

Quels sont les avantages de l'exercice physique pour la santé mentale?

Source : HelpGuide.org

L'exercice n'est pas seulement une question de capacité aérobique et de taille des muscles. Bien sûr, l'exercice peut améliorer votre santé et votre physique, vous permettre de réduire votre tour de taille, d'améliorer votre vie sexuelle, et même, d'ajouter des années à votre vie. Mais ce n'est pas ce qui motive la plupart des gens à rester actifs.

Les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont tendance à le faire parce que cela leur procure un énorme sentiment de bien-être. Elles se sentent plus énergiques pendant la journée, dorment mieux la nuit, ont une meilleure mémoire et se sentent plus détendues et positives par rapport à elles-mêmes et à leur vie. Et c'est aussi une médecine puissante pour de nombreux problèmes de santé mentale courants.

L'exercice régulier peut avoir un impact profondément positif sur la dépression, l'anxiété, le TDAH, et plus encore. Il soulage également le stress, améliore la mémoire, vous aide à mieux dormir et stimule votre humeur générale. Il n'est pas nécessaire d'être un fanatique de forme physique pour en récolter les bénéfices. Les recherches indiquent que de l'exercice modéré peut faire une différence. Quel que soit votre âge ou votre forme physique, vous pouvez apprendre à utiliser l'exercice comme un outil puissant pour vous sentir mieux.

Exercice et dépression

Des études montrent que l'exercice physique peut traiter la dépression légère ou modérée aussi efficacement que les médicaments antidépresseurs, mais sans les effets secondaires, bien sûr. Par exemple, une étude récente réalisée par l'école de santé publique T.H. Chan de Harvard a révélé que courir 15 minutes par jour ou marcher une heure réduit le risque de dépression majeure de 26 %. Selon les recherches, en plus de soulager les symptômes de la dépression, le maintien d'un programme d'exercice physique peut vous éviter de rechuter.

L'exercice est un puissant antidépresseur pour plusieurs raisons. Plus important encore, il favorise toutes sortes de changements dans le cerveau, y compris la croissance neurale, la réduction de l'inflammation et de nouveaux schémas d'activité qui favorisent des sentiments de calme et de bien-être. Il permet également de libérer des endorphines, de puissantes substances chimiques dans votre cerveau qui dynamisent votre esprit et vous font vous sentir bien. Enfin, l'exercice peut également servir de distraction, vous permettant de trouver un moment de calme pour vous sortir du cycle des pensées négatives qui alimentent la dépression.

Exercice et anxiété

L'exercice est un traitement naturel et efficace contre l'anxiété. Il soulage la tension et le stress, stimule l'énergie physique et mentale, et améliore le bien-être par la libération d'endorphines. Tout ce qui vous fait bouger peut vous aider, mais vous en tirerez un plus grand bénéfice si vous vous concentrez plutôt que de vous déconcentrer.

Essayez de remarquer la sensation de vos pieds qui touchent le sol, par exemple, ou le rythme de votre respiration, ou la sensation du vent sur votre peau. En ajoutant cet élément de pleine conscience, c'est-à-dire en vous concentrant sur votre corps et sur ce que vous ressentez lorsque vous faites de l'exercice, vous améliorerez non seulement votre condition physique plus rapidement, mais vous pourrez également interrompre le flux de soucis constants qui vous trotte dans la tête.

Exercice et stress

Avez-vous déjà remarqué ce que votre corps ressent lorsque vous êtes stressé? Vos muscles peuvent être tendus, en particulier ceux du visage, du cou et des épaules, ce qui vous laisse avec des douleurs au dos ou au cou, ou des maux de tête douloureux. Vous pouvez ressentir un serrement dans la poitrine, un pouls rapide ou des crampes musculaires. Vous pouvez également éprouver des problèmes tels que l'insomnie, les brûlures d'estomac, les maux d'estomac, la diarrhée ou des mictions fréquentes. L'inquiétude et la gêne causées par tous ces symptômes physiques peuvent à leur tour engendrer encore plus de stress, créant un cercle vicieux entre votre esprit et votre corps.

L'exercice physique est un moyen efficace de rompre ce cycle. En plus de libérer des endorphines dans le cerveau, l'activité physique contribue à détendre les muscles et à soulager les tensions dans le corps. Puisque le corps et l'esprit sont si étroitement liés, lorsque votre corps se sentira mieux, votre esprit suivra.

Exercice et TDAH

Faire de l'exercice régulièrement est l'un des moyens les plus faciles et les plus efficaces de réduire les symptômes du TDAH et d'améliorer la concentration, la motivation, la mémoire et l'humeur. L'activité physique augmente immédiatement les niveaux de dopamine, de noradrénaline et de sérotonine du cerveau, qui ont tous une incidence sur la concentration et l'attention. De cette façon, l'exercice physique fonctionne à peu près de la même manière que les médicaments contre le TDAH comme le Ritalin et l'Adderall.

Exercice et trouble de stress post-traumatique ou traumatisme

Il est prouvé qu'en se concentrant vraiment sur son corps et sur ce qu'il ressent pendant l'exercice, on peut en fait aider son système nerveux à se « décoincer » et à commencer à sortir de la réaction de stress d'immobilisation qui caractérise le trouble de stress post-traumatique ou le traumatisme. Au lieu de laisser votre esprit vagabonder, prêtez une attention particulière aux sensations physiques dans vos articulations et vos muscles, même à l'intérieur lorsque votre corps bouge. Les exercices qui comportent des mouvements croisés et qui font appel aux bras et aux jambes, comme la marche (surtout dans le sable), la course, la natation, la musculation ou la danse sont parmi vos meilleurs choix.

Les activités de plein air comme la randonnée, la voile, le vélo de montagne, l'escalade, le rafting en eau vive et le ski (descente et fond) ont également démontré qu'elles réduisaient les symptômes du trouble de stress post-traumatique.