

On s'en doutait, mais ça fait toujours plaisir d'être conforté dans ses certitudes : voyager permettrait de demeurer jeune de cœur et d'esprit, ainsi qu'en meilleure santé, rapporte le [Los Angeles Times](#).

C'est du moins ce que révèle une récente « [méta-analyse](#) » recoupant entre elles plusieurs études existantes, et qui établit des liens de cause à effet entre le voyage et la baisse des risques de maladies du cœur et des troubles dépressifs. Voyager favoriserait même le maintien d'une bonne santé mentale en général — ça aussi, on pouvait le pressentir.

D'après le rapport de cette analyse, produite par [The Global Commission on Aging](#) et le [Transamerica Center for Retirement Studies](#) (en collaboration avec la [U.S. Travel Association](#))

, les femmes qui prennent des vacances tous les six ans ou moins risquent davantage d'être victimes d'un infarctus ou d'une maladie coronarienne que celles qui s'offrent des vacances deux fois par année.

De leur côté, les hommes qui ne prennent pas de vacances annuelles auraient 30 % plus de chances de mourir d'un infarctus.

Selon un neuropsychologue cité [par le Chicago Tribune](#), voyager pourrait même permettre de diminuer les risques de contracter la maladie d'Alzheimer. «Quand vous exposez votre cerveau à un environnement inédit, nouveau ou complexe, ses neurones se développent et accroissent son rendement», explique en substance l'expert. Même le stress inhérent à certains voyages peut être bénéfique, en forçant le cerveau à demeurer aux aguets, ajoute-t-il.

Les bienfaits du voyage seraient également immédiats chez ceux qui se le permettent : après un ou deux jours, 89 % des voyageurs qui ont participé à une étude ont constaté une baisse considérable de leur niveau de stress — le stress négatif, s'entend.

L'étude a également démontré que 59 % des États-Uniens caressent le rêve de partir en

Voyager c'est bon pour la santé

Écrit par Gary Lawrence

Mercredi, 29 Janvier 2014 22:58 -

voyage à leur retraite, et que les périples les plus significatifs sur leur bien-être sont ceux qu'ils effectuent en famille ou entre amis.

Plus de détails dans le [Chicago Tribune](#) et le [Los Angeles Times](#), ainsi que sur le site de la [Global Commission for Aging](#).

Pour me suivre sur Twitter, [c'est par ici](#) ; sur Facebook, [par là](#).

** N.B. Dans le rapport et les articles précités, on utilise alternativement et sans nuances «voyage» et «vacances», ce qui laisse supposer qu'on parle en l'espèce de vacances prises à l'extérieur de chez soi, lors d'un voyage.*

Cet article [Voyager, c'est bon pour la santé](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Voyager c'est bon pour la santé](#)