

7065F - Réduire le Stress avec l'Exercice

Ce n'est pas un secret que l'activité physique – s'il s'agit d'une promenade de détente, une course de 10 km ou une classe de yoga - fait du bien au corps. Mais saviez-vous que pratiquement n'importe quelle forme d'exercice peut diminuer la production d'hormones de stress et de diminuer la réponse du corps au stress naturel? Les exercices aidant à prévenir les maladies et à renforcer les muscles vous aideront aussi à mieux gérer votre stress.

Comment l'exercice réduit le stress?

- **L'activité physique augmente votre endorphine.**
L'exercice contribue à augmenter la production des neurotransmetteurs de bien-être du cerveau, appelées endorphines. Que ce soit une course à l'extérieur ou sur un tapis roulant, à une marche rapide dans le parc peut induire cet effet. Vous vous sentirez alerte, heureux, et plein d'énergie alors que votre stress diminue.
- **L'Exercice est comme une méditation en mouvement.** Après une partie rapide de squash ou quelques longueurs dans la piscine, vous trouverez souvent que vous avez oublié tous les dilemmes et irritations de la journée et de ce concentrés sur les mouvements de votre corps. Puisque vous pouvez réduire vos tensions avec l'exercice régulièrement, en portant votre attention sur autre chose que vos problèmes, vous aurez plus d'énergie et resterez plus calme et clair dans tout ce que vous faites.
- **Il améliore votre humeur.** L'exercice régulier peut augmenté la confiance en soi et réduire les symptômes associés avec la dépression et l'anxiété légère. Ceci peut réduire votre niveau de stress et vous donnez un sentiment de contrôle sur votre corps et vie.
- **Avantages sur la santé générale.** Avec l'exercice régulier, vous ressentirez plusieurs avantages coïncidant avec une vie sans stress. L'activité physique diminue le risque de développer des maladies chroniques tels que les maladies cardiaques ou le diabète, augmente le système immunitaire du corps qui aide à lutter contre la maladie, contribue à prévenir les blessures, et favorise un sommeil réparateur. Avec un sommeil réparateur suffisant et moins de maladies et blessures, votre vie sera sûrement moins stressante.



Quoi que vous fassiez, ne pensez pas à l'exercice comme étant une chose de plus sur votre liste de chose-à-faire. Trouvez une activité que vous appréciez - qu'il s'agisse d'une partie active de golf ou une marche avec méditation jusqu'au parc local et revenir - et en faire une partie de votre routine régulière. Toute forme d'activité physique peut vous aider à vous détendre et devenir une partie importante de votre approche pour réduire le stress.

