

CORPS ET ÂME

La vie commence à 39 ans

Les Occidentaux attestent un malaise croissant jusqu'à la quarantaine, après quoi la «courbe du bonheur» remonte. En Suisse, ce rebond survient très tôt

Gregory Wicky

«J'espère que je mourrai avant d'être vieux», clamait Pete Townshend, hargneux, dans *My Generation*, en 1965. Aujourd'hui, à l'approche de la septantaine, le guitariste des Who a bien été forcé de revoir un peu sa position. Avec plaisir, visiblement: le blog que le gaillard tient sur internet révèle un homme plein de bonne humeur, apaisé... Etonnant? Non. Le cas serait plutôt archétypal, à en croire les dernières études sur le bien-être.

Car depuis qu'on a admis que le PIB d'un pays ne faisait pas le bonheur de ses citoyens, les enquêtes sur la satisfaction générale des populations se multiplient. Nicolas Sarkozy ou Gordon Brown, pour ne citer qu'eux, avaient récemment lancé des recherches d'envergure pour tenter d'établir un indice capable de mesurer au mieux cette notion bien floue de «bonheur national brut». Parmi les données internationales accumulées ces dernières années (liées notamment au sexe des sondés, à leur position sociale, à leur situation familiale, etc.), celles concernant l'âge sont sans doute les plus surprenantes...

Lâcher prise, une renaissance

Interrogés par le World Values Survey (*lire encadré*), les habitants des 34 pays de l'OCDE témoignent d'un degré de bien-être (*self reported well-being*) suivant une courbe très claire au fil de la vie: de l'adolescence (dès 15 ou 18 ans suivant les pays), l'indice baisse régulièrement pendant vingt ou trente ans. Les contraintes qui s'accumulent, les difficultés à concrétiser ses projets... Rien de très surprenant. C'est à partir du milieu de la vie que cette «courbe du bonheur» s'avère plus étonnante: à la quarantaine, ayant touché le fond, elle se remet à grimper, grimper. En Suisse, où le phénomène est particulièrement marqué, on serait ainsi plus heureux à 70 ans qu'à 20.

«Cette courbe en U, dont le creux correspond à ce qu'on appelle couramment «la crise de la quarantaine», est le résultat de changements dans les aspirations», explique la chercheuse Justina Fischer, auteure d'une thèse à l'Université de Saint-Gall ainsi que de plusieurs travaux dans ce domaine. «Le bonheur est au plus bas lorsque la vie souhaitée et la situation réelle sont à leur plus contradictoire. Ensuite, le bien-être revient progressivement quand les aspirations se réduisent et commencent à coïncider avec la réalité.» Lâcher prise et s'accepter serait donc la clé du bonheur...

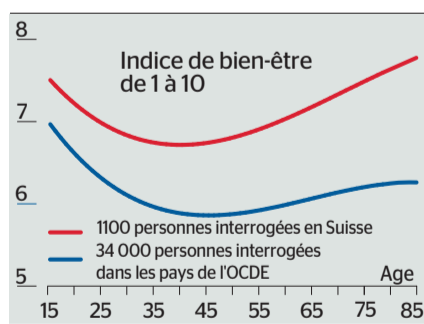
Complément d'explication avancé par les chercheurs: le fait de voir ses proches disparaître favoriserait l'accession à ce Graal qu'est la capacité de profiter de chaque instant. A noter tout de même, insiste Justina Fischer, qu'avec le grand âge, dès 85 ou 90 ans, la courbe atteint son plafond et se remet à descendre. «L'appréhension de la fin de la vie se met à prédominer...»

Les résultats suisses sont plutôt épatants. Tous âges confondus, déjà, notre



«Le bien-être revient progressivement quand les aspirations se réduisent et commencent à coïncider avec la réalité»

Le bonheur au fil d'une vie



pays présente un indice très élevé. Au niveau mondial, seul le Danemark fait mieux. Plus insolite, la Confédération obtient le record du monde en matière de «précocité». Ce fameux infléchissement de la courbe, seuil à partir duquel la vie «recommence», les Suisses l'atteignent avant quiconque: 39 ans, contre une moyenne de 46 ans dans l'OCDE. A noter que les Ukrainiens doivent attendre l'âge respectable de 62 ans avant de remonter la pente.

Horloge sociale

Les raisons de cette «performance» suisse? Dur à dire. Justina Fischer, Allemande d'origine ayant travaillé dans plusieurs universités européennes, avance: «La Suisse est un pays assez conservateur, et les normes sociales y sont fortes. Sur certains points, les mentalités évoquent un pays comme l'Allemagne dans les années 60. Les gens ont tendance à «se caser» plus tôt, comme si leur vie était régie par une sorte d'horloge sociale. La remontée précoce de la courbe est donc logique si on considère que ce sont des aspirations trop élevées qui rendent malheureux...»

