



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

## ACTIVITÉS

### Participation

#### Entraid'aînés en mouvement

Nos activités du mois de juin prendront une couleur toute spéciale. Nous dédions ce mois à l'activité physique adaptée. Grâce à une subvention de Participation et les animateurs du Centre de Tai chi Taoïste, vous aurez l'occasion de venir, gratuitement, expérimenter le Tai chi taoïste- le 4 juin et et le 18 juin. Cette approche permet d'étirer le corps et de bouger de façon méditative. Ne manquez pas ces occasions de bouger de manière ludique et accessible.

#### **Ce projet a été rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada.**

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 4 et 18 juin de 13h30 à 15h30.
- Où: À Communautés Solidaires, au 95, rue Savio
- Inscription: appeler au (418)666-2200



Présenté par



1-30 juin

## AIDEZ NOTRE COMMUNAUTÉ À REMPORTEZ 100 000 \$

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

Avec le retour des températures estivales, beaucoup de gens souhaitent s'adonner à des activités physiques telles que la marche, le vélo ou la natation. En plus des bienfaits physiques que ces activités apportent, elles offrent également de nombreux avantages liés à la santé mentale. Dans cette infolettre, nous explorerons les effets de l'activité physique sur la santé mentale et comment l'intégrer dans notre quotidien, même pour ceux qui sont débutants ou moins motivés.



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

#### TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Activités physiques et santé mentale.....	2

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ MENTALE

## Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

Voici une liste non exhaustive des bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale.

- Diminution du stress et de l'anxiété

L'activité physique favorise la libération d'endorphines, des hormones du bonheur qui engendrent une sensation de calme et de détente. Elle contribue également à réguler le niveau de cortisol, souvent désigné comme l'hormone du stress.

- Amélioration de l'humeur

Une promenade de seulement 30 minutes peut suffire à rehausser l'humeur. L'activité physique stimule la libération de neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, qui jouent souvent un rôle dans les troubles dépressifs.

- Amélioration de l'estime de soi

Atteindre des objectifs physiques, même s'ils sont modestes, renforce le sentiment de compétence et renforce la confiance en soi.

- Amélioration du sommeil

Une pratique régulière d'activités physiques aide à s'endormir plus facilement et à améliorer la qualité du sommeil, des éléments cruciaux pour maintenir une bonne santé mentale.

- Prévention de la dépression

L'activité physique, par la libération d'endorphine, soutient une bonne santé mentale et peut aider à prévenir la dépression ou l'épuisement professionnel. Lorsque nous sommes en déjà en dépression, elle permet d'en amenuiser les symptômes.

En plus des avantages intrinsèques de l'activité physique, il est essentiel de prendre en compte le cadre dans lequel elle s'exerce. Pratiquons-nous dans un environnement naturel ou en compagnie d'amis? Tous ces facteurs enrichiront notre expérience, que ce soit en favorisant les liens sociaux et en satisfaisant un besoin affectif (amis) ou en améliorant notre capacité de concentration et notre attention (nature).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2037\\_bouger\\_sante\\_mentale.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.coeuretavc.ca/articles/les-bienfaits-de-10-minutes-dactivite-physique-sur-la-sante>

<sup>3</sup> <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-benefits-of-nature-exposure>

## Comment intégrer l'activité physique dans notre quotidien?

- Se fixer des objectifs réalistes

Il est important de procéder de manière graduelle lorsque nous débutons une pratique d'activité physique. Nous devons toujours considérer notre état physique de départ et se fixer des objectifs adaptés. Il a été prouvé que 10 minutes d'activités physique induit déjà des effets sur notre système. Nous pouvons donc diminuer nos attentes et inclure un 10 minutes d'activités physique lorsque nous débutons. Choisir des buts atteignables aura un impact direct sur notre motivation et notre persévérance.

- Intégrer l'activité physique aux activités du quotidien

Il ne faut pas sous estimer le bienfait d'intégrer des activités physiques dans son quotidien, par exemple, nous pouvons choisir de prendre les escaliers au lieu des ascenseurs, stationner la voiture un peu plus loin de notre destination, stationner la voiture un peu plus loin, aller fréquemment à l'abreuvoir pour se dégourdir les jambes, inclure des pauses actives lors de nos journées de travail (faire du yoga sur chaise ou sur un tapis, marcher sur l'heure du dîner).

- Trouver l'activité qui nous convient

La meilleure activité physique est celle que nous aimons pratiquer. Bien que cela puisse sembler évident, il est préférable de se concentrer sur une activité qui nous apporte du plaisir (comme la danse, le yoga, la natation, la marche, l'escalade, etc.), plutôt que de choisir une option que nous pensons meilleure mais que nous n'apprécions pas. Les choix sont nombreux, et il se peut que nous devions essayer plusieurs options avant de dénicher celle qui nous convient. Parfois, la même activité peut être perçue différemment selon le contexte. Par exemple, quel est le style d'enseignement du professeur : est-il ludique ? Adapte-t-il les activités à notre niveau ? N'hésitez pas à tester plusieurs fois dans divers contextes, comme divers styles de yoga, pour découvrir celui qui vous attire le plus. Il est également avantageux de choisir une activité accessible ; si un centre de conditionnement est proche de votre domicile ou de votre lieu de travail, il y a de fortes chances que vous y alliez régulièrement.

<sup>3</sup> <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/sedentarite>

<sup>4</sup> [https://contact.ulaval.ca/article\\_dossier/6-etapes-pour-recommencer-lactivite-physique/index.html](https://contact.ulaval.ca/article_dossier/6-etapes-pour-recommencer-lactivite-physique/index.html)

- Trouver des sources de motivation

Il existe de nombreuses façons de se motiver à pratiquer une activité physique. Voici quelques idées : inviter un ami à se joindre à nous, écouter une musique que nous apprécions pendant l'entraînement, se récompenser ensuite avec des activités plaisantes, comme lire un livre ou regarder une émission, etc.

- Consulter un professionnel de la santé physique

Il est possible de chercher de l'aide auprès d'un kinésologue, par exemple, pour trouver un programme d'entraînement adapté à notre condition physique.

- Inclure l'activité physique dans notre horaire

De se fixer des moments spécifiques pour la pratique de notre activité physique favorisera notre régularité. Si nous dédions des moments précis pour notre pratique et que nous les réservons dans notre agenda, nous amplifions nos chances de succès.

- Réfléchir aux obstacles possibles

Si nous prévoyons les obstacles que nous rencontrerons, nous avons plus de chances de succès. Par exemple, sommes nous trop serrés dans le temps pour aller à l'extérieur pratiquer une activité, dans ce cas, nous pourrions miser pour des cours par internet que nous ferons à domicile; avons-nous peu de budget, dans ce cas, nous pourrions miser sur une activité qui demande peu, voir pas de ressources, comme la marche, etc.

- Bouger

Si nous sommes sédentaires, le simple fait de bouger sera favorable. Nous pouvons donc nous enlever de la pression et se dire que nous pouvons bouger façon, soit en faisant du ménage, en dansant sur une musique que l'on aime dans notre salon, en utilisant les escaliers, etc. au lieu de débiter une activité pour laquelle nous ne sommes pas prêts.

