Écrit par jocelyne.hubert@finances.gouv.fr (Jocelyne Hubert)
Mercredi, 22 Août 2012 00:00 -

Prendre de trop longues vacances ne permettrait pas de se reposer suffisamment. Mieux vaut partir peu mais souvent, selon un chercheur britannique.

"Dans cette étude relayée sur le site du Figaro, mardi 21 août, David Lewis, psychologue à l'université du Sussex en Grande-Bretagne, aurait mis au point une formule mathématique, très complexe, pour démontrer que la durée de vacances idéale serait de trois jours.
Pour parvenir à ce résultat, le chercheur a pris en compte, entre autres, le nombre de jours qu'il est possible de prendre, le coût des vacances, le niveau de relaxation qu'elles procurent, mais aussi le facteur stress lié à un départ.
Dans un entretien au Daily Mail, David Lewis explique que "trop de nourriture, trop de soleil et trop d'alcool" seraient, en toute logique, néfastes pour le corps.
Partir longtemps en vacances induit également d'anticiper sa période d'absence au bureau et donc fournir beaucoup plus de travail avant de pouvoir d'envoler vers de nouveaux cieux, soit une source de stress supplémentaire à évacuer durant ses vacances.
En somme, le chercheur recommande de fragmenter ses congés et de les multiplier durant l'année pour rentabiliser leur effet sur la santé. Autre conseil : partir dans des destinations à quatre heures maximum de chez soi, pour minimiser l'anxiété engendrée par le voyage".

Consultez la source sur Veille info tourisme: Trois jours seraient la durée de vacances idéale