

La santé reste le premier facteur de bonheur

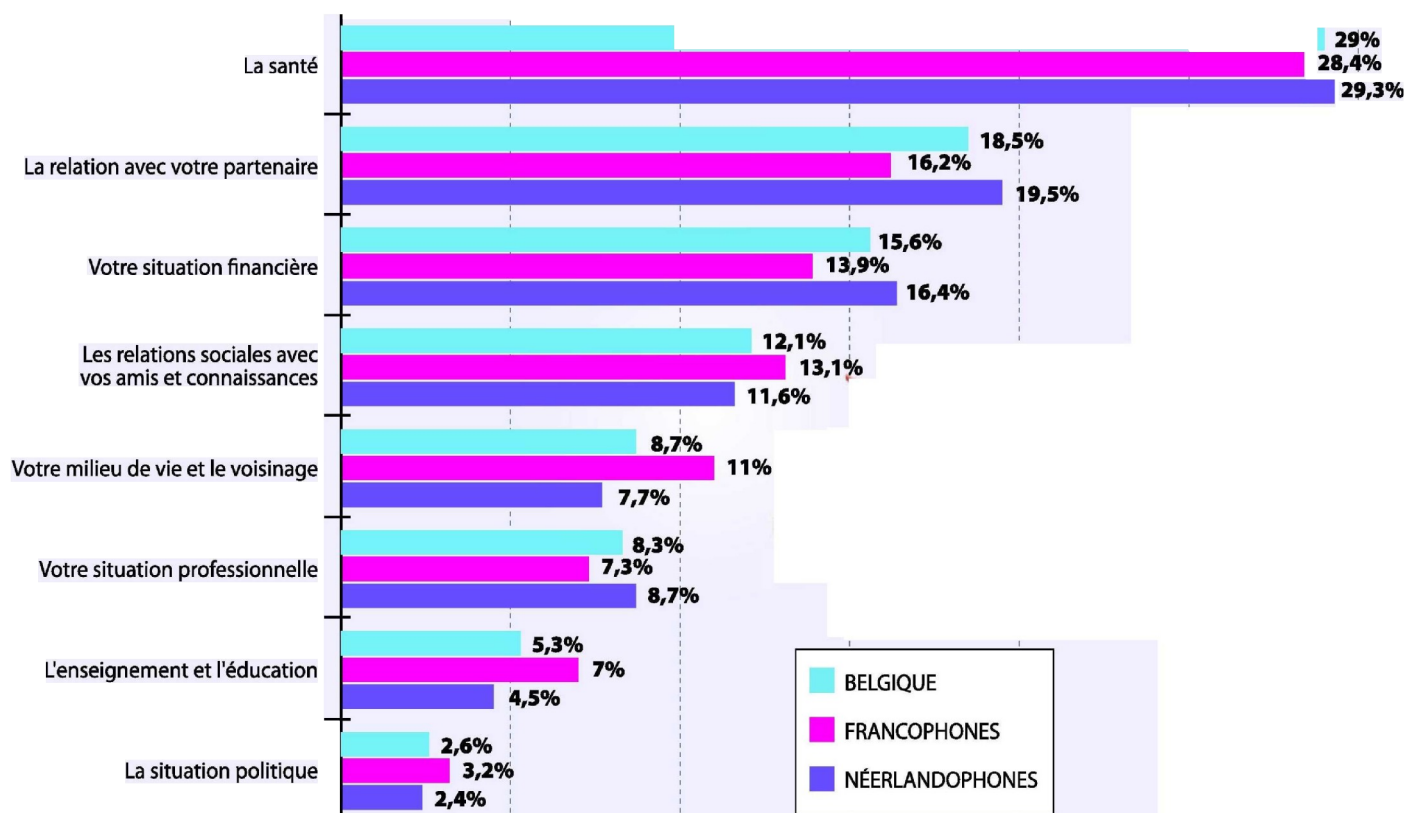
L'enquête

Études. Au total, 3770 personnes ont participé à l'enquête nationale sur le bonheur des Belges. De ce nombre, un échantillon représentatif a été choisi en fonction de la région, de l'âge, du niveau de scolarité, de la catégorie professionnelle et du sexe. Le bonheur ou le bien-être subjectif a été analysé sur base de la méthode scientifique que l'on appelle "l'échelle Cantril", qui mesure la satisfaction générale de la vie sur une échelle de 0 à 10. Pour le récent sondage de *La Libre*, l'échantillon n'est pas représentatif: la majorité des répondants (54 %) ont suivi des études et un plus grand nombre de femmes (67 %) que d'hommes ont participé.

