Le bonheur n’influe pas sur la longévité

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-16 21:56:46 - Vu sur pharmacie.ma

Une récente étude menée par des scientifiques britanniques et australiens a révélé que les personnes heureuses ne vivent pas plus longtemps et que le malheur n’abrège pas la vie.

Il y a dix ans, dans le cadre de l’étude « Million Women Study », les chercheurs de l’Université de Nouvelle-Galles du Sud de Sydney et l’Université d’Oxford ont demandé à des femmes au Royaume-Uni (âgées en moyenne de 59 ans) d’évaluer elles-mêmes leur état de santé, leur bien-être mental et leur niveau de stress, d’indiquer si elles se sentaient détendues et d’évaluer des facteurs similaires. Ils ont ensuite rapproché ces résultats du taux de mortalité des femmes.

Au cours de la période d’observation, environ 30 000 participantes sont décédées. Un sixième des femmes avaient déclaré être malheureuses. Mais cela n’avait pas d’influence sur la mortalité. « La maladie vous rend malheureux, mais le malheur lui-même ne vous rend pas malade » a souligné l’auteure de l’étude, Bette Liu, de l’Université de Nouvelle-Galles du Sud. Aucune répercussion directe du malheur ou du stress sur la mortalité n’a été observée.

L’idée fausse que le bonheur influe sur la longévité trouve son origine dans une confusion entre la cause et l’effet, explique le co-auteur, Sir Richard Peto. Les personnes malheureuses présentaient plus souvent des facteurs de risque classiques : elles fumaient davantage, faisaient moins d’exercice et étaient moins susceptibles d’entretenir des relations.