www.centre4activeliving.ca

Alberta Centre for Active Living

Research and education for the promotion of physical activity

Faites travailler votre corps et votre esprit ! (première partie)

Cette première partie d'un article à deux volets porte sur la forme mentale et le rôle que peut jouer l'activité physique pour améliorer le bien-être mental et physique.

Lecture connexe

- Le stress apprivoisé
- Conseils pour la bonne forme mentale
- Effets psychologiques de la pratique d'activités physiques

« En bonne forme » : ces mots font équipe depuis si longtemps, que lorsqu'on en parle, on pense automatiquement à la forme physique.

Mais cette notion est en train de subir une transformation. En effet, elle ne se limite plus à la forme physique, elle englobe aussi le bien-être mental et émotionnel.

Être en santé, c'est être sain de corps et d'esprit. Ce sont les deux éléments clés d'une vie productive et équilibrée. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé est « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Nous savons qu'une bonne forme physique nous aide à lutter contre la maladie et à prévenir les blessures. Il va donc de soi qu'une bonne forme mentale nous aide à surmonter le stress émotionnel.

En quoi consiste la forme mentale ?

Tout comme l'exercice favorise la bonne santé physique, la forme mentale favorise la bonne santé mentale. C'est cette santé mentale qui nous permet d'apprendre, d'être créatif, de prendre des risques calculés et d'apprécier notre milieu de vie et les gens qui nous entourent.

Pour savoir si nous sommes en forme, nous pouvons nous peser, mesurer notre teneur en gras, tester notre endurance ou encore évaluer notre souplesse et notre tonus musculaire. Mais comment fait-on pour évaluer la forme mentale ?

Nous devons tout d'abord analyser nos réactions devant diverses situations pour déterminer si elles correspondent aux caractéristiques d'un bon équilibre mental :

- **Attitude réaliste** - La vie peut parfois être décevante, mais vous devez toujours essayer de voir le bon côté des choses.
- **Réalisation de soi** - Il ne faut pas perdre de vue ce qui vous importe dans la vie. Vous devez concentrer vos efforts sur vos réussites et apprendre de vos erreurs.
- **Soutien émotif** - Il importe de tisser des liens étroits avec votre famille, vos amis et les services de soutien de votre collectivité.
- **Souplesse** - Apprenez à connaître vos propres sentiments. Savourez les joies et le bonheur, et ne cachez pas votre peine et vos craintes. Parlez ouvertement de vos sentiments.
- **Endurance** - Vous devez apprendre à gérer le stress, la colère et l'angoisse du mieux que vous le pouvez. Ne laissez pas les émotions négatives vous abattre pendant des jours.

En connaissant les caractéristiques d'une bonne santé mentale, nous pouvons évaluer nos propres forces et faiblesses afin d'améliorer notre moral.

L'exercice contre les troubles affectifs saisonniers

Pour environ 2 à 3 % de la population anadienne, la neige et les températures glaciales entraînent les troubles affectifs saisonniers. Un autre 15 % souffre de « déprime hivernale, » une forme de dépression un peu plus légère.

Les troubles affectifs saisonniers, et à un moindre degré, la déprime hivernale influent sur :

- *l'humeur*
- *le sommeil*
- *l'appétit*
- *le niveau d'énergie*
- *la concentration.*

Il est possible de se protéger contre les « blues de l'hiver » en restant actif. Les chercheurs ont conclu que l'exercice physique :

- *aide les gens à oublier les*
- *températures hivernales*
- *leur donne le sentiment d'exercer un*
- *contrôle sur leur santé et leur image*
- *corporelle*
- *encourage l'interaction sociale.*

Quelques trucs :

- *Si vous faites déjà de l'exercice, essayez de maintenir ou d'augmenter votre niveau d'activité.*
- *Faites de l'exercice à l'extérieur, pendant le jour.*
- *Faites les exercices intérieurs près d'une fenêtre.*
- *Ajoutez de l'exercice à vos tâches* quotidiennes : prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendez de l'autobus avant d'arriver à votre destination ou stationnez votre voiture assez loin pour vous permettre de marcher un peu.

Cet article a été rédigé conjointement par le Alberta Centre for Active Living et l'Association canadienne pour la santé mentale.
Vous pouvez le retrouver au www.centre4activeliving.ca/publications/chn/feature-articles/francais/.

Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

Publié le 1er janvier 2006
Mis à jour : le 10 décembre 2007