



RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC

# Bénévolat: faire le bien fait du bien!



**On a tendance à croire que les bénévoles œuvrent uniquement dans le domaine de la santé et des services sociaux, mais c'est loin d'être le cas.**

**Il existe une multitude de façons de donner de son temps et de tirer profit des bienfaits que procure le bénévolat. Voici dix bonnes raisons de s'y mettre:**

## 1. Bon pour la santé physique:

Un chercheur de la Ghent University a démontré que les personnes bénévoles avaient une meilleure santé que les non-bénévoles. Selon les résultats de son étude, publiés en 2017 dans la revue scientifique *PLOS One*, une personne qui donne de son temps aura une forme équivalente à celle d'un non-bénévole cinq ans plus jeune.

## 2. ...et mentale:

Deux études menées pour le compte de l'entreprise UnitedHealth Group, qui se consacre aux assurances et aux soins de santé, ont démontré que le bénévolat aidait les gens à mieux gérer leur stress. Environ 94% des participants ont affirmé que le fait de donner de leur temps améliorerait leur humeur.

## 3. À bas la tension artérielle:

Après avoir suivi 1164 adultes âgés de 51 à 91 ans pendant quatre ans, des chercheurs de la Carnegie Mellon University ont établi un lien entre le bénévolat et la baisse de la tension artérielle. Les personnes ayant effectué au moins 200 heures de bénévolat chaque année couraient 40% moins de risque de souffrir d'hypertension.

## 4. Des bienfaits pour le cerveau:

L'activité à la fois physique et cognitive requise pour faire du bénévolat contribue à réduire le risque de souffrir des formes de démence liées au vieillissement, comme l'Alzheimer. En faisant travailler nos neurones, on stimule la circulation sanguine, très bénéfique pour le cerveau.

## 5. Un moral d'acier:

L'isolement social et le manque de stimulation sont des facteurs de risque pour la dépression, d'où l'importance de forger des relations interpersonnelles de qualité et de pratiquer des activités qui nous intéressent.

## 6. Plus confiant en société:

Il n'est pas toujours évident de nouer des liens avec les personnes que nous croisons. Le bénévolat est une occasion en or de faire de nouvelles connaissances et de développer ses aptitudes sociales dans le cadre rassurant d'une activité qu'on apprécie.

## 7. Un réseau social élargi:

Notre vie sociale laisse à désirer? On aimerait rencontrer de nouvelles personnes? En s'impliquant auprès d'une cause qui nous tient à cœur, on s'assure de croiser des gens passionnés et de développer un sentiment d'appartenance fort bénéfique.

## 8. À chacun ses forces:

Quoi de plus valorisant que d'apporter notre contribution en ayant recours à nos aptitudes? Non seulement le bénévolat contribue à améliorer notre estime de soi, mais il permet aussi de tirer une grande fierté de nos accomplissements.

## 9. Une occasion d'apprendre:

Après avoir fait carrière en finance, on rêve de s'impliquer dans une popote roulante? Le bénévolat est l'occasion rêvée de développer nos habiletés et de se découvrir de nouvelles passions. Qui sait? On deviendra peut-être un cordon-bleu...

## 10. L'équilibre avant tout:

Une fois à la retraite, il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre entre nos obligations conjugales, familiales et sociales. Inscrire quelques activités bénévoles à notre agenda nous évite de sombrer dans une routine ennuyante en faisant échec à la monotonie.



Le BÉNÉVOLAT:  
plaisir PERSONNEL  
mieux-être COLLECTIF

Le 5 décembre, c'est la **Journée internationale des bénévoles**.  
Consultez [www.rabq.ca](http://www.rabq.ca) afin de découvrir nos différentes initiatives  
pour souligner cette journée.