

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 11

Artikel: Il faut penser positif
Autor: J-V. M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826822>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

puisse rien, le pouls s'accélère, comme le rythme cardiaque et la tension artérielle s'élèvent à la seule vue d'une blouse blanche. Les médecins connaissent bien le phénomène, mais en tiennent-ils toujours compte? Il n'est pas incongru de leur poser la question.

Le poids et l'embonpoint sont les indicateurs du respect que l'on porte à son corps. Les surveiller ne doit pas devenir une obsession, mais il est bon d'y penser. Après la cinquantaine, un homme d'environ 1 m 75 devrait se contenter d'un poids peu supérieur à 70 kg. Chez une femme de 1 m 60, le poids ne devrait pas dépasser les 64 kg. Dans ce domaine du poids, les normes strictes n'existent pas. Les unes disposent d'une charpente osseuse plus solide, (plus lourde) que les autres.

L'embonpoint s'hérite parfois, comme la couleur des yeux ou la forme du nez. Toutefois, on doit savoir qu'il existe des ennemis de la ligne: les sodas, les fritures, les aliments riches en graisses et en sucres. Il existe un test de l'embonpoint: on pince la peau du ventre entre le pouce et l'index: si le bourrelet ainsi obtenu dépasse 2 cm d'épaisseur, l'embonpoint s'annonce et il est temps de s'imposer quelques restrictions de bonnes choses et de s'adonner à une marche rapide.

Bonne recette. Aujourd'hui, la «pensée positive» est connue comme une attitude essentielle pour rester en bonne santé. Elle fait désormais partie du programme de prévention des maladies. Et parmi les tâches nouvelles dont le médecin moderne est chargé, notamment les plus récentes découvertes de la psychologie (comme celles du Kentucky), est celle qui consiste à amener ses patients à la pensée positive: ne plus dire «ce matin le ciel est gris», mais «le temps va se lever», ou encore «la bouteille est à moitié vide», mais «la bouteille est à moitié pleine»; trouver la conversation du voisin «intéressante», mais pas «en-

nuyeuse»; s'amuser des propos de super-marché plutôt que de s'impatienter de la longueur de l'attente. On appréhende une rencontre, on redoute les fatigues d'une promenade, on craint d'affronter une situation nouvelle, on a peur de s'ennuyer, on s'inquiète d'une démarche inhabituelle...

Quoi faire? sinon s'efforcer de «penser positif». Comment? Peut-être en utilisant, après l'épreuve redoutée, une formule dont les Vaudois gardent le secret: «Eh bien, tout compte fait je suis déçu... en bien.» Ce qui pourrait se traduire par: «Ça ne s'est pas si mal passé que ça!» Oui, c'est peut-être cela la pensée positive, domaine réservé des psychologues... pour l'instant.

Bas et chaussettes aussi. «Il y a du pied dans la chaussette», chantaient les légionnaires en route vers le combat. Ils avaient raison. Bas et chaussettes sont encore plus importants pour l'hygiène des pieds que la marque d'une chaussure ou la qualité de son cuir. Une chaussette mal tricotée, un point de trop ici ou là risque de faire souffrir le talon, l'orteil et la plante du pied. On ne prend donc jamais assez de soin en choisissant bas et chaussettes, «protecteurs de première ligne» de cette merveille de notre architecture osseuse. Le pied exige le respect. Commençons par lui donner les «enveloppes» qui lui conviennent.

Jean-V. Manevy

Il faut penser positif

Parmi les idées reçues et les formules toutes faites que l'on dit «frappées au coin du bon sens», il y avait le fameux «Y a qu'à garder le moral...» qui permettait de quitter le chevet d'un malade sans trop mauvaise conscience. Aujourd'hui, «avoir le moral» face à la maladie n'est plus un vœu pieux, mais une réalité scientifique. Aussi la formule est-elle devenue: «Pour garder la santé, il faut penser positif.»

Comment penser positif? Une équipe médicale de l'université américaine du Kentucky vient de passer une année entière à faire la démonstration. Les «cobayes» formaient une troupe de 90 étudiants (filles et garçons) en droit ayant accepté de se plier à toute une batterie de tests, aussi bien physiques que psychologiques. Tous en bonne santé, les cobayes furent suivis sans relâche, tout au long de leur premier semestre d'études, la période qui, de notoriété, est la plus éprouvante pour tout étudiant.

Les tests psychologiques consistaient à étudier les réactions des

futurs «hommes de loi face à des situations plus ou moins conflictuelles. Se font-ils du souci pour leur avenir lointain? Pour leur avenir immédiat? Considèrent-ils leurs études comme une voie royale pour entrer dans la vie? Ont-ils une idée claire et précise des postes que leurs études vont leur offrir? La vision de leur avenir de citoyen actif demeure-t-elle floue, incertaine?» Ainsi fut-il possible de diviser les étudiants-cobayes en deux groupes: les optimistes et les pessimistes. Puis la recherche se concentra sur les optimistes.

C'est alors qu'on découvrit que le sang des optimistes présentait un taux élevé de cellules T, une des clefs protectrices du système immunitaire. Et ceux-là passèrent à peu près tous à travers l'épidémie de grippe qui, cette année-là, mit l'université entière sur les genoux. C'est alors qu'on baptisa «positifs» les vainqueurs du virus de la grippe. Et que naquit l'idée de «pensée positive».

J.-V. M.