



# RESTER ACTIF

## Rester actif est un outil puissant pour améliorer la santé mentale

L'exercice n'est pas seulement une question de capacité aérobique ou de taille des muscles. Si l'exercice est important pour la santé physique, il peut également avoir un impact profondément positif sur la santé mentale. En plus de réduire les niveaux d'hormones de stress du corps, l'exercice libère des endorphines, qui sont des substances chimiques dans le cerveau qui améliorent notre humeur. Cela signifie que l'exercice régulier est un moyen naturel d'améliorer considérablement notre santé mentale.

Quel que soit votre âge ou votre niveau de forme physique, même une petite quantité d'exercice peut vous aider à :

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

## Conseils pour commencer à bouger

- **Faites-en une priorité** : Que vous fassiez quelque chose le matin, pendant le dîner, l'après-midi ou le soir, investissez en vous et faites de la place dans votre programme quotidien pour l'activité
- **Faites en sorte que ce soit un événement familial** : Si votre famille est à la maison avec vous, faites-en une activité de groupe; faites une promenade ensemble, choisissez une danse amusante à apprendre ou essayez un nouveau défi d'exercice en groupe
- **Faites des pauses fréquentes** : Prenez soin de vous lever 5 à 10 minutes toutes les heures pour vous étirer et bouger votre corps
- **Utilisez chaque activité comme une raison de bouger davantage** : trouvez des occasions de bouger davantage dans tout ce que vous faites, par exemple en faisant des tâches ménagères à un rythme soutenu, en empruntant le long chemin qui mène à la boîte aux lettres, en marchant dans la maison lorsque vous êtes au téléphone ou en faisant des exercices en position assise
- **Utilisez ce que vous avez** : Vous n'avez pas besoin d'un équipement sophistiqué ou de beaucoup d'espace pour bouger; essayez des exercices de musculation comme des redressements assis ou des extensions de bras ou ajoutez du poids avec des articles ménagers comme des conserves; choisissez des activités simples que vous pouvez faire partout comme le yoga et la marche/course
- **Regardez en ligne** : Il existe des milliers de ressources en ligne pour vous aider; que vous ayez besoin de conseils sur la manière de faire correctement un exercice de musculation ou que vous souhaitiez trouver un nouvel entraînement à essayer; cherchez des idées en ligne
- **Faites en sorte que ce soit amusant** : L'exercice doit être quelque chose que vous aimez; essayez différentes activités jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous plaise et qui vous donne envie de bouger

## Ressources

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

<https://www.exosathome.com>

Une expérience interactive sur le web qui fournit des conseils et de la motivation

<https://www.youtube.com>

Parcourez ou consultez les milliers de chaînes pour des séances d'entraînement à domicile gratuites