

Avantages à faire du bénévolat

Le bénévolat est bon pour le moral et le cerveau.

Le bénévolat accroît les activités physiques et cognitives, ce qui protège contre le déclin et la démence liés au vieillissement. De fait, des travaux effectués par des chercheurs de l'université de l'Arizona ont montré que les seniors les plus engagés dans des activités bénévoles ont un risque de développer des troubles cognitifs réduit de 27%. Tellement convaincus des bienfaits des activités, les chercheurs de l'université d'Arizona recommandaient qu'elles soient prescrites par des gériatres.

Le bénévolat réduit de 40% les chances de tension artérielle élevée.

Cette étude a été réalisée par des chercheurs de l'université de Carnegie Mellon aux États-Unis et ces derniers ont montré qu'il existait un lien entre le bénévolat et la baisse de la tension artérielle. Débutée en 2006 et publiée dans la revue *Psychology and Aging*, cette étude a interrogé 1164 adultes âgés de 51 à 91 ans et présentant une tension normale. 4 ans après ce premier questionnaire, les mêmes personnes ont été à nouveau interrogées. Les experts ont comparé les deux tests et réussi à mettre de l'avant que les personnes qui avaient effectué au moins 200 heures de bénévolat annuellement avaient 40% moins de chances de présenter une pression élevée.

Le bénévolat augmente l'espérance de vie.

Une étude menée dans le Michigan, a en effet, confirmé l'allongement de l'espérance de vie. Ainsi, pendant 10 ans, 2 700 hommes ont été interrogés sur leurs pratiques bénévoles. Résultat, ceux qui pratiquaient le bénévolat de manière régulière avaient un taux de mortalité de deux fois et demie inférieur aux autres.

Le bénévolat aide à lutter contre la dépression.

L'isolement social est un facteur de risque de dépression. Le bénévolat aide à forger des relations interpersonnelles et un réseau de soutien, deux outils utiles pour surmonter les difficultés et lutter contre la dépression.

Le bénévolat élargit notre réseau social.

Le bénévolat vous aide à nouer de nouvelles amitiés et à faire de nouvelles connaissances. Les relations interpersonnelles, les rencontres sociales et les occasions de se réunir autour d'un but commun peuvent également mener à un plus grand sentiment d'appartenance à la collectivité.

Baisse du cholestérol, hausse de l'estime.

Une étude parue en avril 2013, dans la revue médicale *JAMA Pediatrics* conclut que les adolescents prenant part à des activités bénévoles une fois par semaine en tirent des bénéfices mesurables sur leur propre santé. Au cours de cette étude, les jeunes participants bénévoles ont vu baisser leur valeur de cholestérol sanguin et leur indice de masse corporelle par rapport au groupe qui n'avait pas intégré de telles activités. De plus, il a été établi qu'un engagement social entraîne une meilleure estime de soi et une diminution des sentiments négatifs ou de nature dépressive.

Source : <https://www.iccm.org/nouvelles/2019/faire-le-bien-fait-du-bien-15-bonnes-raisons-de-faire-du-benevolat>