

L'exercice physique et la dépression

- Faire de l'exercice régulièrement est l'une des meilleures choses à faire pour la santé.
- Quelques études révèlent que l'exercice physique est efficace pour traiter une dépression légère ou modérée.
- D'autres études révèlent que la thérapie ou les médicaments sont efficaces pour traiter la dépression.
- Un peu d'exercice physique est mieux que rien, mais 30 minutes d'exercice vigoureux par jour produisent les meilleurs résultats. Vous pouvez faire une séance de 30 minutes d'un seul coup ou la séparer en blocs de 10 ou 15 minutes.
- Il est important de choisir une activité qui vous plaît afin que vous persévériez.
- Les gens sont plus susceptibles de continuer à faire de l'exercice physique s'ils participent à un cours d'exercice qui se donne régulièrement ou s'ils travaillent avec un entraîneur.
- Si la dépression ne s'allège pas, consultez votre médecin ou un autre professionnel. Il pourrait vous recommander de prendre des médicaments ou de suivre une thérapie en plus de faire de l'exercice physique.

Comment l'exercice physique aide-t-il à traiter la dépression

- Aider à augmenter votre niveau de confiance en vous;
- Vous aider à oublier vos soucis et vos pensées négatives;
- Augmenter les liens sociaux et diminuer le sentiment de solitude;
- Augmenter votre niveau d'énergie;
- Améliorer la qualité du sommeil;
- Augmenter le niveau des substances chimiques dans le cerveau qui vous aident à vous sentir bien.

Quel est le meilleur exercice physique?

- L'exercice physique ne consiste pas seulement à faire de la course ou à lever des poids. Il inclut aussi les activités quotidiennes telles que promener le chien, jardiner, se rendre au travail à pied ou laver la voiture.
- Toute activité physique qui vous fait bouger de façon régulière et qui augmente votre fréquence cardiaque et votre respiration peut être utile.
- Vous pouvez commencer par ajouter quelques activités physiques à votre routine : faire une promenade, ratisser les feuilles, passer l'aspirateur, rouler à vélo.
- Consultez les sites Web suivants pour trouver des directives et des conseils:
 - <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>
 - <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Avis de non-responsabilité : L'information dans ce dépliant est fournie à titre de référence générale et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux spécifiques; elle ne doit donc pas être acceptée comme tels. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements relatifs à votre situation ou vos circonstances personnelles. circumstance.

Où obtenir plus d'information?

Le livre suivant pourrait être utile : OTTO, Michael et SMITS, Jasper. *Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being*. New York, Oxford University Press, 2011.

Fiches-conseils sur la manière d'accroître votre niveau d'activité physique :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php>

Trouver un programme d'activité physique, de sport ou de loisir dans votre région :

<http://www.participation.com/fr/>

Directives canadiennes en matière d'activité physique :

<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>

Avis de non-responsabilité : L'information dans ce dépliant est fournie à titre de référence générale et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux spécifiques; elle ne doit donc pas être acceptée comme tels. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements relatifs à votre situation ou vos circonstances personnelles. circumstance.