Méthode

Bonheur chiffré

La question posée par le World Values Survey est simple: «Tout compte fait, à quel point êtes-vous satisfait de votre vie jusqu'ici?» L'échelle va de 1 à 10. «Cette question, contrairement à des formules liées à l'émotion («comment vous sentez-vous?»), requiert une évaluation cognitive et une auto-analyse, explique Justina Fischer. Elle reste subjective, mais des recherches montrent que les réponses sont cohérentes d'une personne à l'autre, en tout cas dans une même culture.» A noter que les études récentes introduisent des variables permettant d'éviter que des données liées aux aspects purement générationnels (un enfant de la guerre n'aura pas la même idée du bonheur qu'une personne née dans les années 60) ne viennent influencer les résultats.

Additifs traqués sur iPhone

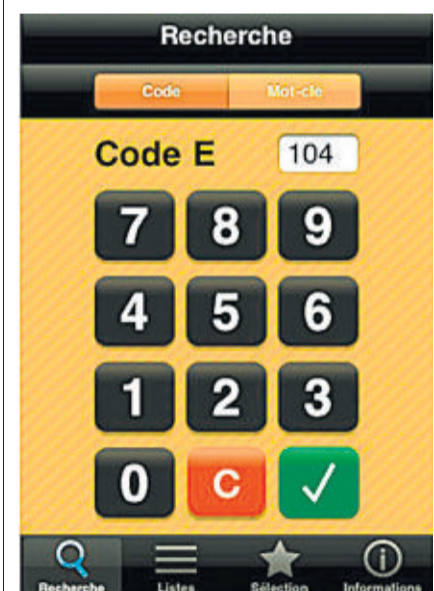
La nouvelle application du magazine *Bon à Savoir* permet de décrypter le charabia des étiquettes de l'agroalimentaire.

Jérôme Estèbe

Les étiquettes d'aliments industriels sont rédigées dans un charabia crypté et numérique que peu d'entre nous parlent couramment. C'est que les additifs sont pourvus de charmants diminutifs, genre E621, E627, E631. Et cachent donc leur vraie identité. Tenez, le E621, c'est du glutamate; le E627 du guanylate; et le E631 de l'inosinate de sodium. Trois exhausteurs susceptibles de déclencher des allergies chez les gens sensibles. Encore faut-il capter le message.

Bref, la revue *Bon à Savoir* vient de développer une application iPhone drôlement futée. Baptisée Codes E et disponible sur l'AppStore contre 4 fr. 40, elle ne se contente pas de traduire en bon français le code de l'additif. Elle décrit aussi ses usages dans l'industrie alimentaire, précise sa famille (colorants, conservateurs...) et les aliments pouvant en contenir. Tout en signalant les risques et contre-indications, grâce à une charte de couleurs. De vert, comme «sans danger», à rouge, comme «à éviter».

Sur l'étiquette d'une canette de soda qui traînait sur notre bureau, on a ainsi repéré un mystérieux E338. On a simplement tapoté le chiffre sur l'application, qui nous a illico craché la fiche d'identité de l'agent secret. Le 338, c'est de l'acide phosphorique, un régulateur de l'acidité classé orange («risques conséquents»), utilisé dans un nombre impressionnant d'aliments, susceptible, à fortes doses, de «réduire la densité osseuse» et «l'assimilation du fer et du magnésium»; de provoquer allergie, asthme, hyperactivité et dérèglement de la digestion. Bref, un machin pas anodin du tout. Caché dans une petite canette. Sur notre bureau. Brrr.



Codes E, un «décodeur» d'additifs disponible sur iPhone. DR

Et si on causait sexe?

«Chéri, pense à ton plaisir et moins au mien!»

Mon partenaire trouve que je pense trop à son plaisir et pas assez au mien! Est-ce vraiment un défaut?

Laurène

Penser à l'autre n'est jamais un défaut en amour! Mais ne pas penser suffisamment à soi en est un. En effet, lorsque vous

pensez à lui, vous vous occupez de lui, de son plaisir, et faites votre possible pour qu'il se sente heureux sexuellement. Pourquoi agissez-vous ainsi? Pas seulement par altruisme. Mais aussi parce que donner du plaisir vous rend heureuse. Parce qu'en étant généreuse avec l'autre, vous avez une bonne image de vous.

En pensant un peu plus à



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette

vous, vous lui ferez un don, celui de votre plaisir et celui du bonheur de se sentir généreux envers vous. Ce n'est bien sûr pas le même plaisir que celui de l'excitation sexuelle ou de la décharge orgasmique, et pourtant, cela compte beaucoup.

Et c'est très important. En effet, pour un homme, le signe qu'une relation sexuelle est

réussie, c'est que sa partenaire a éprouvé beaucoup de plaisir. Alors si habituellement il reçoit bien du plaisir, mais ne sait pas où se situe votre plaisir à vous, il est certainement frustré! Faire l'amour est idéalement un échange où les deux amants doivent donner et recevoir. Quand c'est trop à sens unique, une source d'énergie et de plaisir se tarit.

Apprenez donc à ouvrir votre cœur et votre corps à ce que l'autre souhaite vous donner. Cela ne vous empêchera jamais de penser aussi à son plaisir, puisque c'est dans votre nature que d'être généreuse... Orientez cette générosité vers le don de votre plaisir. Et vous en éprouverez doublement: en donnant et en recevant.