



L'activité physique, une voie vers la santé mentale

Il est prouvé que l'activité physique et l'exercice procurent des bienfaits tout au long de notre vie. Nous sommes faits pour bouger et bon nombre des systèmes de notre corps fonctionnent mieux lorsque nous sommes actifs physiquement de façon régulière. Certaines études suggèrent que des niveaux élevés d'activité aérobie peuvent aider à gérer et à réduire les symptômes de la dépression, de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.

Nous composons tous avec plus de stress en raison de la pandémie de COVID-19 et de sa menace potentielle pour notre santé ainsi que la santé de nos familles et collectivités. Bien que beaucoup de choses puissent nous sembler hors de notre contrôle à l'heure actuelle, nous avons la capacité d'être créatifs et de programmer de l'activité physique et de l'exercice. Avec le recul, nous verrons peut-être cette période difficile comme un point tournant, le moment où nous avons appris à bâtir notre résilience émotionnelle et notre santé physique.

Pour le thème de la semaine, nous vous offrons une vidéo intitulée How Exercise Improves Mental Health (comment l'exercice améliore la santé mentale). Vous pouvez y accéder ici :

- <https://www.youtube.com/watch?v=rqCWYYOLMHK> - Offert en anglais seulement

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Les avantages de l'exercice physique pour la santé mentale](#)
- [Autres bienfaits de l'exercice physique sur le plan mental et émotionnel](#)
- [Surmonter les obstacles à l'exercice physique liés à la santé mentale](#)
- [Commencer à faire de l'exercice lorsque vous êtes anxieux ou déprimé](#)
- [Appelez gratuitement un formateur en mieux-être qualifié](#)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301