

Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: 31 (2019)
Heft: 121: Recherches en zones de crise : quels risques prendre pour la science?

Artikel: Méditer renforce amour et gratitude
Autor: Gaitzsch, Sophie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-866370>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

shutterstock/siby/2011



Les labels fairtrade sont parfois un obstacle pour les petits producteurs de fruits tropicaux.

L'ananas équitable ne profite pas aux petits producteurs

L'ananas parfait se doit d'être sucré et d'un jaune doré, doté d'une belle couronne et provenir du commerce équitable. Les conditions posées par les grands distributeurs occidentaux sont élevées et seule une production standardisée peut y répondre. La sociologue Nadine Arnold, de l'Université de Lucerne, a étudié les effets des standards du commerce équitable sur la culture des ananas au Ghana.

Pour sa recherche, elle a suivi dans leurs tâches quotidiennes des travailleurs, des petits paysans, des propriétaires de plantations ainsi que des responsables de la qualité et des exportations. Elle a analysé les stades de la production soumis à des standards précis et mesuré l'influence de ces derniers sur le quotidien des personnes engagés dans les plantations. Au-delà de l'aspect du développement durable, ils concernent la taille, la couleur, la forme et le poids des fruits ainsi que leurs variétés. «Satisfaire toutes ces exigences à la fois relève de la performance, souligne la sociologue. Les producteurs alignent l'ensemble de la culture sur ces multiples directives.»

Au Ghana, l'ananas équitable ne fait pas que des gagnants, mais aussi des perdants. Souvent, les planteurs ne peuvent vendre qu'une fraction de leur récolte à de bonnes conditions. Les deux seules coopératives certifiées «fairtrade» parviennent à répondre aux normes uniquement grâce au soutien d'acheteurs locaux.

Paradoxalement, les coopératives de petits paysans que le système de commerce équitable voulait initialement épauler se voient pénalisées. Les responsables de certaines plantations réfléchissent même à en sortir. Quelle solution adopter? «Moins de standards», répond Nadine Arnold. Mais les consommateurs devraient être prêts à acheter de petits ananas à la forme imparfaite, et pas seulement des fruits impeccables. *Anne-Careen Stoltze*

N. Arnold: Die Produzenten in moralisierten Märkten. Zeitschrift für Soziologie (2019)

La vie sexuelle des jeunes

Les jeunes en Suisse ont leurs premiers émois sexuels à 16 ans en moyenne. Le premier rapport survient environ un an plus tard - et sera jugé comme ni agréable ni désagréable. Le sondage en ligne «Sexual health and behavior of young people in Switzerland» organisé par les hôpitaux universitaires de Zurich et Lausanne livre ses résultats, basés sur les réponses de 7142 jeunes adultes âgés de 24 à 26 ans. La plupart se protègent avec un préservatif, mais un jeune sur dix a déjà contracté une maladie sexuellement transmissible, chlamydia en tête.

Le taux de réponse s'est révélé très bas. Les scientifiques soupçonnent que cette situation découle du caractère intime du sujet. «Obtenir des taux élevés de réponse constitue un problème pour la recherche en général», souligne Christina Akre, de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive, à Lausanne.

Les données de l'enquête sont maintenant examinées de manière plus détaillée. La publication «How did the first time go?» identifie par exemple quelles circonstances peuvent mener les jeunes à juger que leur première fois n'a pas eu lieu au bon moment.

Mais pourquoi se pencher sur ces expériences intimes? «La dernière étude sur la santé sexuelle des jeunes Suisses remonte à 1995, indique Christina Akre. De nombreux changements ayant une influence potentielle sur les relations entre jeunes adultes ont eu lieu depuis.» C'est le cas notamment de l'évolution d'Internet. La question du premier rapport est importante, souligne Christina Akre. Le moment et les circonstances pourraient avoir un impact sur la santé. Les scientifiques doivent encore en analyser le comment. *Eva Mell*

Ch. Akre et al.: How did the first time go? Journal of adolescent health (2019, Abstract)

shutterstock/chingyunsong



Plus de neuf jeunes sur dix se sont protégés lors de leur premier rapport.



shutterstock/rame435

La pleine conscience et des traits de caractère positifs vont de pair.

Méditer renforce amour et gratitude

Les effets bénéfiques de la pleine conscience sont démontrés dans le traitement de la dépression, la diminution du stress ou encore la gestion de la douleur. «Mais on ne comprend pas encore bien pourquoi et comment ça marche», note Dandan Pang. J'ai voulu apporter un élément de réponse dans ma thèse menée à l'Université de Zurich. La chercheuse en psychologie a analysé le lien entre une attitude de pleine conscience et les forces de caractère, à savoir 24 traits positifs présents à différents degrés.

Une première étude basée sur les 1335 réponses à un questionnaire en ligne a identifié 16 forces de caractère corrélées avec des traits correspondant à la pleine conscience (observer, ne pas juger ou réagir, etc.). Une seconde recherche a ensuite testé si ces traits positifs (dont la créativité, la curiosité ou encore la persévérance) se développent avec la pratique de la pleine conscience. La chercheuse a comparé leur évolution dans un groupe de personnes suivant un programme de huit semaines de méditation en pleine conscience avec celle d'un groupe contrôle.

«Nous avons constaté des augmentations significatives de quatre forces de caractère: l'amour, l'appréciation de la beauté, la gratitude et la spiritualité, détaille Dandan Pang. La curiosité, la perspective, la vitalité et la bravoure affichent aussi une hausse, mais moins marquée.» Ces résultats montrent que certaines forces de caractère peuvent donc être renforcées grâce à la pratique de la pleine conscience. *Sophie Gaitzsch*

D. Pang und W. Ruch: The Mutual Support Model of Mindfulness and Character Strengths. Mindfulness (2019)