



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 3

LE LIEN ENTRE L'EXERCICE ET LA NUTRITION ET LA BONNE SANTÉ MENTALE

Rapport sur les modes de vie sains

Nous l'avons déjà entendu dire : une alimentation saine et l'exercice physique régulier contribuent fortement au maintien d'un corps en santé, mais qu'en est-il de notre santé mentale? Dans ce numéro de *Lignes de vie*, nous examinons des moyens d'améliorer sa santé mentale par l'exercice physique et la consommation d'aliments nutritifs.

Les résultats de la recherche sur les troubles mentaux donnent à penser qu'entre 10 et 30 % des adultes souffrent d'au moins un trouble de l'humeur, comme la dépression et le trouble anxieux. Maintenant que ces troubles sont diagnostiqués plus fréquemment, les médecins cherchent à aider leurs patients* à recouvrer la santé mentale par des méthodes naturelles et sans médicaments. Les études commencent à révéler que les personnes souffrant de dépression ou de trouble anxieux peuvent améliorer leur santé mentale générale en adoptant un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice physique régulier.

L'exercice améliore la santé mentale

L'on préconise de plus en plus l'exercice physique comme moyen de maintenir et de rehausser une bonne santé mentale. Les résultats de la recherche montrent qu'effectuer entre vingt et quarante minutes d'exercices d'aérobic peut faire tomber l'anxiété pendant plusieurs heures.

Conseils pour améliorer l'esprit et le corps par l'exercice :

Il peut être difficile de se lancer, aussi est-il recommandé de commencer par de courtes périodes d'activité physique et d'augmenter progressivement son programme jusqu'à la mise en place de séances régulières plus fréquentes et plus soutenues. Vous donner des objectifs et faire de l'exercice au moins un jour par semaine peuvent déclencher la transformation de votre esprit et de votre corps. Si vous avez de la difficulté à faire de l'activité physique, des méthodes de distraction, comme écouter de la musique ou faire vos exercices en compagnie d'un ami, peuvent vous aider à adopter cette bonne habitude.

Les bienfaits du jogging : Outre ses bienfaits physiques évidents, un jogging de trente minutes peut contribuer à réduire le stress, à instaurer la confiance en soi et à améliorer l'attention, la mémoire et l'attitude générale. Faire du jogging une fois par semaine transforme progressivement l'esprit et le corps grâce aux endorphines bienfaites, ce qui peut amener la personne à vouloir courir encore davantage.

Marcher au travail : Trouver le temps de faire de l'exercice est parfois difficile, alors pourquoi ne pas vous mettre à faire plus de pas au cours de votre journée de travail, comme moyen pratique d'augmenter votre activité physique quotidienne? Garez-vous plus loin de l'entrée, prenez l'escalier ou bougez pendant vos pauses-déjeuner ou même vos réunions. Confortez votre détermination en mettant un ami ou collègue au défi de faire de même. Doublez le pari en portant des poids aux chevilles, pour augmenter encore votre masse musculaire et votre endurance.

Rendre l'exercice amusant : Pour satisfaire votre objectif de bouger plus, il est important de découvrir les formes d'activité physique auxquelles vous prenez plaisir. Du jardinage à la randonnée pédestre, du yoga à la simple promenade dans le voisinage, il y a maintes façons d'être plus actif. Le suivi de votre activité physique au moyen d'une appli de condition physique peut vous permettre d'établir une routine en ce domaine et de continuer de vous pousser.



Résultats et effets salutaires de l'exercice physique :

Dans le cadre de notre discussion sur les divers moyens d'améliorer sa santé mentale par l'activité physique accrue, voici quelques bienfaits de l'exercice physique régulier que vous ne manquerez pas de connaître :

- Meilleur sommeil
- Soulagement du stress
- Amélioration de l'humeur et de la disposition
- Accroissement de l'énergie et de l'endurance
- Réduction de la fatigue pouvant nuire à la vivacité d'esprit
- Perte de poids
- Baisse du cholestérol et hausse de la capacité cardio-vasculaire

Alors que vous vous lancez sur la voie d'une meilleure forme physique, n'oubliez pas d'être patient; acquérir l'habitude de faire régulièrement de l'exercice prend du temps. Sachez que chaque petit pas en direction de l'accroissement de votre niveau d'activité physique est mieux que rien.