Recommandations. Sur base des résultats, les chercheurs invitent les politiques à investir encore plus dans la prévention et le traitement des problèmes liés à la santé mentale. Aux citoyens, ils recommandent d'exploiter leur santé physique et mentale mais aussi d'investir dans de bonnes relations avec leurs semblables.

- Argent, relations amoureuses ou sociales, santé... quels sont les éléments qui contribuent le plus au bonheur des Belges ?
- C'est ce qu'a cherché à savoir un sondage publié sur *lalibre.be*, dans le cadre d'une plus vaste enquête nationale sur ce thème.

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS POUR VOTRE BONHEUR ?



Milieu de vie et voisinage, situation professionnelle, santé, relation avec notre partenaire, situation financière, enseignement et éducation, relations sociales, situation politique... De tous ces éléments, lesquels ont-ils le plus d'impact sur votre bonheur? C'est la question, qui a été posée dans le cadre d'un sondage mené en janvier dernier sur notre site et celui de la chaîne VTM, en parallèle avec l'Enquête nationale sur le bonheur des Belges, conduite par l'UGent, avec le soutien de l'assureur vie NN. Les résultats de notre coup de sonde viennent d'être livrés et corroborent, dans une grande mesure, ceux de l'étude réalisée à plus large échelle par les chercheurs gantois.

Du questionnaire soumis aux internautes fidèles à *La Libre*, il ressort que la santé reste l'élément le plus important pour leur bonheur, devant la relation avec un partenaire (en 4^e position dans l'enquête nationale), suivie de la situation financière (aussi en 3^e position dans l'enquête) et, en quatrième position, les relations sociales avec les amis (en 2^e position dans l'enquête). Non seulement, donc, la santé occupe la tête du classement, mais, en plus, elle représente, en moyenne, plus du tiers de notre satisfaction globale de vie.

Un facteur déterminant, mais pas à 100 %

Titulaire de la chaire NN, le Pr Lieven Annemans, de l'Université de Gand (UGent), nous a dit être "agréablement surpris" de ces résultats qui viennent confirmer ceux des précédentes recherches. "En tant qu'économiste de la santé, je suis évidemment très content que cette préoccupation arrive en tête, quel que soit le sondage." Peut-on pour autant dire que "quand la santé va, tout va" ou que, a contrario, "sans la santé, rien ne va"? "Non, je pense que ça, c'est un peu trop direct et réducteur, nous répond le Pr Annemans. Pourquoi? Parce que l'on constate que, même chez les gens qui se disent en 'mauvaise santé', certains se disent malgré tout heureux. De même, chez ceux qui estiment avoir une bonne santé, il reste une petite proportion qui ne se sent pas heureux. Il s'agit donc d'un facteur déterminant, mais pas à 100%, car d'autres éléments jouent. Comme les relations avec le partenaire ou avec les amis, la famille, les voisins, les collègues. Toutes ces relations étant fort corrélées."

Un autre point important à souligner est le fait que, lorsque nous parlons santé, il s'agit tant de la santé physique que mentale.

Mais que faut-il entendre plus précisément par "la santé, en tant qu'élément essentiel contribuant à notre bonheur"? "Dans notre recherche, nous avons mesuré l'impact de la satisfaction à l'égard de notre santé sur le bonheur, explique le Pr Annemans. Il ne s'agit pas seulement de la présence ou de l'absence de maladie. Il s'agit aussi de la façon dont les gens arrivent à maîtriser leurs problèmes de santé. Plus on arrive à bien gérer sa santé, plus on est heureux."

S'il y a évidemment les facteurs génétiques sur lesquels on ne peut pas faire grand-chose, notre santé est également influencée par les facteurs socio-économiques, comportementaux et environnementaux. Nous avons pu observer dans nos recherches que la façon dont on peut gérer ou maîtriser le stress, s'adapter à des situations difficiles, accepter ses erreurs et en tirer parti pour une prochaine fois... tout cela joue un grand rôle sur notre état de santé."

À ce titre, un autre point important à souligner est le fait que, lorsque nous parlons santé, il s'agit tant de la santé physique que mentale. Alors que, entre les femmes et les hommes, on ne note pas de différences significatives quant à l'importance de la santé sur le bonheur, entre le nord et le sud du pays, "si on compare deux personnes qui se trouvent dans une situation similaire en termes de niveau de santé, relations sociales, situation financière, maîtrise du stress, vie active..., on constate que le francophone s'estime globalement plus satisfait de sa santé et plus heureux que le néerlandophone. On pourrait dire qu'il y a, au sud du pays, une tendance culturelle à être plus facilement content de sa situation. De même, plus on avance en âge, plus on semble heureux de sa vie, parce que l'on a acquis plus d'expérience pour mieux répondre aux besoins d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétences".

L. D.