

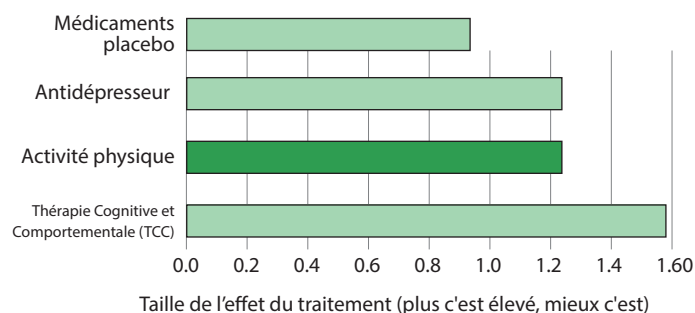
# Pratiquer une activité physique pour prendre soin de sa santé mentale

Pratiquer une activité physique peut être un outil puissant pour gérer son humeur. Cela aide à faire face aux difficultés liées à la santé mentale. Comprendre l'utilité et comment commencer peut vous donner l'élan de vous y mettre.

*L'activité physique a un impact important sur les capacités cognitives et la santé mentale. C'est l'un des meilleurs traitements qui existe pour la plupart des problèmes psychiques.*

– John Ratey, M.D.

## Qu'en dit la recherche?



Les effets sur l'anxiété et la dépression de l'activité physique, la TCC et les médicaments ont été prouvés. Leurs effets sur ces troubles sont similaires.

Contrairement à la TCC et aux médicaments, l'activité physique peut être pratiquée en autonomie et présente beaucoup d'autres avantages sur la santé physique.

## Quels sont les effets de l'activité physique sur votre santé mentale ?



**Vous faire sortir du mental pour vous concentrer sur votre corps.** L'activité physique peut vous aider à vous décentrer des pensées intrusives ou des inquiétudes. Cela peut contribuer à vous sentir mieux en diminuant la rumination des schémas de pensées négatifs.



**Augmenter la diffusion dans votre corps des composants naturels «bien-être».** Les hormones telles que les endorphines et les neurotransmetteurs tels que les endocannabinoïdes sont émis pendant l'activité physique et cela améliore l'humeur.



**Cela aide à mieux dormir.** L'activité physique, principalement quand elle est pratiquée le matin ou l'après-midi, peut améliorer le sommeil. Un mauvais sommeil est un facteur commun dans beaucoup de problèmes mentaux et améliorer la qualité du sommeil peut grandement améliorer la manière dont vous vous sentez.



**Conduit à une plus grande estime de soi.** Avec un sentiment d'accomplissement vient une plus grande confiance en soi et une plus grande estime de soi. L'exercice physique peut aussi augmenter votre sentiment de maîtrise de soi, votre capacité à résister aux difficultés et votre confiance en votre corps.



**Cela donne plus d'énergie.** Une pratique régulière d'activité physique va améliorer votre niveau d'énergie et va donc vous permettre d'apprécier plus les choses que vous aimez faire. Le plus vous en faites, le plus vous vous sentez plein d'énergie.

## Comment s'y mettre ?

Choisissez une activité que vous aimeriez essayer et choisissez un moment dans votre journée où vous pourriez le faire régulièrement. Identifiez les freins éventuels et les stratégies pour dépasser ces freins.

**Quel type d'activité physique est la meilleure ?** Tout ce que vous aimez pratiquer ! Les études suggèrent que des exercices d'une intensité modérée sont les meilleurs et que tous les types d'exercices physiques sont efficaces.

**Combien d'exercices physiques dois-je faire ?** Les études semblent montrer que: quelques exercices physiques sont mieux que rien du tout et que 3 à 4 fois par semaine est optimal.

## Activités physiques que vous pourriez avoir envie d'essayer :

- Courir, marcher dans un parc, nager, faire du vélo, du yoga, des arts martiaux, de la boxe, faire de la musculation, danser, faire de la gym, du pilate, du foot, du rugby du hockey.
- Les exercices physiques n'ont pas besoin d'être structurés ou formels, vous pouvez essayer de remplacer un déplacement en voiture par une marche, prendre les escaliers plutôt que les escalator, faire du jardinage ou même du ménage.