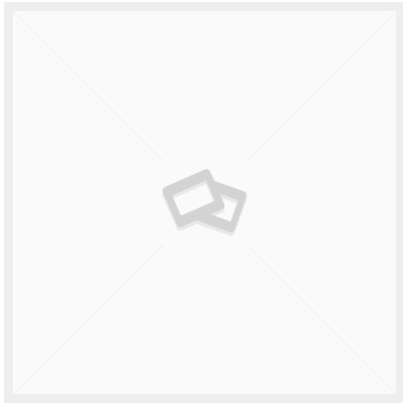


COMMENT L'ÉTAT D'ESPRIT CHANGE NOTRE PHYSIOLOGIE



Une [étude](#) menée à Stanford montre aujourd'hui que le simple fait d'avoir connaissance de nos résultats modifie notre physiologie, jusqu'à influencer sur notre profil de risque global. Ces résultats montrent l'importance de l'état d'esprit, non seulement sur la motivation d'un individu, mais aussi sur la réponse apportée par son corps.

Donnez à un groupe de personnes un repas. Une semaine plus tard, annoncez – faussement – à ces personnes qu'elles portent un gène qui les aide à les protéger de l'obésité. Et servez-leur le même repas que quelques jours plus tôt. Elles produiront deux fois et demie plus d'hormones de la satiété et atteindront ainsi la satiété physiologique plus tôt. Annoncez-leur qu'elles sont prédisposées à l'obésité, en revanche, et rien ne changera dans leur façon de se nourrir.

De même, proposez un exercice physique à un groupe de personnes et annoncez-leur – toujours faussement – quelques jours plus tard, qu'elles possèdent un gène les rendant peu aptes à ce genre d'exercice. Leur capacité pulmonaire s'en trouvera réduite et ils seront moins efficaces à éliminer le CO₂. À l'inverse, annoncez-leur qu'elles présentent des aptitudes exceptionnelles à l'exercice physique et leurs performances resteront inchangées.