

Le bonheur est-il contagieux?



Gérard Waeber

Le bonheur est reconnu par l'OMS comme une composante importante de notre santé. S'intéresser au bonheur d'une perspective médicale peut être aussi illusoire que la quête du Graal! La définition même du bonheur est d'ailleurs discutable et elle comprend différents aspects dont le sentiment de bien-être, de bonne humeur, de joie, d'énergie, d'optimisme et de sens de l'humour, souvent associés à des performances personnelles et professionnelles importantes, des relations familiales harmonieuses et une vie sociale épanouie. Il est assez évident que toute maladie a un impact sur ce sentiment de bonheur. De manière plus pertinente, Yoichi Chida et Andrew Steptoe ont effectué une revue attentive des études d'observation qui se sont intéressées à l'impact du bonheur sur notre santé [1]. En résumé, quelque 19 études ont démontré que le sentiment de bonheur est associé à une réduction de la mortalité cardiovasculaire de 18%, effet qui semble indépendant de l'âge et de l'état de santé initial. Bref, être heureux semble avoir une influence positive sur notre santé. Ce constat paraît évident, encore faut-il en expliquer les mécanismes. Est-ce que les individus qui se considèrent comme heureux sont plus souvent non-fumeurs, exercent-ils une activité physique plus marquée ou suivent-ils une diète plus appropriée? Sur le plan biologique, ces personnes présentent en général une production de cortisol réduite et un faible état inflammatoire. Pour rappel, les états dépressifs sont volontiers corrélés à une anomalie de l'axe neuroendocrinien et à une hypercortisolémie. Il est même évoqué que les régions frontale et limbique de notre cerveau contribuent au sentiment de bonheur et auraient une influence sur notre système neuroendocrinien.

Ces observations sont intéressantes, mais reconnaissons-le, aucune étude d'intervention n'a encore démontré que prescrire du bonheur permet de conserver la santé! Un nouvel axe de recherche vient d'être publié par les Professeurs James H. Fowler et Nicholas A. Christakis de la *Harvard Medical School* [2]. Ces chercheurs se sont intéressés à l'éventuelle transmission du bonheur de personne à personne dans un réseau social. L'étude est complexe, mais permettez-moi de vous la ré-

sumer en quelques lignes. Sélectionnés de la cohorte Framingham à Boston, quelques 4739 individus – ainsi que personnes qui constituent le réseau social autour de ces participants – ont été invités à participer à un programme entre 1983 et 2003, qui a requis 7 visites comprenant des interviews et des questionnaires structurés sur l'évaluation de leur bonheur. La méthodologie est sujette à différents biais de sélection, mais quelques conclusions intéressantes sont issues de ce travail. Il semble exister des réseaux sociaux – qui ne résultent pas nécessairement d'interactions privilégiées entre gens qui sont spontanément heureux – mais plutôt des réseaux où le bonheur semble être transmis d'un individu à l'autre. Quelques exemples issus de l'étude: si un de vos amis vit à moins de 1,6 km de votre domicile et devient heureux, il augmente la probabilité que vous soyez heureux de 25%. Plus cet ami est éloigné, plus cet effet diminue et l'effet perdure jusqu'à 3 cercles de connaissances, à savoir que les amis de vos amis auront un impact sur votre bonheur s'ils vivent relativement proche de vous. L'effet est aussi valide si votre voisin devient heureux; il augmente vos chances de bonheur de 34%! Bien malheureusement, l'effet disparaît dans les relations professionnelles et à nouveau il s'épuise avec l'éloignement géographique et le temps.

L'étude, parue dans le *British Medical Journal* a fait l'objet d'un éditorial pertinent dans le même numéro de cette revue, rédigé par Andrew Steptoe et Ana V. Diez Roux [3]. Ils abordent l'hypothèse intrigante selon laquelle les déterminants psychosociaux de notre santé sont possiblement transmis par notre réseau social. En tenant compte du fait que le bonheur semble nous préserver, du moins en partie, d'un accident et d'une mortalité cardiovasculaire augmentés, cette étude permet de postuler que le bonheur est contagieux! Quelles sont les perspectives? On peut rêver d'études intéressées à l'hérédité du bonheur et bien entendu à une magnifique étude d'intervention où serait prescrite sur nos ordonnances l'injonction: souriez et soyez heureux!

Gérard Waeber

Références

- 1 Chida Y, Steptoe A. Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosom Med.* 2008;7:741–56.
- 2 Fowler JH, Christakis NA. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ.* 2008;337:a2338.

- 3 Steptoe A, Diez Roux AV. Happiness, social networks, and health. *BMJ.* 2008;337:a2781.