

g(sc)

EN BREF

MC

ÉTÉ 2016



Faire de l'exercice POUR AMÉLIORER SA SANTÉ?



OUI, ET IL SUFFIT DE 30 MINUTES PAR JOUR...

Chacun sait que faire de l'exercice physique régulièrement permet d'améliorer la santé cardiovasculaire, renforce la musculature et évite un gain de poids excessif (pensez aux parades sur la plage de cet été...). Ce qu'on sait moins, c'est que les bienfaits de l'exercice vont bien au-delà de la santé physique. Un nombre grandissant d'études indiquent en effet que l'exercice apporte aussi de sérieux bienfaits entre les deux oreilles. Au cours de la dernière décennie, divers scientifiques, professionnels de la santé et universitaires se sont penchés sur l'effet stimulant de l'exercice sur les fonctions cérébrales et la bonne santé mentale. Les résultats de leurs travaux semblent indiquer que l'exercice, peu importe l'âge ou le niveau de forme physique des sujets (qu'ils soient des marcheurs du dimanche ou des marathoniens), est extrêmement bénéfique pour la santé mentale. Si vous vous cherchiez une excuse pour éviter la gym après le travail, vous ne la trouverez donc pas ici!

L'exercice s'est avéré un élément clé du traitement prescrit pour plusieurs problèmes de santé mentale, une réalité qui touche environ 20 % des Canadiens¹. Selon un rapport d'enquête de George Mammen, doctorant à l'Université de Toronto, bouger et s'activer sur une base régulière peuvent, à long terme, aider à prévenir la dépression². Mammen a analysé les travaux de recherche publiés au cours des 26 dernières années pour conclure qu'à peine 20 à 30 minutes d'activité, même à très faible intensité, peuvent avoir un effet décisif sur la santé. Ces résultats ne sont pas sans déplaire aux experts en santé mentale, qui cherchent à déterminer la meilleure façon d'aider ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale : l'enrichissement des connaissances leur offre de nouvelles solutions de traitement.

La pratique régulière d'activités comme le cyclisme ou l'aérobic, de même que des exercices de résistance, de flexibilité ou même d'équilibre peuvent atténuer les symptômes d'anxiété et désamorcer la réponse combat-fuite du système nerveux³. Les personnes anxieuses qui sont exposées à des situations ou à des changements qu'ils redoutent peuvent souffrir de divers symptômes, notamment des palpitations cardiaques, des difficultés de respiration et des sueurs abondantes, réactions physiques qui peuvent à terme entraîner une crise de panique. Des exercices aérobiques réguliers peuvent toutefois leur permettre de développer une certaine tolérance à ces symptômes et tempérer les réactions « combatives » du corps.

Il est important de préciser ici que ce ne sont pas que les activités physiques intenses qui sont bénéfiques; il a été démontré que la méditation de mouvement contribue aussi à atténuer les troubles dépressifs⁴. Ce type de mouvement – comme la méditation pleine conscience ou le yoga – amène l'individu à porter une attention soutenue à ses sensations corporelles et aux subtiles variations de ses mécanismes internes, comme le rythme de son cœur et de sa respiration. Après tout, votre corps et votre esprit sont intimement liés! Et bien que votre cerveau soit effectivement votre système de contrôle central, votre manière de bouger peut affecter votre manière de penser... et de réagir.

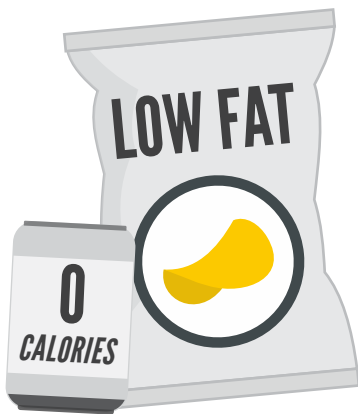
Et ce n'est pas tout. Une étude publiée en mars dernier dans le *Journal of Alzheimer's Disease* avançait que l'activité physique régulière – marche, cyclisme, natation, danse et même le jardinage – peut réduire de façon significative les risques de l'Alzheimer⁵. Eh oui, vous avez bien compris : l'exercice a aussi un effet sur votre mémoire. À quel point ces résultats sont-ils inédits? Bien que la corrélation entre l'exercice et la stimulation des capacités cognitives des personnes âgées ait été soulignée auparavant, très peu de recherches avaient été menées pour suivre l'évolution des sujets, plus particulièrement au moyen d'exams IRM. Dans le cadre de cette étude, l'analyse des données par une équipe de chercheurs de l'Université de Californie s'est amorcée en 1989 et a porté sur près de 6 000 participants âgés!

La prochaine fois que vous hésitez entre dormir un peu plus longtemps ou faire votre petite séance de jogging matinal, rappelez-vous donc qu'un petit effort apportera de très grands bienfaits pour votre corps et votre esprit...

Le programme
Changer pour la vie[™]
est fier de présenter...

* Trucs, moyens ou raccourcis visant à augmenter le rendement ou l'efficacité dans les activités quotidiennes

STRATÉGIES ^{*} pour ~~UNE SEMAINE DE TRAVAIL~~ plus sain(e) un été



Pour le meilleur et pour le pire, la saison des parades sur la plage est arrivée. Plusieurs d'entre nous redoublent d'efforts pour raffiner leur silhouette, en dehors du gymnase. À l'épicerie, les emballages qui comportent des termes et des promesses plus ou moins liés à la bonne forme physique (ou même l'image d'une chaussure de course) retiennent soudainement notre attention et nous nous empressons de les mettre dans le panier en nous félicitant de notre choix « santé ». Nous négligeons, ce faisant, d'évaluer l'impact réel de ces aliments sur notre comportement. Recherchez les véritables sources d'alimentation et d'énergie saine, et ne vous laissez pas hypnotiser par les mots ou les images à la mode!

Sources :

¹ Association canadienne pour la santé mentale. http://www.cmha.ca/fr/medias/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale/#.V4P0_vnhBpg

² Mammen, G., Faulkner, G., « Physical Activity and the Prevention of Depression », *American Journal of Preventive Medicine*, 2013 Nov;45(5):649-657. [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(13\)00451-0/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(13)00451-0/abstract)

³ Pillay S., « How simply moving benefits your mental health ». Harvard Health Publications, 2016. Accessible à : <http://www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350>.

⁴ Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE., « Exercise for Depression », *Cochrane Database Syst Rev.*, 2013 Sep 12;(9):CD004366. DOI : 10.1002/14651858.CD004366.pub6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24026850>

⁵ Raji CA, Merrill DA, Eyre H, Mallam S, Torosyan N, Erickson K, Lopez OL, Becker JT, Carmichael OT, Gach HM, Thompson PM, Longstreth WT, Kuller LH, « Longitudinal Relationships between Caloric Expenditure and Gray Matter in the Cardiovascular Health Study », *J Alzheimers Dis*, 2016 Mar 11;52(2):719-29. DOI : 10.3233/JAD-160057

Le saviez-vous?

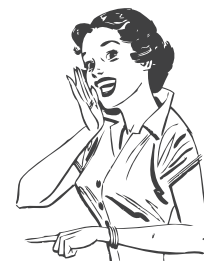


Notre populaire segment Demandez au pharmacien est toujours actif et en santé et est accessible à partir de la page Histoires de GSC sur notre tout nouveau site greenshield.ca.

Psitt! Vous voulez vous-même poser une question au pharmacien? Envoyez-nous un gazouillis (@GSC_1957) ou un courriel à askthepharmacist@greenshield.ca.

Conseil-santé DU TONNERRE

Vous pouvez rire ou pleurer.
(mais sachez que rire fait perdre plus de calories.)



★ METTEZ-VOUS EN LIGNE! ★

Vous n'êtes pas encore inscrit aux **Services en ligne des membres du régime**? Heureusement pour vous, nous avons simplifié le processus d'inscription! Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'avoir en main une clé d'inscription et de confirmer certains renseignements personnels pour vous identifier. Vous ne savez pas comment obtenir cette clé? Elle vous sera transmise avec votre nouvelle carte d'identification et vos relevés de demandes de règlement; vous pouvez également en faire la demande en ligne (en confirmant encore une fois certains renseignements personnels). Les services en ligne vous permettent de soumettre vos demandes de règlement et d'en consulter les relevés, de même que de vous inscrire au dépôt direct, et plus encore.

