

La peur, une émotion vitale

Emotion primitive, la peur a pour but de sauver la vie par des réactions en cascade. La plupart des effets physiologiques qu'elle entraîne sont induits par l'adrénaline.

Un rire lugubre résonne dans la nuit noire. Subrepticement, le vent s'engouffre. Une porte claque. C'est Halloween, mais il n'en faut pas plus pour que le sang se glace. Le cœur s'emballe et résonne jusque dans les tempes. L'estomac se crispe violemment. La respiration se fait courte mais intense. Les poils se hérissent. Héritage de nos lointains aïeux, les sens sont décuplés. Il n'aura fallu qu'une fraction de seconde pour que le corps de l'homme civilisé ressorte de ses confins ses armes ancestrales de guerrier. Il est aux aguets. Prêt au combat ou à la fuite. Seule im-

porte l'issue : sauver sa vie.

Face aux périls, l'ouïe se fait plus fine et la vue s'affûte. « Nos perceptions sont alors particulièrement bonnes. Toute notre énergie est concentrée vers la source du danger afin de résoudre l'émotion de peur », explique le P^r Olivier Luminet, psychologue spécialiste des émotions à l'UCL.

Oxygène et glucose

A l'origine de ces réflexes se trouve l'amygdale, centre primitif du cerveau commun à tous les mammifères. Sous son impulsion fulgurante, les glandes surrénales se mettent en branle pour pro-

duire une décharge d'adrénaline brutale et puissante. Libérée massivement dans le système circulatoire, cette hormone fait passer le corps sous ses ordres.

La gazelle poursuivie par le lion et l'humain en proie à une menace réelle ou à une peur irrationnelle sont confrontés aux mêmes besoins. Pour augmenter leurs chances de survie, deux carburants leur sont nécessaires : oxygène et glucose. « Le taux de ce dernier monte en flèche. C'est l'énergie dont le corps a besoin pour se battre ou s'enfuir. En outre, on assiste à une amplification du facteur de coagulation, ce

qui permet à une plaie de se refermer plus vite », explique P^r Philippe Van de Borne, chef du service de cardiologie à l'hôpital Erasme.

Ensuite, pour asséner un coup ou prendre la poudre d'escampette, il faut être capable d'actionner ses muscles intensément. Ce mécanisme requiert un apport en oxygène considérable : c'est facilité par l'adrénaline. « En se fixant sur des récepteurs au niveau des bronches, l'hormone entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins pulmonaires. Elle se lie également à des récepteurs situés sur le muscle cardiaque, provoquant une augmentation de la vitesse et de la force de contraction du cœur », explique le P^r Luc Pierard, chef du service de cardiologie au CHU de Liège. Dans l'optique de maximiser l'irrigation des muscles, l'hormone de stress va en outre orchestrer une déviation des flux sanguins.

Et les sueurs froides ? « Ce sont des réflexes ancestraux sélectionnés lors de l'évolution pour favoriser la survie. Le système nerveux autonome provoque une contraction de vaisseaux, responsable de sueurs anormales », ajoute le P^r Pierard. Du moins chez certains. En effet, « d'autres auront une impression de chaleur ou de gorge nouée. Ces sensations corporelles

sont des interprétations personnelles des variations physiologiques. Il n'existe pas de schéma universel par rapport à la peur », nuance la psychologue.

Un besoin de stimulations auditives et visuelles

Alors que les âmes sensibles fuient l'émotion de peur, d'autres en sont friandes. Que recherchent celles et ceux qui visionnent des films d'épouvante ?

« Ils tentent d'exorciser leur peur de la mort. L'horreur a un pouvoir de fascination sur l'humain et renvoie chacun à sa finitude », analyse le P^r Emmanuel de Becker, pédopsychiatre aux cliniques universitaires Saint-Luc. De plus, « ces sensations fortes leur évitent de sombrer dans l'ennui, la lassitude et la dépression. Pour rester curieux du monde, ils ont besoin de stimulations auditives et visuelles fortes, explique le P^r Luminet. Ces films, on les regarde rarement seul. La dimension sociale liée au partage de la peur en groupe est intéressante. Et Halloween, c'est cela. C'est une gestion collective de la peur, doublée d'un aspect ludique et social ». Et de conclure : « Ressentir la peur à plusieurs, pour les enfants et les ados, c'est un apprentissage de la vie. » ■

LÆTITIA THEUNIS

L'EXPERT

Avoir peur pour se construire

A Halloween, la mort est présentée comme un jeu dont la peur est le partenaire clé. « L'enfant redoute la peur mais en même temps il cherche à y être confronté. Quand il demande qu'on lui lise une histoire effrayante, ce qu'il cherche, c'est à la maîtriser », explique P^r Emmanuel de Becker, pédopsychiatre aux cliniques universitaires Saint-Luc. L'angoisse de la mort est inscrite en chacun. « Les déguisements effrayants sont autant de tentatives de dompter cette finitude. Aussi les dessins animés de Walt Disney la mettent en scène de façon effrayante. De même, le jeu de cache-cache traduit le besoin de vivre l'absence, qu'elle soit de soi ou de l'autre. Pour l'enfant, c'est un apprentissage essentiel de la mort, laquelle n'est rien d'autre qu'une absence permanente. »

L.T.H.



