

Faire le bien fait du bien



Faire du bénévolat est bon pour le cœur, même à un jeune âge, selon une étude menée auprès de 106 adolescents canadiens publiée dans le Journal of the American Medical Association (JAMA).

Dans leur étude, les chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique (UBC) à Vancouver (ouest) voulaient savoir si le bénévolat pouvait avoir un impact sur la santé physique des adolescents.

Les chercheurs, associés à la faculté de l'Éducation et au département de psychologie de UBC, ont constaté que le bénévolat améliorerait leur santé cardiovasculaire, a dit l'auteur de l'étude Hannah Schreier.

"C'est encourageant de voir comment l'intervention sociale auprès de membres de la collectivité améliore la santé des adolescents", a-t-elle déclaré.

Des études précédentes avaient montré que des facteurs psychosociaux, comme le stress, la dépression et le bien-être personnel, jouaient un rôle dans les maladies cardiovasculaires, une cause importante de mortalité en Amérique du Nord.

Mme Schreier a souligné que les signes précurseurs de la maladie peuvent apparaître dès l'adolescence, d'où l'objet de cette étude.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Les chercheurs ont mesuré l'indice de masse corporelle, le cholestérol et le degré d'inflammation de 53 lycéens de Vancouver qui consacraient une heure par semaine de leur temps à des activités avec des élèves du primaire de leur quartier.

Ils ont comparé les résultats de leurs recherches avec un groupe de 53 lycéens qui ne faisaient pas de bénévolat.

Ils ont aussi évalué l'estime personnelle, la santé mentale, l'humeur et l'empathie des étudiants.

Après dix semaines, ceux qui faisaient du bénévolat avaient un niveau de cholestérol et un degré d'inflammation des tissus plus bas que les autres et avaient également moins de graisse corporelle.

Ceux et celles qui avaient montré le plus d'empathie et d'altruisme dans l'accomplissement de leurs tâches étaient aussi ceux dont la santé cardiovasculaire s'était le plus améliorée, a déclaré Mme Schreier.

Publié le 26 février 2013 – Relaxnews



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. Kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre