

Exprimer sa mauvaise humeur allongerait l'espérance de vie

Compte Test - 2012-12-26 20:15:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude réalisée sur quelques 6.000 patients et publiée dans la revue Journal Health Psychologies, exprimer sa mauvaise humeur serait bon pour la santé physique et mentale, et permettrait même d'allonger la durée de vie.

Au cours de cette étude, les scientifiques ont suivi différents paramètres de l'organisme ainsi que l'humeur de leur sujet. Ils ont ainsi constaté que ceux qui avaient l'habitude d'intérioriser leurs émotions négatives montraient des hausses de leur rythme cardiaque. Un phénomène qui avec le temps favorise l'hypertension et les risques de développer plusieurs maladies.

Parmi les sujets suivis, les scientifiques Marcus Mund et Kristin Mitte ont même identifié un groupe particulièrement à risque qu'ils ont baptisé "répresseurs". "Ces personnes se distinguent par le fait qu'elles essaient de dissimuler les signes de peur et aussi par leur comportement défensif. Elles évitent les risques et cherchent tout le temps à avoir un fort contrôle sur eux-mêmes et leur environnement", explique Marcus Mund.

"Par exemple, quand elles sont exposées à des tâches stressantes, elles montrent un rythme cardiaque et un pouls plus élevé que les non-répresseurs et présentent d'autres signes objectifs de stress et d'anxiété", ajoute-t-il. A l'inverse, ce scientifique et ses collègues ont constaté qu'exprimer ses humeurs même négatives abaissaient ces facteurs et contribuaient donc à allonger l'espérance de vie.

Enfin, même si les répresseurs ont montré un risque plus important pour certaines maladies, ils ont semblé se remettre plus rapidement face aux difficultés de la vie quotidienne.