Tels aliments, tels sentiments

Il peut être difficile de manger sainement lorsqu'on a la déprime, surtout que les aliments-réconfort typiques ont tendance à n'avoir guère d'apport nutritionnel. L'on tente souvent de bien manger au nom de la santé physique, mais les recherches indiquent qu'une alimentation saine joue également un rôle clé dans la santé mentale. Lorsque nous ne consommons pas suffisamment d'aliments riches en nutriments, l'organisme manque de vitamines et de minéraux essentiels, ce qui limite souvent notre niveau d'énergie et nos fonctions cérébrales. Les troubles de l'humeur, comme la dépression, sont plus courants chez les personnes qui enregistrent certaines carences nutritives. C'est pourquoi, même s'il est tentant de recourir aux sucreries pour se remonter le moral, on a beaucoup plus de chances de se sentir mieux en consommant des aliments nutritifs, et on évite ainsi la « chute » qui lui fait suite.

Quelques conseils au sujet des nutriments clés pour le corps et l'esprit :

Le pouvoir des protéines : On associe souvent les protéines au développement musculaire, mais leur rôle va bien au-delà du conditionnement physique. Les protéines se composent d'acides aminés, précurseurs des neurotransmetteurs, qui transmettent l'information d'un neurone à l'autre par voie chimique. Les neurotransmetteurs élèvent les niveaux de vivacité d'esprit et d'énergie, et certains d'entre eux, comme la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline, sont particulièrement importants pour la santé mentale. Les aliments riches en protéines contribuent au bon fonctionnement cognitif et au bien-être en augmentant la quantité de neurotransmetteurs dans le cerveau. Le

poisson, la volaille, la viande, les œufs, les noix et graines, les lentilles et les fèves sont d'excellentes sources de protéines.

La vitamine B pour la vitalité : Les légumes à feuilles vert foncé comme le chou vert frisé et l'épinard, les agrumes, les céréales enrichies pour petit déjeuner et les fèves sont riches en acide folique, une vitamine B dont les personnes présentant des symptômes dépressifs manquent souvent. Une carence en acide folique peut causer une baisse des niveaux de sérotonine dans le cerveau; or ce neurotransmetteur clé régularise l'humeur et les sentiments. Les sardines, le saumon et les œufs sont d'excellentes sources de cette vitamine.

Il faut des acides gras oméga-3 : Les acides gras essentiels peuvent modifier la composition des membranes des cellules nerveuses. En fait, selon certaines études, il semblerait qu'une dose quotidienne de 250 à 500 mg d'acides gras oméga-3 réduise les symptômes de dépression chez certaines personnes, quoique les preuves ne soient pas concluantes. Au lieu de prendre des compléments alimentaires, qui ne conviennent pas à tout le monde, mangez plutôt du poisson riche en acides gras oméga-3, comme le saumon, le maquereau, la truite et les sardines, au moins deux fois par semaine. Mieux encore, ces aliments sont aussi d'excellentes sources de protéines, de calcium et de vitamine D.

Adoptez un régime alimentaire riche en magnésium : Le magnésium est indispensable à plus de 300 réactions biochimiques distincts, comme le métabolisme d'énergie et la production de protéines. De plus, cet important minéral active les enzymes nécessaires à la production de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline, dont une carence peut amener des symptômes dépressifs. Les sources alimentaires de magnésium comprennent les noix et grains, les légumes à feuilles vert foncé comme l'épinard, les grains entiers comme le riz brun, et le son.

Consommez une bonne source de sélénium : Autre minéral ayant un effet sur l'humeur, le sélénium joue un rôle clé dans la fonction thyroïdienne. Une thyroïde en bonne santé favorise la santé mentale, ce qui peut réduire le risque de dépression. Les sources alimentaires de sélénium comprennent les noix du Brésil, le poisson, les crevettes, le foie et le poulet.

L'information ci-incluse se veut un guide en matière d'exercice et d'alimentation saine au profit de la santé mentale. Veuillez consulter votre médecin avant de modifier votre programme d'exercice physique ou régime alimentaire.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1-866-398-9505 | 1-800-663-1142 (Toll-Free English)

1-866-433-3305 (ATS) | 514-875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

