THE CATALYST

Bougez pour améliorer votre santé mentale

L'activité physique n'est pas seulement bénéfique pour maintenir un corps sain, mais aussi pour améliorer la santé mentale. En fait, les recherches montrent que l'exercice physique est l'un des outils les plus efficaces pour gérer les problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Pratiquer une activité physique ou des exercices de faible intensité même à des niveaux modestes est bénéfique.

By: Caelie Townsend | Posted: March 23, 2023

Temps de lecture estimé: 3 minutes

L'activité physique n'est pas seulement bénéfique pour maintenir un corps sain, mais aussi pour améliorer la santé mentale. En fait, les recherches montrent que l'exercice physique est l'un des outils les plus efficaces pour gérer les problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Pratiquer une activité physique ou des exercices de faible intensité même à des niveaux modestes est bénéfique.

Les principaux avantages de l'activité physique pour la santé mentale :

Réduit le stress et l'anxiété

L'activité physique est un déstressant naturel. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps libère des endorphines, des substances chimiques bénéfiques qui contribuent à réduire le stress et l'anxiété. L'exercice régulier peut également contribuer à réduire le taux de cortisol, l'hormone libérée en cas de stress. En réduisant le taux de cortisol, l'exercice physique peut aider à calmer l'esprit et à réduire les sentiments d'anxiété.

Améliore l'humeur

L'exercice physique peut améliorer l'humeur presque immédiatement en augmentant la production de sérotonine et de dopamine, deux substances chimiques sécrétées dans le cerveau qui sont associées aux sentiments de bonheur et de bien-être. L'exercice régulier peut également contribuer à réduire la sensation de fatigue et à améliorer les niveaux d'énergie, ce qui peut avoir un impact positif sur l'humeur.

Renforce l'estime de soi

Une activité physique régulière peut contribuer à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi. Lorsque vous faites de l'exercice, vous vous fixez des objectifs et vous les atteignez, ce qui peut vous donner un sentiment d'accomplissement et de fierté. L'exercice physique peut également contribuer à améliorer la perception du corps, ce qui peut conduire à une image de soi plus positive.

Améliore les fonctions cognitives

Il a été démontré que l’exercice physique améliore les fonctions cognitives, notamment la mémoire, l’attention et la vitesse de traitement des informations. L’exercice physique augmente le flux sanguin vers le cerveau, ce qui favorise l’apport d’oxygène et de nutriments aux cellules cérébrales. L’exercice régulier peut également augmenter la production du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), une protéine importante pour la croissance et le maintien des cellules cérébrales.

Réduit les symptômes de dépression

Il a été démontré que l’exercice physique régulier est aussi efficace que les médicaments pour traiter les dépressions légères à modérées. L’exercice physique augmente la production d’endorphines et de sérotonine, ce qui peut contribuer à améliorer l’humeur et à réduire les sentiments de dépression. La pratique d’une activité physique peut également favoriser les interactions sociales et réduire le sentiment d’isolement, ce qui peut avoir un impact positif sur la santé mentale.

L’activité physique est un aspect important pour maintenir une bonne santé mentale. L’exercice physique régulier peut contribuer à réduire le stress et l’anxiété, à améliorer l’humeur et les fonctions cognitives, à renforcer l’estime de soi et à réduire les symptômes de la dépression. En outre, l’exercice physique est moins coûteux et ne présente pas les effets secondaires négatifs courants des traitements médicamenteux. Ainsi, qu’il s’agisse d’une promenade quotidienne, d’un cours de yoga ou simplement de bouger davantage, l’intégration d’une activité physique dans votre routine peut avoir un impact positif sur votre santé mentale.

Auteure: Caelie Townsend

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca