

L'activité physique, bénéfique pour le corps et pour l'esprit

Être en bonne santé englobe la santé autant physique que mentale. Saviez-vous que l'activité physique est bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit?

We know that physical fitness gives us the strength to fight disease or injury. So it makes sense that 'mental fitness' gives us the resilience we need to cope with emotional stress.

On sait qu'une bonne forme physique aide à combattre les maladies et à nous remettre plus rapidement d'une blessure. Une bonne forme mentale nous procure en revanche la résilience qui nous aide à composer avec le stress émotionnel.

Comment mesure-t-on une bonne forme mentale?

Quand nous sommes mentalement en forme, nous avons le goût d'être créatif, d'apprendre et de nous lancer dans de nouvelles aventures. Nous aimons la vie et les gens qui nous entourent. Quand nous voulons avoir une idée de notre condition physique, nous montons sur un pèse-personne. Nous pouvons également mesurer notre endurance, notre souplesse et notre tonus musculaire. Mais comment mesure-t-on au juste une bonne forme mentale?

Tout d'abord, voyons un peu quelles sont les caractéristiques d'une bonne santé mentale, qui renvoie à notre façon de réagir aux événements qui composent notre quotidien. En voici un aperçu :

Une attitude réaliste : La vie est parfois décevante, mais essayez de voir aussi le bon côté des choses.

La réalisation de soi : Rappelez-vous de ce qui est réellement important pour vous dans la vie. Concentrez-vous sur vos réussites et apprenez de vos échecs.

Un soutien émotionnel : Il est très important de cultiver des liens étroits avec ses proches et les services de soutien offerts au sein de sa localité.



La souplesse : Exprimez pleinement vos sentiments. Savourez vos joies et rires et ne vous enfermez pas dans la tristesse et la crainte. Parlez ouvertement de vos sentiments.

La résilience : Tâchez de composer avec le stress, la colère et l'anxiété de votre mieux. N'entretenez pas les sentiments négatifs.

Garder la forme mentale en hiver

L'hiver nous apporte la neige et le froid et pour 2 à 3 % de Canadiens il est également synonyme de trouble affectif saisonnier (TAS) ou de dépression saisonnière. Un autre 15 % de Canadiens souffrent du blues de l'hiver, une forme légère de TAS.

Le TAS et, dans une moindre mesure, le blues de l'hiver peuvent affecter :

- notre humeur
- notre sommeil
- notre appétit

- nos degrés d'énergie
- notre concentration

Il est possible de chasser le blues de l'hiver en faisant de l'exercice. Selon les chercheurs, l'activité physique nous distrait du climat et nous donne le sentiment d'exercer un contrôle sur notre santé et sur notre image corporelle. Et sans compter que l'exercice nous donne la possibilité d'avoir des interactions sociales agréables.

Conseils pour faire de l'exercice en hiver

- Si vous êtes déjà actif ou active, essayez en hiver de maintenir votre niveau d'activité physique, voire de le relever.
- Si vous n'êtes pas très actif ou active, [cliquez ici](#) pour lire un article qui renferme plusieurs idées qui vous aideront à le devenir.
- Faites de l'exercice en plein air et durant les heures de clarté. En hiver, la luminosité a un effet bénéfique sur notre humeur.
- À l'intérieur, faites des exercices à proximité d'une fenêtre.
- Intégrez l'activité physique à votre mode de vie. Par exemple, prenez l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur. À bord des transports publics, descendez un arrêt plus tôt et détendez-vous en prenant le temps de marcher un peu plus jusqu'à votre destination.

Les avantages d'un esprit et d'un corps actifs

Le fait de connaître les composantes d'une bonne santé mentale nous aide à prendre le pouls de nos forces et de nos faiblesses dans nos efforts en vue d'améliorer notre forme mentale.

En intégrant l'activité physique à votre quotidien, surtout en hiver, vous aurez davantage d'énergie, meilleur sommeil, et vous vous sentirez plus calme. Vous aurez un sentiment d'accomplissement et encore mieux, vous serez confiant(e) de pouvoir mieux composer avec le stress et les contraintes de tous les jours

Cet article a été reproduit avec l'autorisation du [Alberta Centre for Active Living \(ACAL\)](#). La mission de l'ACAL est d'améliorer la santé et la qualité de vie de tous grâce à l'activité physique. Pour lire l'article complet (en anglais seulement), [cliquez ici](#).