

Passe-temps

Vous souvenez-vous de votre collection de timbres que vous aviez enfant et qui vous accaparait pendant des heures? Ou le tricot qui vous a fait passer à travers une période difficile de votre vie? À tout âge, un violon d'Ingres peut nous faire passer agréablement le temps. Il peut être revigorant, relaxant, agréable et même éducatif (ou si vous avez de la chance, un petit peu de tout à la fois). Bien plus qu'une simple façon d'égrener les heures, un passe-temps peut avoir d'importants effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique.

À bien y penser, ce n'est pas bête. Les scientifiques ont établi depuis longtemps les effets d'une relation satisfaisante ou d'un emploi stimulant sur le bien-être et la satisfaction personnelle. Il n'est donc pas étonnant que cette philosophie s'applique également aux activités que l'on choisit pour se détendre et passer agréablement le temps.

À chacun son passe-temps

Il peut s'agir d'un passe-temps pour le corps ou l'esprit, d'une activité à pratiquer seul ou avec d'autres.

- **Exercice pour le corps**

Toute activité physique a d'agréables retombées sur la santé. Pratiqué régulièrement, l'exercice vous aide à maintenir un poids santé, est bénéfique pour le système cardiovasculaire, aide à prévenir la perte osseuse et contribue à assurer votre bien-être. Il comporte également un autre avantage : si ce dont vous avez besoin, c'est d'être seul, les promenades à bicyclette, la natation et la marche sont d'excellents moyens de vous évader et de recharger vos piles. Par contre, si la solitude vous pèse, rien ne vous empêche de pratiquer une activité avec d'autres : club de marche, tennis, séances d'aérobic. La socialisation et l'amitié sont des composantes importantes de l'équation. Elles sont essentielles à l'équilibre mental, tout comme le besoin de s'évader pour un certain temps.

Selon [l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie](#), l'activité physique comporte d'autres bienfaits à long terme. Un style de vie actif non seulement favorise une bonne santé, il permet aussi aux personnes âgées de travailler plus longtemps et d'être moins dépendantes des services de l'État. La sédentarité n'est jamais à conseiller; il suffit simplement de changer de type d'activités en vieillissant. La marche, la natation, le golf et le jardinage causent rarement des blessures.

- **Exercice pour l'esprit**

Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* (vol. 348, n° 25, 19 juin 2003) vient appuyer les faits de plus en plus probants que l'activité mentale peut prévenir la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.

Il ne s'agit pas ici de s'évertuer à résoudre des équations mathématiques compliquées. Au contraire, jouer aux cartes ou à un jeu de société, faire des mots-croisés, lire, aller au musée ou à une galerie d'art, jouer un instrument de musique, sont autant d'activités stimulantes qui peuvent minimiser les pertes de mémoire liées à l'âge. Les participants à cette recherche étaient tous âgés d'au moins 75 ans et ne présentaient aucun signe de démence au début de l'étude. Ceux qui ont consacré environ quatre jours par semaine à des activités cérébrales étaient moins susceptibles dans 66 % des cas de développer l'Alzheimer comparativement aux autres qui n'exerçaient pas leur esprit.

- **Connexion sociale**

Tout au long de notre vie, [nous avons besoin d'entretenir des relations et d'avoir le soutien des autres](#) — famille, amis et voisins — pour demeurer en santé. Le soutien et le [sentiment d'appartenance](#) peuvent influencer considérablement l'état de santé.

Un passe-temps peut procurer ce sentiment d'appartenance. Citons en exemple une personne qui choisit de monter une collection. Le temps qu'elle passe à chercher un article précis lui procure non seulement de l'assurance, mais en règle générale, le collectionneur est plus sociable parce qu'il interagit constamment avec d'autres personnes qui partagent cette passion, et ainsi de suite. Un passe-temps peut nous encourager à socialiser et à combattre la solitude. Il nous aide également à garder notre esprit vif. Dans le cadre d'une étude menée auprès de plusieurs milliers de personnes âgées entre 24 et 100 ans, un psychologue de l'Université du Michigan et ses collègues ont découvert qu'indépendamment de l'âge, plus les sujets étaient actifs sur le plan social, moins ils semblaient souffrir d'un déclin mental.

- **Vieillir en santé**

Un passe-temps peut également vous aider à adoucir la transition entre le travail et la retraite. En montant une collection, par exemple, vous aurez le sentiment d'être un expert dans ce domaine, de contrôler une partie de votre vie ce qui, en retour, pourra vous procurer une plus grande satisfaction personnelle, peu importe l'âge. La prévoyance, les intérêts divers et liens sociaux sont d'importants ingrédients pour s'assurer de bien vieillir.

Le plus beau dans tout cela, c'est que les passe-temps ne requièrent généralement ni expérience ni équipement; il suffit de s'y intéresser et d'y consacrer le temps nécessaire pour en récolter les fruits.

N'oubliez pas que vous pouvez avoir plus d'un passe-temps!