

## 4 Raisons Pourquoi Voyager Est Bon Pour La Santé



**Dr. Alice Geagea**  
PharmD, PhD in Biomedicine and Neuroscience

Si vous aimez voyager pour l'aventure et l'exploration ou si vous préférez vous déplacer pour des séjours de type farniente, détente et dépaysement, voilà une excellente nouvelle pour vous: le voyage est bon pour la santé et voici quatre raisons scientifiques pour vous le prouver!

### 1. Le voyage est bon pour la santé mentale

La « travel therapy » ou thérapie du voyage est un excellent remède qu'un bon nombre de professionnels de santé préconisent à leurs patients souffrant de troubles mentaux. Une étude Australienne récente a en effet démontré que vivre de nouvelles expériences génère le plus souvent une stimulation sensorielle et cognitive que beaucoup de personnes atteintes de troubles mentaux ne trouvent pas forcément dans leur vie quotidienne et qui leur est extrêmement bénéfique.

De plus, le voyage est un briseur de routine qui peut faire du bien à notre cerveau et à notre moral, surtout si la destination est ensoleillée. Le soleil et le plein air, stimulateurs des taux de vitamine D et de sérotonine dans le corps, améliorent le sentiment de bien-être et permettent de lutter contre la dépression.

### 2. Le voyage est bon pour le cœur et le système cardiovasculaire

Qui dit voyage dit souvent marche, déplacements, activité physique et mouvements. Bouger permet de rompre la

sédentarité, d'activer les muscles du corps, de perdre de la masse graisseuse, et donc d'améliorer le profil lipidique et cardiaque des individus. « Framingham Heart Study » est une étude récente Américaine qui a prouvé que voyager de façon régulière baisserait le risque de développer des maladies cardiovasculaires et que les personnes qui prenaient au moins une semaine de vacances par année diminueraient de 30% leur risque de faire une crise cardiaque.

Voyager permet également de diminuer le stress et l'anxiété, d'éloigner les soucis du quotidien et de procurer joie et détente... autant de facteurs positifs qui sont bénéfiques pour le cœur.

### 3. Le voyage augmente la productivité

Une nouvelle étude réalisée par une association Américaine de professionnels de la gestion des ressources humaines a démontré que les employés qui prennent le plus de vacances sont les plus performants et les productifs au travail. Lorsque les individus rentrent d'un voyage détendu et joyeux, ils sont plus motivés, plus enthousiastes et plus créatifs... Certaines entreprises organisent même des voyages pour leurs employés dans le but de les motiver au travail et de renforcer les liens sociaux entre les équipes. Un salarié heureux et intégré est un salarié plus productif et donc plus susceptible d'atteindre les objectifs qui lui sont tracés par la société.

Au même degré, le voyage serait le meilleur outil pour éviter le syndrome d'épuisement professionnel, également connu sous le nom de burn-out. Cet état, qui se définit par une immense fatigue physique, mentale et émotionnelle, causée par le stress au travail et qui entraîne une baisse de l'engagement professionnel de l'employé, est grave.

Donner la chance au salarié de voyager, de se déconnecter du travail et de changer de cadre est parfois la stratégie qu'il faut adopter pour lutter contre le burn-out et pour assurer le bien-être ainsi que l'épanouissement personnel et professionnel de l'employé.

### 4. Le voyage renforce les relations humaines et rend plus intelligent

Découvrir des horizons inhabituels et s'exposer à de nouvelles cultures vous rend plus ouverts, plus tolérants, plus cultivés et surtout plus intelligents. On dit que « le voyage est la seule chose qui s'achète et vous rend plus

riche ». En effet, le gain émotionnel que vous rapporte le voyage est inestimable. Qu'il s'agisse de vivre des expériences inédites ou de rencontrer des personnes inconnues ou même de renforcer les liens déjà existants avec vos compagnons de route, le voyage vous fait grandir et c'est la meilleure des formations.

## Ouvrage

### «12 Cas Cliniques en Ethique Psychiatrique»



**Dr. Sami Richa**

Dans son dernier ouvrage intitulé "12 cas cliniques en éthique psychiatrique", le Professeur Sami Richa, membre éminent de l'Académie nationale de médecine en France et président du comité d'éthique à l'Hôtel-Dieu de France, explore les questions éthiques qui se posent dans la pratique médicale, en particulier celles liées à la confidentialité, au consentement des patients et à leur capacité de prendre des décisions de manière autonome.

Le Professeur Richa s'attache à décrypter ces dilemmes éthiques auxquels les professionnels de santé peuvent être confrontés, apportant un éclairage expert sur ces enjeux essentiels de l'exercice médical, notamment en psychiatrie. Son ouvrage vise à guider les praticiens dans la gestion de situations cliniques délicates où l'éthique joue un rôle déterminant dans la prise en charge des patients.

En outre, l'ouvrage convie le lecteur à se pencher sur les

aspects éthiques détaillés des cas exposés, allant des enjeux de confidentialité et de préservation de l'intimité aux questions de consentement et d'autonomie décisionnelle des patients. Le Pr. Richa décrit la manière de relever ces défis éthiques avec respect et discernement, en s'appuyant sur les principes cardinaux de la dignité humaine et du bien-être des personnes suivies.

Le Professeur Sami Richa jouit d'une expertise reconnue en matière d'éthique médicale. En tant que premier psychiatre libanais élu à l'Académie nationale de médecine française, il continue d'exercer une influence notable dans ce domaine à travers ses écrits et son engagement professionnel.

