

L'anxiété et l'activité physique



L'anxiété est un sentiment qui nous aide à se préparer, se protéger, et se motiver.


Mais, trop d'anxiété interfère avec une vie active et satisfaite.


L'activité physique réduit l'anxiété en adultes, incluent eux avec les maladies anxieuses. Si vous expérience les symptômes de l'anxiété, participez en l'activité physique peut vous aidez à managez vos symptômes.


Quelle quantité, et quelle types, d'activité suffit ?

Pour manager ton anxiété, c'est important que tu sois active la majorité des jours du semaine.

Les activités aérobies peuvent réduire les symptômes de l'anxiété. **Entraînement de résistance, de souplesse, et d'équilibre** ont aussi des avantages pour la santé.

 **Les activités aérobies** entraînent ton cœur et tes poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, vélor, courir, ski de fond, danser, monter les escaliers, natation, et les cours d'aérobies.

 **Entraînement de résistance** renforce les muscles. Les exercices incluent les pompes, les squats ou flexions des jambes, lever des poids, et les activités aquatiques.

 **Les activités de balance et souplesse**, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit la risque de tomber, et peut s'aider a prévenir les blessures.

Une routine équilibrée est compris de chacun de ces quatre activités.

Cette brochure pour adultes décrit :

- la quantité de l'activité physique recommander, et
- comment l'activité physique peut t'aider à manager ton anxiété.

Quand tu commences une activité neuve, commencer à ton propre niveau de confort.

Avec le temps, vous s'habituez à les activités. A ce temps, vous pourriez augmenter :

- **combien de temps** vous soyez active,
- **le fréquence** de l'activité,
- **le nombre** d'activités uniques dedans qui vous participiez,
- **l'intensité** de l'activité.

Surveiller votre intensité

Utiliser « test de la parole » :

- **L'activité de faible intensité** vous permettez de parler ou chanter facilement; vous n'expérence pas l'essoufflement.
- **L'activité d'intensité moyen** ne permet pas chanter, mais tu peux parler.
- **L'activité d'intensité haut/élevé** ne permet parlait plus que quelques mots.

L'activité physique aerobie

L'activité aérobie entraîne le cœur et les poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, vélor, courir, et la natation.

Ce tableau décrit « une prescription » pour l'activité aérobie.

Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobie par semaine.



Prescription d'activité aérobie

QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3–5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
- Essayez d'accumuler *150 minutes d'activité aérobie par semaine*. Par exemple,
 - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
 - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
 - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.
- Se récupérer pour 3–5 minutes *après* l'activité aérobie.

COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité modérée à vigoureuse*. Ceci veut dire que:
 - ▶ le cœur battant plus vite,
 - ▶ le corps sens plus chaud,
 - ▶ vous transpirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément,
 - ▶ vous pourrez parler facilement, mais ne peut pas chanter.

En quels activités aérobies voulez-vous participer ?

Entraînement de résistance

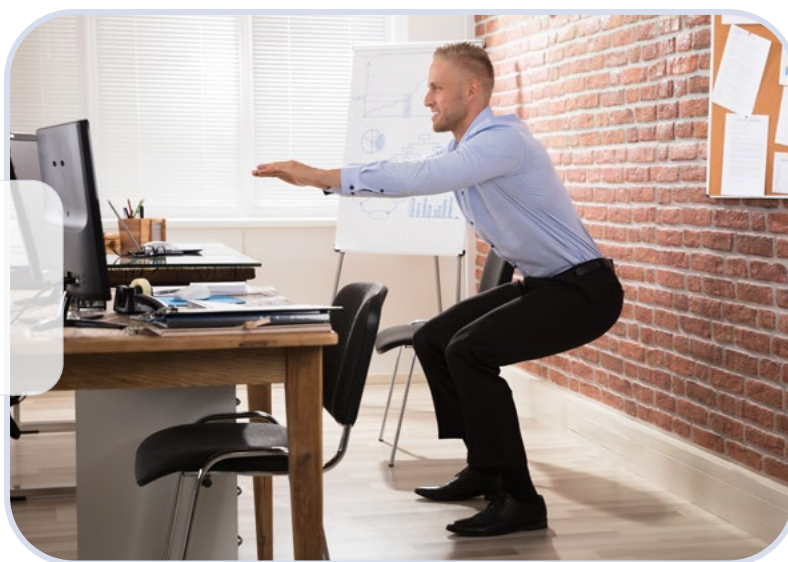
Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids, ou avec la masse corporelle.

