



## mon ingrédient actif

### L'activité physique pour votre santé mentale



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé mentale. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

L'activité physique régulière peut aider à gérer plusieurs troubles de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression et autres. Les études démontrent que chez les personnes souffrant de troubles de santé mentale l'activité physique peut aider à:



Améliorer le sommeil et le niveau d'énergie

Réduire le stress et l'anxiété

Améliorer la mémoire, la concentration et d'autres processus cérébraux

Réduire les risques que la dépression se détériore

Réduire le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer et de démence vasculaire de 20 % à 30 %; et améliorer le fonctionnement quotidien même après un diagnostic de démence

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



## Agréable



Certaines personnes atteintes de troubles de santé mentale trouvent difficile d'entreprendre une activité physique à cause de la façon dont ils se sentent. Être actifs avec d'autres personnes peut s'avérer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable et il peut parfois s'agir d'une bonne distraction.

Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous; c'est aussi une bonne idée de changer ce que vous faites de temps à autre. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou un groupe de marche dans votre communauté.

## Efficace



Encore plus que l'activité vigoureuse, l'activité physique modérée est la meilleure façon de voir des bienfaits.

Faire de l'exercice en plein air, et encore mieux, en groupe, est particulièrement efficace pour les personnes souffrant de troubles de santé mentale.



## Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours.

Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement de bouger «un peu, mais souvent» en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain.

## Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

## Ressources utiles



Communiquez avec l'Association canadienne de santé mentale (416-789-7957) pour de plus amples renseignements sur les groupes de soutien et avec Ontario Self-Help Research Centre (1-888-283-8806) pour en savoir davantage sur les groupes qui sont actifs physiquement ensemble.

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques pour cinq différents troubles de santé mentale..

<http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/mental-health/>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH  
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL  
Health care for women. RESEARCHER.

SEVEN  
STONES