

# Corps sain, esprit sain

POUR LES MEMBRES



**Santé  
physique**

L'activité physique contribue à soutenir un mode de vie sain, en plus d'être une excellente façon de prendre soin de soi. Mais pourquoi est-ce que l'activité physique est si bonne pour notre santé mentale?

Lorsque nous sommes actifs, nous aidons notre corps à libérer toutes les hormones du bonheur, comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines, et à baisser les niveaux de cortisol, soit l'hormone du stress, qui circule dans notre corps. L'activité physique peut aussi nous aider à nous détendre, à mieux respirer et à être de meilleure humeur!

## Sourire mieux

Les hormones du bonheur jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons<sup>1</sup>. Lorsque nous sommes actifs, notre corps libère ces substances chimiques, stimulant ainsi notre humeur.

## Décompresser mieux

Il est bénéfique de prendre le temps de se détendre après une dure journée à l'école ou une activité exigeante des 4-H. S'adonner à des activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque comme le vélo ou la course peut réduire les hormones du stress dans votre corps et stimuler ces substances chimiques du bonheur<sup>2</sup>.

## Respirer mieux

La respiration est l'une des fonctions corporelles les plus importantes. Lorsque nous sommes stressés, nous devenons tendus, ce qui peut faire en sorte que nous respirions plus rapidement, partiellement ou de façon erratique<sup>3</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 Sourire mieux, 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>4</sup>! »

En étant actifs, nous pouvons renforcer nos muscles respiratoires et faire plus d'activités en respirant de façon normale. Vous pouvez choisir d'utiliser des techniques de respiration dans toutes les situations : qu'il s'agisse de parler en public ou de garder votre calme lors de vos parties sportives favorites.

### Voici un exercice de respiration profonde que vous pourriez essayer à votre prochaine réunion des 4-H<sup>5</sup> :

1. **Inspirez lentement et profondément, en poussant votre estomac vers l'extérieur, de façon à favoriser une utilisation maximale de votre diaphragme (c'est ce que l'on appelle la respiration diaphragmatique).**
2. **Retenez votre respiration brièvement.**
3. **Expirez lentement, tout en relâchant chaque muscle de votre corps.**
4. **Répétez la séquence de cinq à dix fois, en vous concentrant exclusivement sur votre respiration.**

## Songez à essayer l'une des activités suivantes

Vous ne savez pas par où commencer? Voici des activités qui vous aideront à être actifs et à libérer vos hormones du bonheur :

- ✓ **La marche** - vous pouvez en faire peu importe vos habiletés physiques et presque n'importe où.
- ✓ **Le yoga** - permet d'étirer vos muscles afin de vous aider à vous sentir calme et détendu(e).
- ✓ **La course** - une excellente façon d'améliorer votre capacité cardiorespiratoire.
- ✓ **Le pilates** - des mouvements simples qui vous aident à devenir plus fort et à améliorer votre respiration.
- ✓ **Le tai-chi** - aide à vous sentir calme et en contrôle.
- ✓ **La nage** - calme et relaxante, pendant que vous barbotez et vous déplacez dans l'eau.
- ✓ **L'haltérophilie** - soulever des poids légers peut vous aider à développer vos muscles, à vous sentir fort et à vous défouler!

Si vous préférez faire des activités physiques en groupe, les sports ci-dessus sont idéaux. Prendre l'air et profiter de la nature peuvent également améliorer votre santé mentale.

Saviez-vous que l'activité physique est liée au bonheur et à une attitude positive? Les personnes qui font de l'activité physique sont aussi plus satisfaites de leur vie<sup>6</sup>. **Quelles sont les activités que vous aimez pratiquer pour vous détendre ou faire baisser votre niveau de stress?**

On recommande aux jeunes âgés de six à 17 ans de faire au moins 60 minutes d'activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque par jour<sup>7</sup>.

Pour de plus amples renseignements, jetez un coup d'œil aux pages « Sourire mieux », « Décompresser mieux » et « Respirer 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)