



DEMEURER ACTIF

Demeurer actif est un moyen efficace d'améliorer la santé émotionnelle

Faire de l'exercice ne se résume pas aux performances d'aérobic ou à la grosseur des muscles. Il est important de faire de l'exercice pour la santé physique, mais cela peut aussi avoir un impact profondément positif votre santé émotionnelle. L'exercice physique réduit les niveaux d'hormones de stress du corps en plus de libérer des endorphines, les substances chimiques du cerveau qui améliorent votre humeur. Cela signifie que faire régulièrement de l'exercice est une façon naturelle d'améliorer grandement notre santé émotionnelle.

Peu importe votre âge ou la forme physique que vous avez, même des exercices modérés peuvent aider à :

- Soulager le stress
- Améliorer la mémoire
- Accroître l'énergie
- Améliorer le sommeil
- Améliorer l'humeur et l'estime de soi
- Réduire les symptômes d'anxiété

Conseils pour aller de l'avant

- **Faites-en une priorité :** Que vous fassiez quelque chose le matin, au cours de la pause déjeuner, l'après-midi ou en soirée, investissez en vous-même et prévoyez un créneau dans votre emploi du temps quotidien pour faire de l'exercice
- **Faites-en un événement familial :** Si votre famille est présente à la maison avec vous, faites-en une activité de groupe, allez vous promener ensemble, choisissez une danse rigolote à apprendre ou lancez-vous un nouveau défi d'exercice physique en tant que groupe
- **Faites fréquemment des pauses :** Faites en sorte de vous lever de votre siège 5 à 10 minutes chaque heure afin de vous étirer et bouger votre corps
- **Servez-vous de chaque activité comme d'une raison de bouger plus :** Trouver des occasions de bouger plus dans tout ce que vous faites, comme effectuer des tâches ménagères à un rythme soutenu, emprunter le chemin le plus long pour aller à la boîte aux lettres, marcher autour de la maison lorsque vous êtes au téléphone ou bien faire de l'exercice assis sur une chaise
- **Servez-vous de ce que vous avez :** Vous n'avez pas besoin d'équipement sophistiqué ou de beaucoup d'espace pour bouger ; essayez de faire des exercices de poids corporel, comme des redressements assis, des pompes, ou d'ajout de poids avec des articles ménagers comme des conserves ; choisissez des activités simples que vous pouvez faire n'importe où, comme le yoga ou la marche/course
- **Cherchez en ligne :** Il existe des milliers de ressources en ligne pour vous aider ; que vous ayez besoin de conseils sur la façon de faire correctement un exercice de poids corporel ou que vous vouliez trouver un nouvel exercice physique à essayer, cherchez des idées en ligne
- **Amusez-vous :** Les exercices physiques doivent être quelque chose que vous appréciez : essayez différentes activités jusqu'à trouver celle qui vous plaît et vous donnera envie de bouger

Ressources

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/exercise-during-coronavirus.htm>

<https://www.exosathome.com>

Une expérience web interactive qui fournit des conseils et vous motive

<https://www.youtube.com>

Parcourez ou cherchez des milliers de canaux pour des exercices physiques gratuits à la maison