



Le Bangladesh copie le Taj Mahal indien

26 BOURSE
27 MARDI-IMMO
30 RADIO-TV
31 FEUILLETON
31 CULTURE
32 MÉTÉO



Le ménage rend-il heureux? Le sourire de la conseillère fédérale Elisabeth Kopp, photographiée l'année de son élection, en 1984, laisse la question ouverte... KEYSTONE

Contre la dépression, le ménage!

PSYCHO • Une chercheuse américaine affirme que les tâches manuelles et physiques sont plus efficaces que les antidépresseurs. Explications du psychologue romand Philipp Jaffé.

FRANCESCA SACCO

C'est en passant l'aspirateur que la chercheuse Kelly Lambert a eu une révélation qui allait se révéler fondamentale pour ses recherches sur la dépression. Après le décès de sa mère, elle s'est aperçue que cette activité ménagère lui apportait un certain réconfort, tandis que les antidépresseurs ne faisaient que l'abrutir. Neurobiologiste et psychologue à l'Université Randolph-Macon College, à Ashland, Kelly Lambert a développé une théorie qui semble frappée au coin du bon sens: nous sommes programmés pour éprouver de la satisfaction lorsque nous faisons quelque chose d'utile avec nos mains. Nous aurions dans le cerveau un «circuit de la récompense liée à l'effort», écrit-elle dans le dernier numéro de la revue *Cerveau & Psycho*.

C'est la sous-stimulation de ce circuit qui expliquerait l'épidémie actuelle de dépression. En effet, le nombre de personnes qui consomment des antidépresseurs a triplé depuis 1994. Actuellement, les états dépressifs motiveraient un quart de toutes les consultations médicales – et quelque 121 millions de gens seraient touchés dans le monde. Le Dr Kelly Lambert affirme que cette épidémie serait due au fait que nous n'accomplissons plus assez de choses par nous-mêmes, dans un monde où tout est automatisé ou presque. Alors, faut-il faire rembourser les aspirateurs par les

caisses-maladie? Les réponses du psychologue Philippe Jaffé, professeur à l'Uni de Genève et directeur de l'Institut Kurt Bösch à Sion.



Attention à ne pas idéaliser le passé!

DR PHILIPP JAFFÉ

L'épidémie de dépression causée par le manque d'activité physique ou manuelle: vous y croyez?

Dr Philippe Jaffé: L'idée du Dr Lambert tombe sous le sens, mais il est malaisé de la prouver scientifiquement. Il faudrait mettre en place des tâches objectivement mesurables, avec des groupes-témoins. C'est très difficile à mettre en œuvre...

Le Dr Lambert se base sur des observations objectives. Par exemple, les tâches manuelles stimulent le «circuit de la récompense» parce que nos mains sont la partie de notre corps la plus pourvue en capteurs sensoriels. Cette forte capillarité est un fait. Oui, l'activité physique procure des sensations de plaisir, mais un effort intellectuel aussi peut être gratifiant! La théorie du Dr Lambert a sans doute quelque chose de vrai, mais ce n'est pas la seule à offrir une piste de réflexion intéressante. On dit aussi que l'épidémie

actuelle de dépression est due à la progression de l'individualisme dans notre société, par exemple. On peut également penser, dans une perspective darwiniste, que nous ne rencontrons plus assez de difficultés pour assurer notre survie. Dans les zones en guerre, par exemple, vous rencontrez très peu de personnes déprimées. Il y a beaucoup de traumatismes psychiques, mais peu de dépressions. Toutes ces théories ont sans doute quelque chose de vrai.

Vous ne croyez pas vraiment à l'explication de l'aspirateur?

Disons que je n'ai jamais entendu parler d'études concernant l'activation du «circuit de la récompense liée à l'effort» lors de l'exécution d'une tâche quelconque. C'est une hypothèse.

Mais le Dr Kelly a compilé des études montrant que la dépression était dix fois plus fréquente chez les personnes nées entre 1930 et 1960 que chez celles nées entre 1900 et 1930. Au départ, elle s'attendait plutôt au contraire, car la génération née au début du siècle dernier a traversé deux guerres et la crise de 1929. La seule différence qu'elle a trouvée entre ces deux époques, au niveau du mode de vie, c'est l'évolution des processus d'automatisation. Il faut se méfier des raisonnements faciles. C'est-à-dire qu'il ne faut pas sous-estimer notre capacité d'adaptation. Une étude a montré que les jeunes qui

utilisaient beaucoup internet et d'autres moyens modernes, c'est-à-dire sans vis-à-vis en chair et en os, communiquaient aussi bien avec leurs proches en termes de qualité émotionnelle, voire même un peu mieux, que les jeunes qui ne sont pas accros à la technologie. C'est intéressant: ça montre qu'il faut se méfier des préjugés sur la vie moderne.

