

# BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE !

Au plan de la santé physique, les impacts négatifs de la sédentarité sont généralement bien connus par la population générale. En effet, pour contrer l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité ou le cancer du côlon par exemple, l'importance d'adopter une bonne hygiène de vie, dont l'activité physique quotidienne, fait souvent l'objet d'une grande promotion.

## Mais quel impact a l'activité physique au plan de la santé mentale?

Cet article rédigé par l'un des psychologues de l'équipe de ISO-Santé vous permettra d'en apprendre davantage à ce sujet.

## PROGRAMME RÉSILIENCE

Santé mentale  
au travail

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

**LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES EN CLINIQUE OU DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL AU NIVEAU DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE<sup>2</sup>.**

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

De façon générale, la santé mentale peut être définie comme un état d'équilibre psychologique et de bien-être qui contribue, par exemple, à notre capacité à nous réaliser et à surmonter les défis et stressés quotidiens.

Ainsi, sur le principe du continuum, nous pouvons être en bonne santé mentale ou en moins bonne santé mentale. Une santé mentale problématique peut empêcher une personne de fonctionner pleinement au quotidien et de s'accomplir dans ses activités habituelles.

Au niveau de l'activité physique, les lignes directrices pour la promotion de la santé mentale recommandent une accumulation à chaque semaine d'un minimum de 150 minutes d'activités d'intensité modérée ou d'un minimum de 75 minutes d'exercices vigoureux, en tranches d'au moins 25 minutes de 3 à 5 jours par semaine<sup>1</sup>.

1 personne sur 5 sera touchée par une problématique de santé psychologique.

### CE MOIS-CI...

Qu'est-ce que la santé mentale? p.1

Activité physique p.2

Programme RÉSILIENCE p.3

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

Lorsqu'on considère la définition de l'activité physique qui indique qu'il s'agit de «tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos», on se rend compte que les bénéfices potentiels sont très accessibles! Bref, Pas besoin de viser les Jeux olympiques pour obtenir des avantages au niveau de la santé psychologique.

Les chercheurs s'entendent de plus en plus sur le fait que la pratique régulière d'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale. Tout d'abord, l'activité physique aurait un impact sur le système nerveux et endocrinien qui sont directement liés à la santé mentale. Plus spécifiquement, lors d'une activité physique, le corps procède à la sécrétion d'endorphine, aussi appelée l'hormone du plaisir. Cette hormone contribue à la sensation de relaxation et de bien-être, en plus d'avoir un effet analgésique. En plus de l'endorphine, le corps sécrète la sérotonine et la dopamine qui elles aussi favorisent la bonne humeur et la diminution de l'anxiété. Plusieurs études démontrent qu'une **activité physique d'intensité modérée aussi courte que 30 minutes** contribuerait à l'apaisement émotionnel. En ce sens, l'activité physique régulière contribuerait à la qualité du sommeil, ce qui est fortement lié à une bonne santé mentale.

## IMAGE CORPORELLE ET SATISFACTION

À un autre niveau, le fait de pratiquer régulièrement des activités physiques contribue à l'atteinte ou au maintien d'un poids santé ainsi qu'à une sensation de tonus musculaire. Le fait de se sentir bien dans sa peau a ainsi un impact significatif au plan de la santé mentale. En effet, notre image de nous-même et notre sentiment de valeur s'en voient améliorés.

De plus, le fait d'atteindre les objectifs fixés contribue beaucoup à notre satisfaction et notre sentiment de contrôle. Dans le même ordre d'idée, le simple fait de pratiquer une activité quotidienne au travers de laquelle on éprouve du plaisir favorise la qualité de notre santé mentale.

## CONCLUSION

Pour conclure, l'important est surtout d'identifier des activités physiques en lien avec vos intérêts et qui sont accessibles dans votre vie de tous les jours. En effet, les études démontrent que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, plus les bénéfices sur le bien-être psychologique seront grands. Vous aurez ainsi une plus grande probabilité de la pratiquer régulièrement et briserez le cercle vicieux que peut causer l'inactivité.

Au besoin, prenez soin de consulter votre médecin avant de débiter la pratique d'une nouvelle activité physique et n'hésitez pas à bénéficier des conseils d'un kinésologue afin d'optimiser votre démarche!



### Références :

- 1) Otto MW, Smits JA. Exercise for mood and anxiety disorders. New York, NY: Oxford University Press; 2009.
- 2) ISO-Santé, prévention, santé & mieux-être et réadaptation au travail, <http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/>

## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL \*

### DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME RÉSILIENCE

- Soutien/formation aux gestionnaires
- Soutien aux employés en arrêt de travail
- Soutien aux employés toujours au travail

<http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/>

#### PROGRAMME RÉSILIENCE

Santé mentale  
au travail

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

\* Nos professionnels impliqués dans le programme RÉSILIENCE sont des ergothérapeutes, psychologues et kinésiologues. ISO-SANTÉ collabore à plusieurs recherches en lien avec la santé mentale en milieu de travail.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC**  
1-888-572-1190

**SHERBROOKE**  
819-569-0971

**OUTAOUAIS**  
1-888-572-1190

**VALCOURT**  
450-532-5490

**KINGSEY FALLS**  
819-363-2814

**QUÉBEC**  
1-888-572-1190