Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les effets positifs de l'exercice

Vous pourriez vouloir perdre du poids, maintenir votre cœur en santé, abaisser votre pression artérielle ou mieux paraître dans cette merveilleuse petite robe ou cet élégant complet; ce sont là quelques raisons qui incitent les gens à décoller du divan et à intégrer à leur vie un programme d'exercice. Pour la plupart des gens, la motivation est liée aux avantages physiques qu'ils en tirent. Cependant, en réalité, la pratique régulière d'une activité physique peut aussi procurer un grand nombre d'avantages émotionnels et psychologiques. L'activité physique peut vous aider à :



Combattre la dépression. Un grand nombre d'études suggèrent que l'exercice pratiqué de façon régulière combat la dépression légère à modérée de façon aussi efficace qu'un médicament sur ordonnance. Pourquoi? L'exercice libère dans le cerveau les endorphines qui contribuent à atténuer la perception de douleur physique. Avez-vous déjà remarqué à quel point une bonne promenade ou une séance d'entraînement stimule votre optimisme? Lorsque vous faites de l'exercice, les endorphines libérées dans la circulation sanguine vous donnent naturellement un regain d'énergie. Pour vous donner un meilleur élan, faites de l'exercice à l'extérieur. Il semblerait que la vitamine D qui nous vient des rayons du soleil produise un effet psychotrope qui aide à combattre la dépression hivernale et le trouble affectif saisonnier, en partie causés par une réduction de l'exposition au soleil.

Dormir plus profondément. Des études suggèrent que la fatigue corporelle engendrée par une bonne séance d'entraînement le matin ou l'après-midi favorise un meilleur sommeil la nuit, car il aide à dormir plus rapidement et plus profondément. Pour combattre la déprime hivernale, une bonne nuit de sommeil est essentielle; et il ne faut pas oublier que l'insomnie et-ou les troubles du sommeil sont des signes habituels de dépression.
Choisissez le moment de la journée où vous faites du conditionnement physique : tard dans la journée, il risque de produire l'effet contraire et vous pourriez être incapable de dormir et vous tourner les pouces jusqu'aux petites heures du matin.

Réduire le stress. Lorsque vous bougez, vous libérez les tensions physiques de la journée. De plus, les scientifiques croient que l'exercice peut aussi réduire la production des hormones de stress, surtout le cortisol, tout en augmentant la production des endorphines qui stimulent l'humeur. Le conditionnement physique devient donc un antidote au stress qui permet d'évacuer à la fois les tensions émotionnelles et physiques. Les activités de méditation telles que le yoga et le tai-chi sont d'excellents moyens de calmer l'esprit. Cependant, en réalité, toute activité physique produit le même résultat. La course, les sports d'équipe et la natation permettent d'oublier les difficultés quotidiennes professionnelles, familiales et personnelles, car ils obligent à se concentrer sur le but à atteindre, par exemple, courir cinq kilomètres, battre votre propre record de temps à la nage ou compter un but durant une partie de soccer. Le conditionnement physique offre aussi à de nombreuses personnes une interaction sociale essentielle qui les aide à ressentir des liens humains dans leur collectivité, un autre excellent moyen de réduire le stress.

Améliorer votre vie sexuelle. Passons maintenant à autre chose. Selon un grand nombre d'études, il semblerait que l'exercice améliore l'activité dans la chambre à coucher, autant chez les hommes que chez les femmes. Comme l'activité physique stimule l'estime de soi, il n'est pas étonnant de constater que les données précisent que les gens qui font du conditionnement physique se sentent plus désirés et satisfaits au plan sexuel.

Une recherche effectuée à l'Université de Colombie-Britannique a aussi révélé que les femmes qui pratiquent le conditionnement physique étaient plus réceptives que les autres aux avances sexuelles. D'autre part, une étude menée par l'École de santé publique de Harvard suggère que les hommes qui pratiquent des activités physiques sont 30 pour cent moins sujets que les personnes inactives à souffrir de dysérection.

Stimuler votre esprit. Si l'exercice ne peut en aucun cas augmenter votre QI, il peut optimiser votre capacité mentale en vous aidant à demeurer plus détendu, positif, concentré et alerte, ce qui crée l'état d'esprit idéal pour emmagasiner, traiter et conserver en mémoire la nouvelle information. De plus, des preuves scientifiques démontrent qu'une activité physique pratiquée de façon constante peut réduire vos risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer et de démence.

Les demandes conflictuelles, un mode de vie effréné et le stress de la vie quotidienne peuvent servir d'excuse pour négliger l'activité physique et prendre racine devant l'ordinateur ou sur le divan. Cependant, compte tenu des bienfaits physiques et émotionnels que procure l'exercice, c'est indéniablement le moment de dire « oui » à l'activité physique.*

*N'oubliez pas : avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique, consultez toujours un médecin.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.