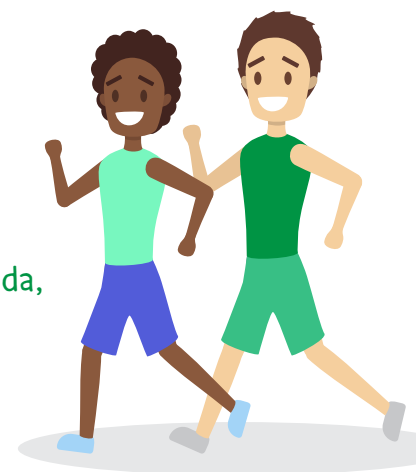


# Corps sain, esprit sain

POUR LES ANIMATEURS



**Santé  
physique**



Pratiquer une activité physique peut soutenir le bien-être général et le développement d'émotions saines. Si vous avez lu la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les Ressources pour la santé mentale des 4-H du Canada, il se peut que vous vous souveniez qu'en prenant part à une activité physique et en encourageant vos membres à faire de même, vous faites la promotion de corps et d'esprits sains!

Pourquoi est-ce que l'activité physique est si bonne pour notre santé mentale?

Lorsque vous êtes actif, votre cerveau libère des substances chimiques de « bien-être » comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines. L'activité physique contribue également à diminuer les niveaux de cortisol dans le corps - que l'on appelle également l'« hormone du stress ». Consultez la section « Définitions utiles à connaître » dans le Guide d'activité pour obtenir les définitions de ces substances.

Être actif aide grandement à améliorer son stress et à nous rendre plus heureux. Cela peut nous aider à nous détendre plus facilement et à respirer avec plus d'aisance.

## Sourire mieux

Ces « hormones du bonheur » jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons<sup>2</sup>. Lorsque nous sommes actifs, notre corps libère ces produits chimiques et cela stimule notre humeur. En règle générale, plus l'intensité de l'activité est élevée, meilleur sera le résultat. L'activité physique régulière produit les meilleurs résultats; cependant, même les périodes uniques d'activité physique peuvent aboutir à une meilleure gestion du stress et une amélioration de l'humeur.

En tant qu'animateur des 4-H, vous pouvez enseigner à vos membres que le fait d'être actif peut vous aider lorsqu'ils se sentent déprimés. Si vous avez des membres qui semblent éprouver des difficultés liées à la santé mentale, le fait d'entreprendre une activité pour faire bouger tout le monde peut être une excellente façon d'entamer une réunion de club. L'activité physique peut également être une façon saine de se distraire de l'anxiété et du stress.

## Décompresser mieux

Il est important de décompresser après une dure journée au travail ou une semaine chargée. S'adonner à des activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque comme le vélo ou la course peuvent réduire les hormones de stress dans votre corps et stimuler ses substances chimiques de « mieux être »<sup>4</sup>.

### LE SAVIEZ-VOUS?

#### La campagne « Tout va tellement mieux » de ParticipACTION

met en évidence 23 domaines de travail pour se rapprocher de nos objectifs en matière de santé et de conditionnement physique, y compris Mieux sourire, Décompresser mieux et Respirer mieux. Dans leurs propres mots, « Être physiquement actif permet bien plus que de simplement perdre du poids. Il s'agit de vivre mieux<sup>3</sup>! »

# Respirer mieux

Respirer est l'une des fonctions corporelles les plus importantes. Lorsque nous sommes stressés, nous devenons tendus, ce qui peut faire en sorte que nous respirons plus rapidement, superficiellement ou de façon erratique<sup>5</sup>. En étant actifs, nous pouvons renforcer nos muscles respiratoires et en faire plus avec un nombre moindre de respirations. Enseigner à vos membres comment respirer profondément peut être un excellent outil pour les aider de nombreuses façons, que ce soit dans le cadre prises de parole en public, de résolution de conflits et de problèmes ou pour demeurer calme dans l'arène d'exposition.

**Essayez l'exercice de respiration en profondeur** (c.-à-d., respiration diaphragmatique) suivant lors de votre prochaine réunion de club<sup>6</sup> :

- 1. Inspirez lentement et profondément, en poussant votre estomac vers l'extérieur, de façon à favoriser une utilisation maximale de votre diaphragme.**
- 2. Retenez votre respiration brièvement (environ cinq secondes).**
- 3. Expirez lentement, tout en détendant chaque muscle de votre corps.**
- 4. Répétez la séquence de cinq à dix fois, en vous concentrant exclusivement sur votre respiration.**

## Posez-vous la question suivante : Quelles sont les activités qui vous aident à décompresser ou à vous sentir moins stressé(e)?

Avec vos membres, faites un remue-méninges pour établir une liste d'activités physiques que vous pouvez intégrer à vos réunions de club. À partir de cette liste, envisagez d'intégrer une activité à chaque réunion.

Si vous ne savez pas par où commencer, voici quelques idées d'activités que vous pouvez faire afin de promouvoir la santé physique et mentale pendant les réunions de votre club :

- ✓ **La marche** - peu importe les habiletés physiques et peut se faire presque n'importe où.
- ✓ **Le yoga** - permet d'étirer ses muscles afin de vous aider à vous sentir calme et détendu.
- ✓ **La course** - une excellente façon d'intégrer un peu de cardio à votre réunion.
- ✓ **Les Pilates** - des mouvements simples qui vous aident à devenir plus fort et à améliorer votre respiration.
- ✓ **Le tai-chi** - aide à se sentir calmes et en contrôle.
- ✓ **L'haltérophilie** - soulever des poids légers peut aider à développer ses muscles, à se sentir fort et à décompresser.

Selon les **directives canadiennes en matière d'activité physique**, les personnes âgées de 18 à 64 ans devraient pratiquer 150 minutes d'une activité physique modérée à vigoureuse par semaine<sup>7</sup>. On encourage les membres des 4-H âgés de 6 à 17 ans à viser un minimum de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour<sup>8</sup>.

**Pour de plus amples renseignements, consultez les pages « Sourire mieux »  
et « Décompresser mieux » sur le site  
[participACTION.com/fr-ca](http://participACTION.com/fr-ca)**



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.  
[participACTION.com/fr-ca](http://participACTION.com/fr-ca)



[4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains](http://4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains)