

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 1^{er} décembre 2014 à 10 h 45

Avec Mme Annik Ouellet, kinésiologue, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Les bienfaits psychologiques de l'activité physique »

Le début de l'hiver et la période des fêtes sont pour certains des moments stressants et parfois même, déprimants. Pour combattre l'impact négatif que peut avoir cette période sur notre moral, l'activité physique peut être un moyen très utile. En effet, plusieurs effets positifs de l'activité physique ont été démontrés sur la santé psychologique.

L'activité physique permet, entre autres, de diminuer le stress et l'anxiété. On sait déjà, qu'après une marche rapide de 15 minutes ou plus, les tensions musculaires et le stress peuvent être diminués. De plus, ces bienfaits persisteraient durant deux à quatre heures.

Également, l'activité physique s'avère une distraction très utile nous permettant de ne plus penser à nos problèmes en autant que l'exercice choisi puisse correspondre à nos préférences et qu'elle nous apporte du plaisir. On remarque également que les activités effectuées à l'extérieur seraient plus bénéfiques sur la santé psychologique. Il se pourrait donc que le contact avec la nature, les couleurs, les odeurs, le soleil et l'air frais puisse avoir un effet calmant très important.

L'activité physique permet également d'améliorer l'humeur. Une des théories avancées pour expliquer ce phénomène est l'augmentation de sérotonine (hormone ayant un effet de détente) et d'endorphine (hormone ayant un effet euphorisant) dans le sang suite à un exercice de longue durée (45 minutes et plus). Par contre, même de petites périodes d'exercices semblent avoir un effet sur l'humeur alors que d'autres mécanismes encore méconnus pourraient agir à ce niveau.

On remarque aussi chez les gens pratiquant de l'activité physique de façon régulière, une augmentation de la rapidité mentale et de l'attention. Ces sont des aspects importants qui peuvent avoir des impacts positifs au travail ou à l'école chez les jeunes.

De plus, un programme d'exercice bien encadré peut permettre une augmentation de l'estime de soi. Lorsqu'une personne se sent forte, en contrôle de son corps, elle a alors, moins tendance à reculer devant de nouveaux projets. La confiance en soi et le sentiment d'accomplissement peuvent être grandement améliorés par l'exercice. L'activité physique nous permet de mieux réagir face au stress constant lié au travail ou aux événements stressants de la vie.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le corps a besoin de bouger comme il a besoin de bien manger et de

dormir suffisamment... C'est un besoin primordial pour avoir un mode de vie sain. Aussi, il n'est pas nécessaire d'avoir un programme d'exercices très élaboré pour ressentir les effets psychologiques de l'activité physique : il faut trouver une activité physique que l'on aime et la pratiquer de façon régulière. On recommande un minimum de 150 minutes d'exercices par semaine à intensité modérée réparties sur plusieurs périodes.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!