids à la naissance des bébés mâles était plus élevé qu'avec un placenta normal.

fait des efforts. Mais la recherche n'est souvent pas suffisamment avancée. Prenez l'exemple des bouteilles en PET. Des années durant, des études ont affirmé qu'elles étaient sûres, que des microparticules du polyester qui est un des composants du PET ne finiraient pas dans l'eau. Or début 2024, une étude de l'Université Columbia a montré que dans les bouteilles d'eau minérale en PET se trouvait une masse de microparticules, jusqu'à 240 000 microparticules par litre d'eau. La différence par rapport aux études plus anciennes est que, pour la première fois, les chercheurs ont étudié des particules de l'ordre du nanomètre. Or ce sont précisément ces nanoparticules qui se concentrent dans le corps avec des effets hormonaux. Par ailleurs, dans les bouteilles en PET et en plastique se dissout une quantité accrue de microplastiques quand elles sont exposées au soleil. Pourtant, les bouteilles en PET ne sont même pas les pires coupables.

**Qui alors?** Les aliments gras emballés dans du plastique. Car tandis que les microplastiques se dissolvent aussi dans l'eau, ils sont avant tout lipophiles. Ils s'amarrent donc volontiers aux particules de graisse. Le pire, ce sont les aliments gras liquides comme les soupes dans des sachets en plastique. Pire encore lorsqu'on réchauffe lesdites soupes ou des saucisses directement dans le sachet plastique. Les boîtes de conserve sont elles aussi garnies à l'intérieur d'un film plastique qui protège aussi bien l'aluminium de la corrosion que l'aliment contre une réaction chimique avec l'aluminium. A

partir de ce film plastique, des combinaisons chimiques affectant les hormones peuvent se diffuser dans l'aliment, notamment le bisphénol, abrégé BPA.

**Mais sur la plupart des aliments et des jouets pour enfants, il est désormais inscrit «sans BPA»...** BPA est l'abréviation de bisphénol-A, mais il existe diverses autres molécules affectant les hormones pour lesquelles la recherche n'est pas encore assez avancée. Aux Etats-Unis, les combinaisons bisphénol-B sont tolérées pour les emballages alimentaires. Et le bisphénol-C entre notamment dans la composition de films plastiques ignifuges affectant fortement les hormones.

**Comment m'y prendre pour maintenir mon exposition personnelle**

**aussi basse que possible?** Il y a heureusement quelque chose à faire. En ce qui me concerne, je bois rarement dans des bouteilles en PET. Notre eau du robinet est d'excellente qualité. J'achète l'huile dans des bouteilles en verre, les légumes si possible frais, sans emballage et de qualité bio. Les planches à découper en bois valent mieux que celles en plastique. Pareil pour les louches et les spatules. Je bois rarement du café à l'emporter: l'intérieur des gobelets est enduit d'un film, la boisson est chaude et, quand elle comporte du lait, elle devient grasse, ce qui en fait une combinaison fâcheuse. Les vêtements en fibre naturelle sont meilleurs que ceux en fibre artificielle, les casseroles en fonte et en acier valent mieux que celles garnies de téflon, la bière en bouteille est

mieux que celle dans des boîtes en alu. De façon générale, alors que de nos jours vous pouvez difficilement vous libérer entièrement des microplastiques, il y a par bonheur encore beaucoup de choses que vous pouvez entreprendre pour réduire les dommages potentiels à votre santé et condamner à l'inaction le circuit entre tissu adipeux, aromatisation et accumulation de graisses.

**En détail?** Ce que n'importe quel médecin recommande: se nourrir sainement et bouger. Concrètement, au moins 200 grammes de légumes par jour, sachant que les légumes verts sont les plus favorables au microbiote. Suivant l'activité physique, environ 0,8 gramme de protéines par kilo de poids corporel, peu d'hydrates de carbone et de sucre mais, en revanche, des oméga-3 et des aliments fermentés. En plus d'une réduction de la proportion de graisse dans le corps et donc d'une aromatisation réduite, le microbiote de l'intestin reste sain, alors que dans le cas contraire il peut influencer négativement – ou même déclencher – des maladies telles que l'asthme, des dépressions, des allergies ou du diabète. ■

## Profil

Le Dr Karel de Jong est médecin spécialisé en chirurgie plastique et esthétique. Après plusieurs postes dans la chirurgie générale, vasculaire et traumatologique, il s'est spécialisé dans la chirurgie plastique et de la main, en se concentrant notamment sur l'élimination chirurgicale des gynécomasties. Le Dr Karel de Jong propose des consultations à la Clinique Ono estetica de Zurich et opère à Wallisellen (ZH). Des pages questions-réponses à propos de la gynécomastie figurent à l'adresse [myvaser.com/qa-with-dr-karel-de-jonge/](http://myvaser.com/qa-with-dr-karel-de-jonge/)

## PUBLICITÉ



### Par votre legs Protégez la santé des générations futures

Depuis plus de 135 ans, de nombreux chercheurs et chercheuses suisses ont œuvré à l'Institut Pasteur. Alexandre Yersin, Daniel Bovet, Antoinette Rytter... leurs découvertes scientifiques ont marqué l'histoire. Aujourd'hui, les équipes de recherche sont plus que jamais mobilisées face aux maladies infectieuses, aux maladies du cerveau et cardiovasculaires et aux cancers. Exonérée de droits de succession, la Fondation Pasteur Suisse est habilitée à recevoir un legs de votre part. Plus qu'un soutien financier, vos dernières volontés contribuent à écrire l'histoire des découvertes de demain et à combattre les maladies qui menacent notre présent. Plus d'information sur : [www.fondationpasteursuisse.ch/legs](http://www.fondationpasteursuisse.ch/legs)

Ensemble, faisons gagner la vie

## Legs & Héritages

À compléter et renvoyer à :  
FONDATION PASTEUR SUISSE 10, RUE DE LA CORRATERIE 1204 GENÈVE

Oui, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement de ma part le guide "Legs & Héritages".

Mme  Mlle  M. Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue/Numéro \_\_\_\_\_ NPA/Ville \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Mme Séverine Bonnet, Directrice de la Fondation Pasteur Suisse, est à votre écoute au +41 78 608 80 60 ou [severine.bonnet@fondationpasteursuisse.ch](mailto:severine.bonnet@fondationpasteursuisse.ch)

En sa qualité de responsable du traitement, la Fondation Pasteur Suisse recueille des données personnelles par le biais de ce formulaire. Elles sont destinées uniquement à la Fondation Pasteur Suisse à des fins de traitement et d'envoi d'informations sur nos actions. Conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées, elles ne sont en aucun cas échangées ou vendues et exclusivement utilisées dans le cadre de nos activités et la poursuite de notre mission sociale. Pour toute question, n'hésitez pas à consulter en ligne notre politique de confidentialité ou à nous écrire à : [contact@fondationpasteursuisse.ch](mailto:contact@fondationpasteursuisse.ch)

## «Dans le cerveau de défunts atteints de démence, on a trouvé cinq fois plus de microplastiques que dans les cerveaux de défunts qui ne souffraient pas de démence»

tiques. L'apparition accrue de gynécomasties est juste un symptôme parmi beaucoup d'autres problèmes de santé.

**Quels sont les autres?** Un niveau d'œstrogènes élevé peut déclencher un cercle vicieux: ils favorisent l'accumulation de graisse. Les tissus adipeux, en particulier le tissu adipeux viscéral qui entoure les organes abdominaux, transforment la testostérone en œstrogènes à l'aide de l'enzyme aromatasase. Cette aromatisation permet ensuite d'emmagasiner davantage de graisse viscérale, ce qui comporte un risque accru de maladies cardiovasculaires et, selon une étude américaine de

**Et à part le surpoids?** Selon une étude publiée par le magazine *Nature* en février dernier, on a trouvé dans le cerveau de défunts atteints de démence cinq fois plus de microplastiques que dans les cerveaux de défunts qui n'étaient pas déments. Et il y a de puissants indicateurs selon lesquels la forte baisse de la qualité du sperme observée chez les jeunes hommes dans les nations industrialisées de l'Occident s'explique par des substances affectant les hormones.

**Nulla part les prescriptions ne sont aussi sévères qu'en matière de matériaux d'emballage pour les aliments. Cela ne suffit pas?** L'UE



FPS 0-25

## 8 MÉDECINE &amp; SANTÉ



(CHRISTINA REICHL/GETTY IMAGES)

# Le rire atténue la douleur

**BIEN-ÊTRE** Une psychologie positive et un brin d'humour peuvent réduire de façon mesurable les douleurs chroniques. Mais cela ne marche que dans des conditions précises et exige beaucoup de tact

MARTINA HUBER

«**I**maginez que tout s'envole au plafond! » Anke Scheel-Sailer, médecin-chef du service de réhabilitation musculosquelettique au Centre de réhabilitation et de médecine sportive de l'Hôpital de l'Île, à Berne, est assise au chevet d'une patiente. Cette femme vient de se plaindre d'avoir une fois de plus laissé tomber son crayon et ne peut le ramasser. Un moment banal, certes, mais pour la médecin c'est une occasion. Avec un clin d'œil. Elle renverse la perspective, incite la patiente à marquer un temps d'arrêt. Et tout à coup la femme sourit.

«De tels moments ne tiennent pas au hasard », explique Anke Scheel-Sailer. Elle prend cette visite comme un prétexte pour montrer comment diffuser un brin d'humour, dans son travail quotidien auprès de patients affectés de douleurs chroniques. «C'est en général un comique de situation. On se sert de ce qu'on a sous la main et on le tourne à la rigolade.» Pour cette médecin spécialisée en médecine physique et réhabilitation, l'humour est un instrument thérapeutique à utiliser de manière ciblée dans le traitement des douleurs chroniques.

## Les jeunes ont besoin de joie

Le fait de se mettre à jouer de l'humour est lié aux jeunes gens qu'elle accompagnait naguère. Pendant près de vingt ans, avant de passer à Berne, elle a travaillé au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil (LU). Elle y a traité des enfants et des adolescents devenus paraplégiques après un accident ou nés avec une spina-bifida. Dans un sondage, ces jeunes patients ont assuré que l'un des objectifs les plus importants de leur réhabilitation était de «ressentir de nouveau de la joie à vivre» et de «traverser l'existence avec humour». La médecin en fut surprise mais cela lui prouva que l'humour n'est pas un accessoire, il est central. Elle s'est alors demandé si l'humour pouvait aussi aider dans les cas de souffrances chroniques.

Cette réflexion n'était pas absurde. Car parmi les gens souffrant de paraplégie, 60 à 80% pâtissent de douleurs chroniques, autrement dit de douleurs qui persistent plus de trois mois. A en croire l'International Association on the Study of Pain (IASP), 20% de la population mondiale souffrirait de douleurs chroniques. Elles constituent une des principales raisons de consulter un médecin et représentent donc un problème sociétal important. L'IASP affirme que la douleur chronique est multifactorielle. Des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux y jouent un rôle. En général, il n'est pas possible de les atténuer à l'aide de médicaments. Il y faut des approches interdisciplinaires visant

les douleurs: par exemple l'endorphine, la sérotonine et l'ocytocine. Anke Scheel-Sailer est persuadée que l'humour peut contribuer à briser les schémas de pensée négatifs et à influencer positivement les processus biochimiques du cerveau.

Dans son travail clinique avec des personnes paraplégiques, elle a rapidement constaté que l'humour pouvait détendre des situations crispées. Par exemple quand des patients apprennent à se déplacer du lit au fauteuil roulant. Ou lorsque, après une grosse opération du dos, ils entament le chemin vers l'autonomie en dépit des douleurs. «Là, ils doivent longuement s'entraîner, mais veiller en même temps à ne pas le faire avec trop d'acharne-

clinique portant sur 168 patients paraplégiques dans la douleur. Les participants ont choisi quatre des dix exercices du répertoire de la psychologie positive et les ont intégrés dans leur pratique quotidienne, par exemple la tenue d'un journal de gratitude, l'entretien de contacts sociaux, la détection d'impressions sensorielles positives, l'entraînement à la méditation, au sourire et au rire. En revanche, le groupe de contrôle devait pratiquer la pleine conscience et résumer sa vie quotidienne dans un journal intime.

Les résultats publiés en 2020 ont paru prometteurs: au bout de huit semaines, les participants ont signalé que leurs douleurs avaient nettement diminué, qu'ils avaient moins de pensées catastrophistes et une meilleure perception du contrôle de leurs doléances. Cet effet positif a résisté jusqu'à trois mois après l'achèvement de l'intervention, sans doute parce qu'ils ont été nombreux à poursuivre les exercices.

En 2022, une méta-analyse de 16 études comprenant au total plus d'un millier de patients confirme ces résultats: les interventions psychologiques positives amélioreraient non seulement l'état de santé émotionnel – moins d'état dépressif, de peur et d'émotions négatives, plus de sensations positives – mais réduisaient aussi l'intensité perçue de la douleur. En même temps, une vue d'ensemble suggère qu'il vaut la peine de continuer à creuser: l'étude est hétérogène, le nombre de cas souvent réduit et, jusqu'ici, les données manquent quant à l'effet à long terme.

## L'exercice ne convient pas à tout le monde

Anke Scheel-Sailer signale toutefois une importante restriction: dans son étude, seul un tiers des patients interrogés étaient vraiment prêts à participer. Cela indique que tout le monde n'est pas enthousiaste à l'idée d'interventions psychologiques positives. «L'humour n'est pas une potion magique», nuance la médecin. Il peut être un précieux adjuvant aux médicaments, à la physiothérapie ou à d'autres traitements dans un cadre adéquat. «On ne saurait prescrire

## «Même quand on souffre de douleurs chroniques, on a le droit de s'octroyer un moment de répit»

DRE ANKE SCHEEL-SAILER, MÉDECIN-CHEFFE À L'HÔPITAL DE L'ÎLE À BERNE

à réduire ou à supprimer complètement le recours à des médicaments inefficaces. A cet effet, on fait intervenir de la physiothérapie, des modifications dans le style de vie, des méthodes alternatives telles que l'acupuncture ou les interventions corps-esprit, sans parler de thérapies psychologiques, notamment des interventions de psychologie positive.

«Avec les douleurs chroniques, les gens entrent souvent dans une spirale négative», explique la Dre Scheel-Sailer. La douleur déclenche des émotions négatives (peur, colère, tristesse, désarroi) qui renforcent leur perception de la douleur. Nous parlons alors de «catastrophisation» de la douleur. Des études indiquent que les personnes qui «catastrophisent» beaucoup ressentent plus intensément la douleur et souffrent plus durablement. C'est pourquoi il est essentiel de briser ce cercle vicieux dans le traitement des douleurs chroniques.

On sait, par ailleurs, que le cerveau peut produire des substances qui accroissent le bien-être et atténuent

ment, prévient la médecin. Le défi, c'est d'identifier la juste mesure: combien d'entraînements sans que la douleur augmente? L'humour peut contribuer à ce que tout cela se fasse joyeusement.»

## Effets mesurables dans la littérature scientifique

Une enquête qualitative dont les résultats sont parus en 2023 dans le magazine The Journal of Spinal Cord Medicine raconte comment tout cela est reçu par les patients concernés. Une patiente est citée: «Oui, je trouve ça vraiment beau d'avoir eu de si bons thérapeutes jusqu'ici. Avec le sens de l'humour. Nous nous racontons des blagues, je blague à propos de moi-même et ils rigolent toujours. J'ai l'impression que cela me redonne de l'énergie même quand ma jambe ne fait pas ce que je veux.»

Plusieurs enquêtes scientifiques confirment que la psychologie positive a bel et bien un effet. Anke Scheel-Sailer en a elle-même réalisé une avec, notamment, la psychologue Rachel Müller: une étude

## À ESSAYER

Quatre petits exercices adaptés à un usage quotidien et susceptibles d'atténuer les douleurs (quand on les pratique régulièrement):

**Reconnaissance** Noter chaque soir trois choses concrètes.

**Microcontact** Appeler ou s'adresser activement à une personne chaque jour.

**Minute de méditation** Se limiter à voir, entendre, sentir pendant 60 secondes.

**Sourire, rire** Rechercher consciemment un moment humoristique (sans minimiser la douleur). ■ M. H.

l'humour comme un médicament. Il y a maintenant une unité d'humour et deux unités de psychologie clinique. » Ce qui compte, c'est que les patients se sentent pris au sérieux, qu'il y ait une authentique rencontre d'égal à égal et que l'on ne recoure à l'humour que lorsqu'il convient bel et bien.

«Tout l'art consiste à créer une ambiance dans laquelle il est loisible de rire», explique Anke Scheel-Sailer. Cela signifie écouter, reconnaître les émotions et en tenir compte. Il faut laisser de la place à la colère, à la mauvaise humeur, à la frustration. Cela exige beaucoup de tact de la part des médecins, des thérapeutes et du personnel soignant. Pour leur enseigner l'art de communiquer positivement sans «bagatelliser» la difficulté de la situation, Anke Scheel-Sailer a entrepris dès 2015 des formations ad hoc au sein du Centre des paraplégiques. L'enquête qualitative de 2023 susmentionnée a montré que des rapports empreints d'humour avec les patients étaient appréciés. La médecin avoue que sa pratique quotidienne est également allégée grâce à un brin d'humour. Elle délivre un message clair à ses patients. «Même quand on souffre de douleurs chroniques, on a le droit de s'octroyer un moment de répit. Et rigoler de temps à autre.» ■