



Coordonnateur EML • Septembre 2021

Le bénévolat:
bon pour la santé

Donnez de votre temps

Malia Jacobson
Costco

FAIRE DU BIEN FAIT plus que réchauffer le cœur. En effet, des recherches récentes ont révélé qu'il est possible d'en tirer des années de plus, en santé. Selon une étude publiée dans *BMC Public Health*, les bénévoles adultes vivraient plus longtemps et en meilleure santé, et seraient moins dépressifs et plus satisfaits de la vie. Une recherche de la Carnegie Mellon University a quant à elle démontré que les plus de 50 ans qui font du bénévolat souvent sont 40% moins susceptibles de faire de l'hypertension artérielle que ceux qui n'en font pas.

Le bénévolat est avantageux pour les jeunes aussi. Des chercheurs canadiens ont en effet observé que les adolescents qui en font une heure par semaine améliorent leur état cardiovasculaire et mental, réduisent leur cholestérol et leur indice de masse corporelle, et accroissent leur empathie et leur compassion.

Le bénévolat, c'est la santé

À quoi cela tient-il? À l'altruisme, répond le D^r Terry Estrin, psychologue à Vancouver et membre de Costco. Le bénévolat aide à tisser des liens autour d'un objectif commun et combat l'isolement social qui affecte la santé, dit-il.

Les avantages physiques et mentaux du bénévolat sont nombreux et sont liés à l'indice du bonheur, souligne Gayle Way, Ph. D., une vancouveroise membre de Costco. En bref, il fait se sentir bien. Or, les sentiments positifs sont liés à des niveaux de stress moindres et, dans l'ensemble, à une meilleure santé et au bonheur.

Selon Deb Carlin, psychologue sociale, le bénévolat produit un profond bonheur, car il comble un désir humain primaire: résoudre des problèmes et travailler ensemble. «Chaque pensée est liée à une émotion. Ces associations relâchent des neurotransmetteurs réglant l'humeur et la santé», explique la D^{re} Way.

De grands avantages

Les recherches démontrent que le bénévolat est bénéfique, tous groupes d'âge confondus, des jeunes aux arrière-grands-parents. Toutefois, ses avantages sont particulièrement riches pour

certains groupes. S'il n'y a pas d'âge pour faire du bénévolat, ce sont toutefois les personnes de plus de 65 ans ou ayant des problèmes de santé qui semblent en tirer le plus profit, dit le D^r Estrin: «Les bénévoles âgés sont en meilleure santé et plus heureux. C'est spécialement vrai pour les personnes âgées souffrant de maladies chroniques, car certaines activités modérées de bénévolat sont associées à une baisse de la tension artérielle et à une réduction des risques de fracture de la hanche.»

Les personnes qui ont une santé fragile ou sont malades peuvent aussi en tirer beaucoup: les recherches indiquent que les patients affligés de douleurs chroniques sont moins dépressifs et souffrent moins quand ils font du bénévolat.

N'en déduisons pas que les gens en santé devraient négliger d'en faire, car le bénévolat est bénéfique pour tous, dit la D^{re} Way: «Aider autrui et manifester de la gentillesse aux autres accroît sa propre force et sa résilience.»

Les gestes de reconnaissance sont bons pour la santé

Selon Brandi Gruninger, membre de Costco, psychologue et directrice d'Evolutionary Psychology, à Sherwood Park, en Alberta, si le gros du travail de bénévolat se traduit en gains de santé, certaines tâches sont probablement plus bénéfiques que d'autres. Pour des résultats optimaux, le bénévolat doit être régulier et permanent. L'étude de Carnegie Mellon montre que les bénévoles qui en profitent le plus font 200 h/an de bénévolat (un peu moins de 4 h/sem.). Selon une autre étude, il faudrait en faire 100 h/an (environ 2 h/sem.).

Les activités qui ont lieu hors du domicile et font bouger, comme trier des dons dans une fragerie, servir de leau lors d'une marche

philanthropique, s'occuper des espaces verts d'une église ou d'une école, sont sans doute les plus bénéfiques.

Le plus important, c'est de trouver une activité qui convient à ses talents, souligne M^{me} Gruninger. Les personnes aimantes peuvent s'occuper de bébés dans une pouponnière; les mordus de grand air, participer au nettoyage d'un parc; les bibliophiles, alphabétiser des adultes. «Pour un retraité qui veut rester mentalement alerte et socialement connecté, ajoute-t-il, un travail relationnel comme converser, aider quelqu'un ou faire la lecture est tout indiqué. S'il y a complémentarité, c'est gagnant-gagnant.»

Malia Jacobson est membre de Costco. Elle aime faire du bénévolat avec sa famille dans sa ville natale de Tacoma, Washington.

Faire du bénévolat avec les enfants

D'APRÈS Simon Lockyer, cofondateur de la plateforme de dons en ligne *everydayhero.com**, enfants et adolescents peuvent aussi gagner à être bénévoles. S'ils s'approprient leurs initiatives, leur motivation et leur satisfaction augmentent, dit-il.

Permettons-leur de choisir comment ils aimeraient donner de leur temps. Intéressons-les à lier le bénévolat à une activité qu'ils aiment. Les passionnés d'animaux peuvent travailler dans un refuge; les adolescents sportifs, dans un camp de jeunes; les gourmets, à une soupe populaire.

Les familles peuvent prêter main-forte à une banque alimentaire, livrer des repas et de l'épicerie ou s'occuper de jardins communautaires.—MJ

* En anglais