

## Autres bienfaits de l'exercice physique sur le plan mental et émotionnel

Source : [HelpGuide.org](https://www.helpguide.org)

**Une mémoire et un raisonnement plus aiguisés.** Les mêmes endorphines qui vous font vous sentir mieux vous aident également à vous concentrer et à vous sentir l'esprit plus vif pour les tâches à accomplir. L'exercice stimule également la croissance de nouvelles cellules cérébrales et aide à prévenir le déclin lié à l'âge.

**Une meilleure estime de soi.** Par une activité physique régulière, vous investissez dans votre esprit, votre corps et votre âme. Lorsqu'elle devient une habitude, elle peut renforcer votre estime de soi et vous faire sentir fort et puissant. Vous vous sentirez mieux dans votre peau, et en atteignant même de petits objectifs d'exercice, vous aurez un sentiment d'accomplissement.

**Un meilleur sommeil.** Même de courtes périodes d'exercice le matin ou l'après-midi peuvent aider à réguler vos cycles de sommeil. Si vous préférez faire de l'exercice le soir, des exercices de relaxation comme le yoga ou les étirements doux peuvent favoriser le sommeil.

**Plus d'énergie.** Augmenter votre rythme cardiaque plusieurs fois par semaine vous disposera plus à l'action. Commencez par quelques minutes d'exercice par jour, puis augmentez votre entraînement à mesure que vous vous sentez plus énergique.

**Une plus grande résilience.** Face aux difficultés mentales ou émotionnelles dans la vie, l'exercice peut vous aider à y faire face de manière saine, au lieu de recourir à l'alcool, aux drogues ou à d'autres comportements négatifs qui, au bout du compte, ne font qu'aggraver vos symptômes. L'exercice régulier peut également contribuer à renforcer votre système immunitaire et à réduire l'impact du stress.