Outre son aspect ludique et social, la célébration d'Halloween est une gestion collective de la peur. © EPA.

entremets Mettez plus de pommes de terre au menu

La poisse collerait-elle aux bottes des agriculteurs belges ? Déjà fortement ébranlés par l'embargo russe, la peste porcine et la chute des prix du lait, voici que ce sont les pommes de terre qui leur donnent des soucis. L'explication : une récolte doublement trop abondante. Tout d'abord, les rendements ont été meilleurs que l'an dernier (+15%) dans de nombreux pays producteurs d'Europe occidentale, en raison d'un été clé-



ment (quand il ne fait pas bon pour les touristes, il fait bon pour les patates...). Ensuite, une mise en culture plus importante, encouragée par les prix hauts lors des deux dernières saisons (où les récoltes avaient été moins bonnes). En Belgique, on a dépassé les 80.000 hectares de champs de patates.

Ces deux phénomènes conjugués ont dopé l'offre, sans que la demande suive, chez nous du moins. Les Belges ont consommé moins de pommes de terre la saison passée, soit environ 70 kilos par personne par an (-5%), en raison précisément de la hausse des prix dans les rayons des supermarchés (qui reflétait celle dans les champs).

Donc aujourd'hui, conformément à la loi de l'offre et de la demande, puisqu'il y a trop de patates sur le marché et pas assez de monde pour les acheter, les prix plongent : à 1,5 euro les 100 kilos sur le marché libre, l'agriculteur touche dix à vingt fois moins qu'à la même époque il y a respectivement un et deux ans.

Le bon côté des choses, du point de vue des consommateurs, c'est que les prix devraient aussi baisser dans les grandes surfaces. Ce qui devrait nous inciter à acheter davantage de pommes de terre, ce qui devrait faire remonter les prix, au plus grand bénéfice des agriculteurs.

Fin de la démonstration économique, que je vous propose de traduire en termes culinaires : mangez des patates ! Les variations autour des pommes de terre sont, vous le savez, infinies. Notre choix s'arrêtera aujourd'hui sur un classique oublié : les pommes Anna.

Une spécialité du XIX^e siècle que l'on doit à Adolphe Dugléré, cuisinier bordelais élève d'Antonin Carême qui prit la direction, en 1866, du Café anglais, l'un des établissements les plus réputés sur les grands boulevards (celui des Italiens, en l'occurrence) dans le Paris

du Second Empire. Cet apprêt de pommes de terre aurait été ainsi nommé en l'honneur, dit-on, d'une comédienne-courtesane fort en vue qui fréquentait l'établissement à l'époque, une certaine Anna Deslions (à moins que ce ne fût pour sa rivale Anna Judic - il y a débat sur ce point).

La recette en est très simple (1) : clarifiez 120 g de beurre ; épluchez 1 kg de bintjes de calibre plus ou moins identique ; coupez-les en deux, puis taillez-les en cylindres de 5 à 6 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ; coupez-les en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur à la mandoline ; épongez les tranches avec du papier absorbant ; au pinceau, beurrez 4 moules individuels ; versez les rondelles de pommes de terre dans un récipient avec le reste de beurre clarifié ; enrobez-les bien, salez et poivrez ; disposez les rondelles en rosace au fond du moule ; superposez 4 couches en inversant le sens à chaque tour ; arrosez avec 1 càs de beurre clarifié ; enfournez 45 min à 150°C (les galettes de pommes de terre doivent être croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur). ■

BERNARD PADOAN

(1) « Pomme de terre facile », Benoît Witz, Les Editions culinaires.

GENE BERVOETS GEERT VAN RAMPENBERG WOUTER HENDRICKX SANAA ALAOU

NABIL MALLAT LAURA VERLINDEN

A TEAM PRODUCTIONS & EYEWORKS PRESENTENT

IMAGE

LA PRIMEUR AVANT LA VÉRITÉ

LE PREMIER LONG MÉTRAGE
D'ADIL EL ARBI ET BILALL FALLAH

WWW.IMAGE-FILM.BE AU CINÉMA LE 5 NOVEMBRE 2014 IMAGE-FILM