SANTÉ MENTALE : LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES DU SPORT

par adidas Runtastic Team 24.11.2020

Faire du sport vous aidera à renforcer vos muscles, à améliorer votre santé cardiovasculaire et aura des effets positifs sur l'ensemble de votre corps. Mais saviez-vous que l'exercice physique apporte également de nombreux bienfaits à votre cerveau ? Faire du sport régulièrement a des effets psychologiques bénéfiques indéniables. Grâce à nos 5 conseils, découvrez comment l'exercice physique améliore votre bien-être mental.

FAITES DU SPORT POUR RÉDUIRE LE STRESS

Le stress est une réaction de votre corps face à une situation menaçante, explique le Dr. Erica Jackson dans son article ” Stress Relief : le rôle de l’exercice dans la gestion du stress “[1]. Avec le temps, votre corps apprend à faire face au stress et éventuellement à le gérer. Mais dans la plupart des cas, vous êtes rapidement dépassé.e par certains comportements pas toujours très sains, comme la perte du sommeil, les fringales sucrées… L’exercice peut vous aider à retrouver un équilibre et à améliorer la façon dont votre corps réagit quand il est confronté au stress.
Là encore, le sport peut aider. Le Dr. Erica Jackson explique que ” les recherches sur les humains et les animaux montrent que l’activité physique améliore la façon dont le corps gère le stress en modifiant les réponses hormonales. L’exercice physique agit dans le cerveau sur les neurotransmetteurs (comme la dopamine et la sérotonine), et qui agissent à leur tour sur l’humeur et les comportements “. En d’autres termes, à mesure que votre corps apprend à faire face au (bon) stress de l’entraînement, cela le prépare aussi à gérer de futures situations stressantes.

Combien de temps faut-il s’entraîner pour réduire efficacement le stress ?

Le Dr. Jackson recommande de faire ” 150 minutes par semaine d’exercices aérobies – c’est à dire des exercices d’endurance, de cardio… – à une intensité modérée, ou bien 75 minutes par semaine d’exercices aérobies intenses “. Ceci doit être bien sûr adapté à vos besoins et votre condition physique. Elle propose aussi de ” répartir les exercices en deux séances de 10 à 15 minutes. L’une avant d’aller au travail et l’autre si possible vers midi afin d’aider à combattre le stress tout au long de la journée “.

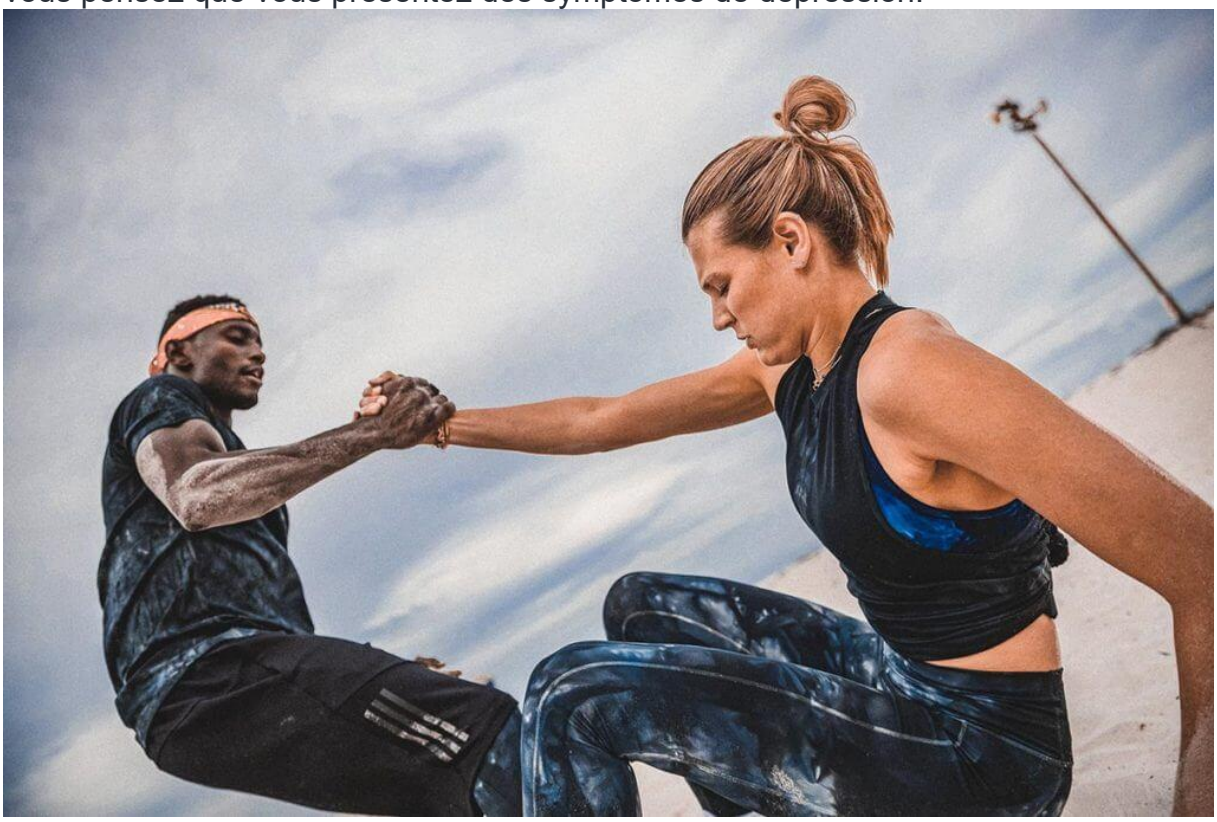
FAITES DU SPORT POUR RÉDUIRE LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ

Parmi les nombreux troubles psychologiques, la dépression et l'anxiété sont probablement celles qui sont les mieux connues du grand public, notamment parce qu'elles touchent beaucoup de personnes. Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est la dépression, rappelons qu'il ne s'agit pas seulement d'un simple " sentiment de tristesse ". Il s'agit d'une maladie grave et invalidante qui peut avoir des répercussions importantes sur la vie des personnes qui en souffrent. Il est maintenant clair que la santé mentale et l'exercice physique sont étroitement liés. Selon les chercheurs, il y a quatre hormones / neurotransmetteurs qui peuvent avoir un impact sur votre bonheur : la sérotonine, les endorphines, la dopamine et l'ocytocine. Tout déséquilibre peut avoir des conséquences importantes. Donc, pour faire face à la dépression et à l'anxiété et s'en sortir, il faut s'attaquer à ce déséquilibre. Ce déséquilibre peut être corrigé par des antidépresseurs, mais le simple fait de faire de l'exercice peut aussi aider à libérer des endorphines[2]. Après seulement 15 minutes d'exercice physique, votre cerveau synthétise cette molécule (aussi appelée neuropeptide) qui va augmenter votre sentiment de bien-être.
Pour garder le moral et maintenir votre humeur, trouvez quel type de sport vous convient le mieux. Que diriez-vous d'aller courir, faire une promenade de 30 minutes dans le parc près de chez vous ou, pour les plus sportifs, gravir des routes escarpées à vélo ?

Attention :

La dépression est une maladie grave. Faire de l'exercice ou modifier son alimentation ne peut remplacer un traitement médical. Consultez votre médecin si

vous pensez que vous présentez des symptômes de dépression.



FAITES DU SPORT POUR MIEUX DORMIR

Si vous avez du mal à vous endormir et/ou que votre sommeil n'est pas réparateur, faire de l'exercice physique peut être un remède naturel et efficace. Pour le Dr Charlene Gamaldo – directrice du centre d'investigation et de recherche sur le sommeil Johns Hopkins – au *Howard County General Hospital*, " il y a maintenant de solides preuves que l'exercice vous aide à vous endormir plus rapidement et améliore la qualité du sommeil ".
Leurs études montrent que l'exercice aide à améliorer le sommeil lent (aussi appelé sommeil à ondes lentes), et qui permet au cerveau de récupérer et de stocker les souvenirs de la journée écoulée.

Quand faire du sport ?

Il n'est pas nécessaire de se réveiller à l'aube pour faire de l'exercice. Si vous êtes plus à l'aise pour vous entraîner l'après-midi, c'est parfait. Faites simplement attention au rythme de votre corps et donnez-vous suffisamment de temps pour vous détendre avant de vous endormir. Donc, évitez de faire du sport juste avant d'aller vous coucher.

FAITES DU SPORT POUR GARDER VOTRE CERVEAU EN PLEINE FORME

En vieillissant, notre corps et notre esprit changent et commencent à moins bien fonctionner : c'est tout simplement la vieillesse qui s'installe. Cependant, il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour aider à sauvegarder les fonctions cognitives et à garder notre cerveau en bonne santé jusqu'à un âge avancé. En plus de maintenir une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil et bien sûr d'éviter le tabac et l'alcool, l'exercice joue un rôle primordial dans le maintien de la jeunesse de notre cerveau.

D'après *Harvard Health Publishing*, " les animaux qui font régulièrement de l'exercice augmentent le nombre de minuscules vaisseaux sanguins qui apportent du sang riche en oxygène dans la région du cerveau responsable de la pensée. L'exercice stimule également le développement de nouvelles cellules nerveuses et augmente les connexions entre les cellules du cerveau (synapses). Grâce à cela, le cerveau est plus efficace, plus plastique et s'adapte mieux, ce qui se traduit par de meilleures performances chez les animaux vieillissants ".

FAITES DU SPORT POUR BOOSTER VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Lorsque vous êtes fatigué.e à la fin d'une longue journée, faire de l'exercice peut sembler être un défi insurmontable. Cependant, l'entraînement va vous aider à renforcer votre niveau général d'énergie. Avec le temps, vous serez moins épuisé.e et plus dynamique tout au long de la journée.
Une étude menée par le département de kinésiologie de l'Université de Géorgie (USA) a montré que de jeunes adultes ont réussi en seulement six semaines à réduire leurs symptômes de fatigue et à avoir un meilleur niveau d'énergie grâce à une pratique régulière du sport.

ALIMENTATION ET SANTÉ MENTALE

Le sport peut certainement contribuer à améliorer la santé mentale. Mais ce n'est pas le seul moyen. Pensez aussi à bien manger. Des études récentes montrent qu'une alimentation saine peut avoir un impact significatif sur votre bien-être psychique[3].
" Il existe des preuves épidémiologiques avérées qu'une mauvaise alimentation peut être associée à la dépression. L'inverse a également été démontré, à savoir

qu'une alimentation saine, riche en fruits, en légumes, en poisson et en viande maigre, correspond à un risque réduit de dépression."
Par ailleurs, n'oubliez pas qu'une alimentation adaptée est la clé pour de bonnes performances dans le sport de votre choix. Comme vous le voyez, l'avantage est double : avec une alimentation équilibrée, vous améliorez non seulement votre santé psychique, mais vous donnez aussi le carburant nécessaire à votre corps pour poursuivre vos séances d'entraînement / de sport-thérapeutique.

CONCLUSION

Il existe toute une série de facteurs qui agissent sur votre bien-être mental, mais l'exercice a un impact évident sur votre santé psychologique. Avec seulement 30 minutes de fitness par jour (même divisées en deux séances de 15 minutes) vous en retirerez de nombreux bienfaits. Si vous souhaitez amorcer un changement, pourquoi ne participeriez-vous pas au programme de 6 semaines Action & réaction (1er décembre 2020 au 10 janvier 2021) ? Nous vous aiderons à rester motivé.e, et à retrouver un équilibre entre le corps, le mental et la nutrition pour que vous ayez une approche holistique (c'est à dire plus globale) de votre santé.