Études

L'art, indispensable à la santé mentale ?

C'est prouvé : le beau fait du bien ! Plusieurs études ont montré que le fait d'être exposé à l'art présentait des vertus pour la santé mentale, mais aussi physique. Une étude londonienne, qui a suivi 6 000 personnes pendant plus de 10 ans, a constaté une baisse du taux de mortalité, et un autre travail, japonais, a relevé une réduction de l'anxiété et de la pression artérielle. L'Organisation mondiale de la santé a validé cet effet de l'impact thérapeutique de l'art sur le cerveau et le bien-être. À tel point qu'on parle aujourd'hui de « muséothérapie » et que des « prescriptions muséales » ont été proposées à Montréal, mais aussi à Bruxelles… et même en France ! À Rennes, depuis plus de deux ans, certains patients sont ainsi encouragés à prendre soin d'eux par la culture, avec des retours positifs. Une bonne raison pour oser franchir la porte d'un musée sans se dire « ce n'est pas pour moi » ou « ça ne sert à rien »…

On aime !

3 livres pour mieux vivre avec soi

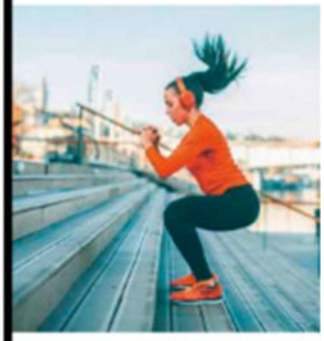
ANTIPERFECTIONNISME
Boîte à outils pour ceux qui ont tellement besoin de reconnaissance qu'ils en font toujours plus (et souvent trop), ce guide apprend à identifier les raisons du besoin excessif d'excellence, pour ne plus s'épuiser en vain. Il propose aussi un plan d'action concret.
« Le Syndrome du bon élève », de Diana Paola, éd. Diateino, 21 €.

BIENVEILLANCE
En associant thérapies validées et méditation, la psychiatre nous aide à travailler sur notre dialogue intérieur pour décrypter nos tourments. Didactique, riche d'exemples et d'exercices pratiques, son livre trace en douceur des chemins vers plus d'équilibre.
« Apprendre la bienveillance envers soi-même », de la Dre Céline Tran, éd. Odile Jacob, 23,90 €.

INDULGENCE
Autosabotage, culpabilité, déni de ses besoins sont parmi les manifestations de l'automaltraitance émotionnelle. Avec empathie, l'auteure nous guide pour stopper les souffrances qu'on s'inflige et développer plus d'amour de soi.
« L'Auto-maltraitance émotionnelle », de Géraldyne Prévot-Gigant, éd. Eyrolles, 18,90 €.

BOUGEZ POUR LA SCIENCE !

Déjà actif, voire sportif, ou juste motivé ? Vous pouvez participer à la grande étude lancée par le CNRS sur l'activité physique, qui s'adresse à tout le monde, quels que soient son âge et son niveau d'activité. Il s'agit pour les chercheurs de recueillir une multitude de données pour mieux comprendre la condition physique des Français, leurs pratiques et les effets de celles-ci sur leur santé, et de les suivre sur la durée. Les questionnaires et tests physiques (à faire chez soi, en plusieurs fois si on le souhaite) permettront aux volontaires d'obtenir des bilans personnalisés ainsi que des recommandations des chercheurs, et de visualiser l'évolution de leur activité sportive. C'est, bien sûr, gratuit, utile pour la science, mais aussi motivant, notamment en famille !
Inscription sur Sport.cnrs.fr/mouv-en-sante



14 %

C'EST LA PROPORTION DE FRANÇAIS SOUHAITANT CONSULTER UN THÉRAPEUTE QUI DÉCLARENT QUE LA MÉTÉO DE LEUR COUPLE EST « AU BEAU FIXE ». POUR 44 %, C'EST PLUTÔT « AVIS DE TEMPÊTE », POUR 25 % « PLUVIEUX » ET POUR 17 % « NUAGEUX ».
Source : Coopléo 2025.

PAR ISABELLE DELALEU