

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 06-06/11

Activité à l'extérieur. Une ordonnance pour une meilleure santé mentale.



Se pourrait-il que faire une marche à l'extérieur fasse partie d'un traitement

en vue d'améliorer votre santé mentale? Les résultats de recherches révèlent que la santé mentale, sociale et physique est liée à l'accès perçu aux parcs, aux pistes cyclables ou aux sentiers de marche, et à la

présence de verdure et de caractéristiques naturelles plaisantes (Sugiyama et coll., 2008).

En fait, le rôle de l'activité physique est critique dans l'amélioration globale de la santé émotionnelle et de



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





nombreuses études révèlent des progrès importants dans certains troubles, comme l'anxiété et la dépression (Strohle, 2009). Le pouvoir psychique de l'activité physique peut également améliorer le sommeil (qui n'a pas besoin d'une meilleure nuit de sommeil?), l'humeur, l'estime de soi et la perception physique de soi, en plus d'être efficace à réduire et à prévenir le stress. (Asztalos et coll. 2010)

Le message clé est d'aller dehors et d'être actif! Peu importe le moment de la journée ou le temps qu'il fait, vous pouvez être actif et profiter des avantages sur le moral de la verdure qui vous entoure.

1. Être plus actif peut être aussi simple que d'ajouter une promenade à votre routine après le souper ou la fin de semaine.
2. Une des façons les plus faciles d'être actif à l'extérieur est de vous rendre à destination à pied, à vélo ou en patins à roues alignées. Les résultats de certaines études ont révélé que la marche était aussi bénéfique pour la santé mentale que les activités physiques plus vigoureuses.
3. Vous vous sentez paresseux au travail parce que vous êtes à

l'intérieur toute la journée? Allez faire un tour dehors pendant votre pause-repas. Que vous fassiez une promenade autour du pâté avec vos collègues ou que joigniez un groupe de coureurs, sortir peut être amusant et améliorer votre état d'âme.

4. Essayez un nouveau sport à l'extérieur et faites participer toute la famille. Essayez le baseball, la natation et le tennis pendant les beaux mois et essayez la raquette ou le ski pendant les mois d'hiver. Vous pouvez également prendre un cours de yoga ou d'exercices Pilates à l'extérieur et profiter de l'environnement serein pendant que vous faites des étirements et méditez votre retour à la santé.
5. Les activités non structurées à l'extérieur peuvent aussi être une bonne manière de se tenir en forme et d'aller dehors. Amener le chien en promenade, faire une randonnée dans le parc ou faire du vélo après le souper sont toutes des façons de profiter de la verdure tout en étant actif.
6. Pour les plus aventureux, la nature sauvage vous appelle. Que ce

soit le camping ou les grandes excursions pédestres, le canot ou la randonnée, les activités en nature offrent la possibilité de se retrouver au cœur de superbes paysages tout en étant actif.

7. Inscrivez-vous dans un centre de conditionnement physique à l'extérieur. Imaginez-vous en train de reprendre la forme tout en aidant à améliorer le paysage (généralement dans un parc national ou une réserve faunique) en traçant des sentiers, en taillant ou en plantant des arbres et en vous adonnant à d'autres tâches nécessitant la marche, le transport d'objets et le creusage. Les activités changent au fil des saisons et pendant que vous travaillez, vous apprenez ce qu'est la biodiversité, ce qui constitue un habitat et l'histoire du paysage et des espèces que vous aidez à protéger.
8. Joignez les rangs d'un camp de conditionnement physique et faites-vous botter le derrière à l'extérieur! Si vous aimez qu'on vous pousse à donner le meilleur de vous-même, entraînez-vous auprès d'anciens combattants qui donnent des séances de conditionnement physique dans les parcs de la ville. En plus des pompes, les instructeurs organisent des jeux dans le but de développer l'esprit d'équipe, comme le souque-à-la-corde, et les participants sont évalués en fonction de leurs aptitudes, tout en tenant compte des options choisies, soit la condition physique, la perte de poids et le développement de l'esprit d'équipe.

Peu importe à quoi vous décidez de consacrer votre temps, être actif à l'extérieur peut être bénéfique à votre santé mentale au même titre qu'à votre santé physique. Allez-y! Profitez de la nature dans des endroits comme les parcs de quartier, les pistes cyclable et les sentiers pédestres. Votre corps et votre esprit vous en remercieront.