

MONTREAL – Pédaler ou marcher jusqu'au boulot est meilleur pour la santé mentale que de prendre le volant, indique une analyse réalisée par des chercheurs britanniques.

Un rapport rendu public dimanche révèle que ceux qui laissent la voiture dans le garage pour plutôt marcher ou pédaler jusqu'au travail témoignent ensuite d'un plus grand sentiment de bien-être. Plus spécifiquement, ceux qui voyageaient ainsi de manière «active» disaient ressentir moins de stress et une meilleure concentration.

Ces bienfaits mentaux s'ajoutent à ceux, physiques, qui sont déjà bien documentés.

Le chercheur principal Adam Martin, de l'université East Anglia, s'est dit surpris de constater que même les travailleurs qui empruntent les transports en commun déclarent se sentir mieux que les automobilistes, et ce en dépit de facteurs comme les interruptions de service ou les foules qui pourraient être des facteurs de stress.

Il croit que cela tient possiblement au fait que les transports en commun donnent aux gens le temps de se détendre, de lire ou de socialiser. Il rappelle qu'il faut aussi habituellement marcher jusqu'à la gare.

L'étude démontre que le temps passé à voyager est de grande importance.

«Notre étude indique que plus les gens passent de temps à voyager dans leur voiture, pire c'est pour leur bien-être psychologique, a dit M. Martin. De même manière, les gens se sentent mieux quand ils marchent plus longtemps jusqu'au boulot.»

M. Martin et son équipe ont analysé des données colligées pendant 18 ans auprès de près de 18 000 travailleurs britanniques âgés de 18 à 65 ans. Ils ont étudié des signes de détresse mentale, comme l'insomnie ou un sentiment de manque de valeur, et des facteurs qui ont un impact sur le bien-être, comme le revenu, un nouvel emploi ou une nouvelle relation.

Pédaler ou marcher jusqu'au boulot favorise la santé mentale

Écrit par L'actualité

Lundi, 15 Septembre 2014 11:00 -

Cet article [Pédaler ou marcher jusqu'au boulot favorise la santé mentale](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Pédaler ou marcher jusqu'au boulot favorise la santé mentale](#)