



Capsule santé

## Pour vivre longtemps, entretenez vos relations!

Saviez-vous que la qualité des liens que nous entretenons avec les autres est déterminante pour notre santé? Des recherches démontrent en effet que l'amitié et l'amour seraient aussi importants que la saine alimentation et l'activité physique. Les gens bien entourés développeraient moins de cancers et de maladies cardiovasculaires et bénéficieraient d'une espérance de vie accrue.

### L'amitié, douce contagion

Plusieurs recherches prouvent que l'amitié aide à adopter des habitudes plus saines, à tolérer la douleur et à augmenter l'espérance de vie. Comment? Par la contagion! Nos habitudes sont influencées par nos amis. S'ils portent attention à leur alimentation, il y a fort à parier que nous adopterons, nous aussi, une alimentation équilibrée. Tout comme nous avons un tiers de chances de plus de réussir à cesser de fumer si notre cercle d'amis est non-fumeur.

Plus encore, une étude publiée en 2007 dans *The New England Journal of Medicine* montre que la présence d'un ami heureux près de nous augmente notre bonne humeur de 9 %, alors que celle d'un ami malheureux l'atténue de 7 %. Ce phénomène s'expliquerait par le fait que notre cerveau mime inconsciemment leurs expressions faciales grâce à des neurones miroirs.

L'amitié aiderait à guérir. Une étude publiée dans le *Journal of the American College of Surgeons* démontre qu'à la suite d'une intervention chirurgicale majeure, les patients remontent plus vite la pente et tolèrent mieux la douleur lorsqu'ils sont entourés d'amis.

### Quand l'amour va...

Des scientifiques se sont aussi penchés sur les effets de l'amour sur la santé et auraient découvert que les gens heureux en couple ont souvent un système immunitaire plus efficace. Ils

produiraient en effet plus d'anticorps et combattraient donc mieux les infections, comme la grippe. Cette vigueur serait attribuable au fait que les amoureux sont dans un état d'esprit propice à la santé, lequel état se traduit, entre autres, par une tendance à manger sainement et par un sommeil de qualité.

Dans son livre *Love and Survival*, le Dr Dean Ornish soutient que : « Plus important que le changement alimentaire ou l'arrêt du tabac, plusieurs recherches montrent en effet que le facteur numéro un de notre état de santé s'appelle l'amour<sup>1</sup>. » Concrètement, les câlins et les relations intimes favorisent la sécrétion d'endorphines, des hormones qui augmentent le sentiment de bien-être, atténuent la douleur, favorisent la mémoire. Les couples heureux seraient aussi moins sujets à l'hypertension, au mauvais cholestérol, au diabète et aux maladies cardiovasculaires.

Mais par-dessus tout, nos liens amicaux, familiaux et amoureux sont bons pour le moral; ils nous valorisent, nous aident à maintenir notre confiance et notre estime envers nous-mêmes et, de fait, nous permettent de mieux vivre. Pourquoi nous en priver?

<sup>1</sup> Tiré de Lise FOURNIER, « L'amour, bon pour la santé? », *Le Soleil*, 10 février 2009, [consulté sur [www.cyberpresse.ca](http://www.cyberpresse.ca), le 16 décembre 2009].

axé Santé

SSQ Groupe financier