«Il y a peut-être une montée de l'individualisme dans notre société actuelle, mais nous disposons de formidables moyens de communication. Quand le Dr Lambert dit que nous n'accomplissons plus assez de tâches manuelles parce que la société est très automatisée et que c'est pour ça que nous sommes déprimés, elle oublie que nous sommes habitués à cette vie. Il faut se méfier de l'idéalisation du passé, qui a quelque chose de ringard.

Est-ce qu'il serait carrément faux de dire que la dépression est un mal des temps modernes?

La définition de la dépression a sans doute évolué. Avant, on la reliait à la non-satisfaction des besoins primaires. Ces besoins étant aujourd'hui assouvis, on lui a donné un autre sens. A mon avis, beaucoup de gens que l'on considère comme déprimés sont en fait insatisfaits. Ils ne remplissent pas les critères cliniques de la dépression. Le terme correspond à une médicalisation du mal-être. I

MUSIQUE

Méga-concerts, de Dylan à Pink

Tina Turner, Bob Dylan ou Johnny Hallyday: en Suisse, l'année 2009 sera riche en concerts – plusieurs affichent déjà complet. Véronique Sanson ouvre les feux au Théâtre de Beaulieu le 17 janvier, puis le 14 février à Montreux. Après quelques années d'absence, Patricia Kaas vient d'entamer une tournée internationale qui la conduira le 26 février à Genève, le 1^{er} mars à Lucerne, le 3 à Zurich et le 6 à Montreux. Maxime Le Forestier, Serge Lama, Bénabar, Francis Cabrel et Jane Birkin se produiront aussi en Romandie durant les premiers mois de l'année. Tout comme Pink, dont le concert le 21 mars à Genève est déjà complet.

«Mamma Mia!», la comédie musicale, débarque à Genève, du 25 mars au 5 avril. Dans un genre très différent, Bob Dylan va revenir en Suisse au printemps. La légende vivante du folk-rock américain sera à Bâle le 14 avril et le 20 avril à l'Arena de Genève. La tournée d'adieu de Johnny Hallyday mettra le feu au stade de Genève le 4 juillet, avant le grand retour de Mylène Farmer, les 4 et 5 septembre au même endroit.

Outre-Sarine, la tigresse Tina Turner, 70 ans cette année, rugira deux fois au Hallenstadion de Zurich, les 15 et 16 février. Oasis y est attendu le 1^{er} mars, AC/DC le 29, les Eagles le 12 juin, Metallica le 16 juillet et Status Quo le 22 août. Le stade de Suisse à Berne recevra Coldplay le 2 septembre. ATS

EN BREF

SUPER-CHAPPATTE A ENCORE CROQUÉ!

CARICATURES Marre des rétrospectives et autres revues de l'actualité? Bazardez tout... Mais gardez quand même la dernière livraison de Chappatte. D'abord, parce que le caricaturiste du Temps n'avait plus édité ses «meilleurs morceaux» depuis déjà quatre ans. Et ensuite parce que c'est excellent, simplement. L'album «Super-contribuable» retrace la fin du règne Bush, avec Obama et la crise financière en points d'orgue. Ceux qui lisent l'anglais retrouveront le trait chirurgical du Genevois dans un second recueil sorti simultanément, «Partly cloudy», qui reprend des cartoons parus en 2007 et 2008 dans l'*International Herald Tribune*. AMO

PAPA, J'AI PEUR DU NOIR

FAMILLE Crocodile au plafond, sorcière dans le placard et gros besoin de câlins: les nuits des petits sont pleines d'aventures. Comment les aider à apprivoiser l'obscurité, et répondre aux tracas de la nuit de façon adaptée à chaque âge? Dans «Peur du noir, monstres et cauchemars» (Ed. Albin Michel), Lylliane Nemet-Pier et Françoise Devilliers proposent des pistes simples et pleines de bon sens. Un petit bouquin idéal pour la table de chevet. AMO