



Même à distance, les animaux nous déstressent

Tendance. Fréquence cardiaque et pression artérielle à l'appui, une étude britannique a démontré que visionner des vidéos d'animaux « mignons » était bon pour la santé.

Inutile de vous sentir coupable la prochaine fois que vous vous gobergez d'images de bébés alpagas ou de chatons sur YouTube : non, vous n'êtes pas totalement neuneu. Mieux : sur la base d'une expérience menée par des chercheurs de l'Université de Leeds, au Royaume-Uni, cette activité pourrait même figurer en bonne place – dans les entreprises où elle est pratiquée – entre la sieste et la méditation.

Chiffres à l'appui

Les chercheurs ont sélectionné, à la veille d'examens, dix-neuf étudiants passablement stressés. Ils les ont équipés de moniteurs de fréquence cardiaque, avant de les exposer à des images mettant en scène de gentils petits koalas.

Résultat : à l'issue du visionnage, la fréquence cardiaque moyenne des étudiants était passée de 72,2 battements par minute à 67,4. Quant à leur pression artérielle, elle avait chuté de 136/88 à 115/71. Le tout, en seulement trente minutes.

Des conclusions qui n'étonnent pas l'éthologue Jessica Serra (1) : « **Différents travaux ont montré les effets positifs qu'avaient sur l'homme les images d'animaux mignons, mais cette étude est la première à quantifier leur impact physiologique.** »



Le chat a été consacré en 2015 champion toutes catégories de la « mignonnerie » sur le Net par Google X Lab.

PHOTO : OUEST FRANCE

Même à distance, les animaux sont capables de nous apaiser. Un super-pouvoir particulièrement développé chez les bébés animaux et qui a un nom : « **C'est le pouvoir *kawaiï*, « mignon » en japonais, explique Jessica. L'homme est un être fonda-**

mentalement social et empathique. Par anthropomorphisation, il est attiré par les caractéristiques infantiles qu'il rencontre chez d'autres espèces. »

Tête disproportionnée, yeux surdimensionnés, petit nez : les inciden-

ces neurophysiologiques de ces traits apparentés à ceux des bébés humains suscitent d'emblée l'empathie, qui a été démontrée par imagerie cérébrale. « **Disney a su en tirer parti** », note Jessica.

Le chaton, booster cognitif

Disney ou encore La Poste, avec ses indéboulonnables chatons : « **Les chats sont les champions toutes catégories de la « mignonnerie »** », poursuit Jessica. Mais ce n'est pas tout : au Japon, le professeur Nittono a par ailleurs mis en évidence le fait que les images de chatons boostaient aussi nos performances intellectuelles.

« **Elles augmentent notre niveau de vigilance perceptuelle et l'on glisse dans un état de concentration acérée.** » Plutôt intéressant comme mise en jambes avant de se pencher sur un dossier ardu, non ? « **Sans doute mais attention, prévient Jessica, d'un point de vue neurophysiologique, ces vidéos activent des zones cérébrales liées au plaisir, à la gratification, à la motivation et... à l'addiction.** »

Ch. T.

(1) Dans la tête d'un chat, Jessica Serra, Humensciences.