Utiliser tous les groupes de muscles majeurs

C'est important d'inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.
- Commencez à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternier entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérimentez la douleur, ou vous ne pouvez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduisez le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité de levage.

Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.



Cette table décrit un exemple d'une « prescription » pour les activités de résistance.

Prescription d'entraînement de résistance

QUELLE QUANTITÉ ?

- Compléter un *ensemble* d'un exercice pour 10–15 répétitions. Par exemple, 10–15 squats.
- Essayer à compléter :
 - ▶ 6-10 exercices uniques,
 - ▶ 2–3 ensembles de chaque exercice,
 - ▶ 1–4 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire :
 - ▶ ton cœur battant vite à repos,
 - ▶ vous transpirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
 - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice,
 - ▶ au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

L'activité physique d'équilibre

Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et coordination, et réduisent le risque de tomber. Ils peuvent être si simple que se supporter sur une jambe. Ces activités mais aussi poser comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Dépendent de votre capacité, vous pourrez compléter ces activités assis ou debout.

Des exemples des activités assis inclus :

- celles qui utilise une amplitude de mouvement, comme les cercles de jambes ou bas,
- les mouvements coordonnés des membres.

Des exemples d'activités debout, qui sera compléter avec ou avec aucun support, inclus :

- se supporter sur une jambe,
- se supporter debout avec les pieds en contacte proche,
- assis-à-debout,
- les mouvements dynamiques, par exemple attrapant ou botter un ballon,
- marcher en mouvement latéral, ou marcher en ligne.

Prescription d'activité d'équilibre

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 30 secondes/exercice,
- 15–30 minutes/session.
- 2–3 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporter.

En quels activités d'équilibre voulez-vous participer ?

Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée. Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeurs. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

Prescription pour les activités de souplesse

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins*

- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10 minutes par session,
- 2–3 journées par semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?

Note: un professionnel d'exercice peut te motiver et te supporter en développer un programme d'activité physique. Rechercher les programmes ou professionnels locales qui ont l'expertise avec les gens qui expérience l'anxiété.

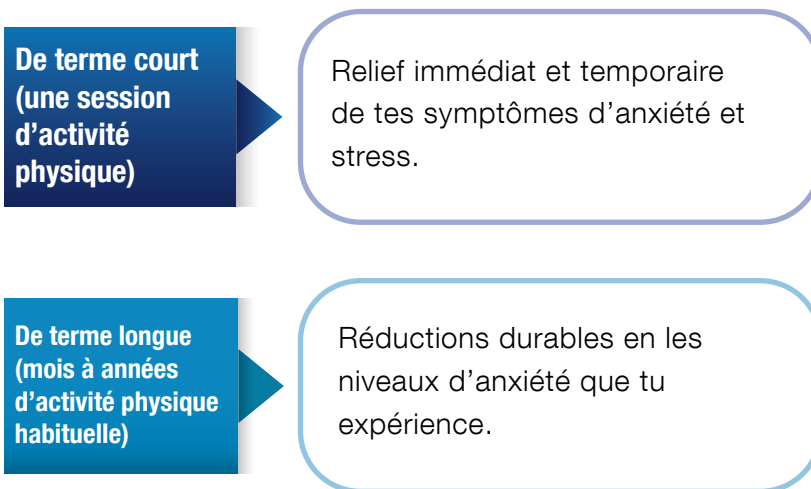
L'exercice noter ici est un bût à qui tu peut aspirer. Si tu as une blessure ou maladie, tu devrais adapter ton programme au point que tu serais prêt.

Au souvenir: **n'importe quelle activité est meilleure qu'aucun.**

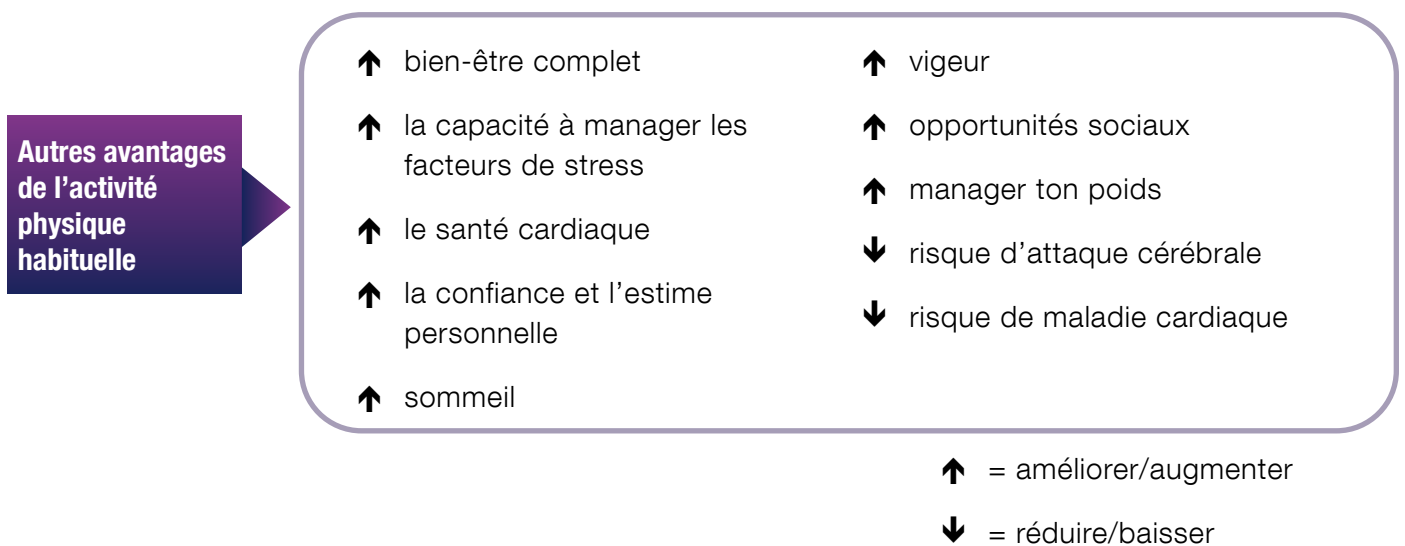
Comment est-ce-que l'activité physique peut aider mes symptômes d'anxiété ?

L'activité physique peut réduire les symptômes immédiats et de longue durée, incluent le concentrée meilleure, diminution de l'irritation et l'agitation, les problèmes préoccupants, la tension, et la fatigue.

Tous les gens répond à l'activité physique en manière différent. Vous pourrez experier une réduction de terme longue ou court, ou c'est possible d'experier les effets minimaux. Pour déterminer comment les activités vous affectez, maintien un journal de tes activités et tes symptômes.



L'activité physique peut improuver ta santé corporelle, particulièrement si vous expérience l'anxiété et tu es au risque des effets sur la santé, comme l'haute pression sanguine et la maladie cardiaque.



Soyez active peut être une option accessible, agréable, et de coût réduit peut gérer tes symptômes d'anxiété.

C'est important à discuter les traitements possibles avec ton prestataire de soins, et de prendre vos médicaments et traitements qui sont te prescrit.

À souvenir :

- Les activités aérobies et de résistance peut t'aider à gérer et améliorer ton anxiété.
- Vous voyez nombreux autres avantages de l'activité physique.
- Amusez-vous! Intégrer l'activité physique en ta vie facilement par chercher les activités amusantes.

C'est quoi une chose que tu peux faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif ?

*Amusez-vous!
Intégrer l'activité
physique en ta
vie facilement
par chercher
les activités
amusantes.*



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévient ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrales
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca