La pensée positive combat la maladie

Partage international nº 172 – Décembre 2002

Selon des chercheurs de l'Université de Hull, (G.-B) une attitude positive envers la vie procure des bénéfices quantifiables pour la santé, alors qu'un sentiment de culpabilité lèse le système immunitaire.

Une étude sur les effets de la pensée positive sur le système immunitaire de patientes souffrant d'un cancer du sein a mis en évidence que celles bénéficiant d'un entraînement à la relaxation et aux techniques de visualisations guidées, en association avec les traitements classiques, renforçaient leur système immunitaire en développant des cellules mieux équipées pour lutter contre la maladie. Selon le chercheur Leslie Walker, il est prévu de répandre ces techniques.

Geoff Howe, psychologue, a décrit l'expérience réalisée sur trente étudiants à qui l'on avait demandé de citer leurs activités favorites, afin qu'ils s'attribuent une note de 1 à 10, en termes de plaisir et de culpabilité. Leur salive a ensuite été analysée afin de détecter le taux d'immunoglobine A, anticorps important du système immunitaire. Les participants présentant des ratios de culpabilité élevés avaient des concentrations nettement moins élevées de cet anticorps que ceux présentant des ratios de plaisir élevés, ce qui les rendaient plus vulnérables aux infections.

Royaume Uni
Sources : The Observer, G.-B.
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Brève