

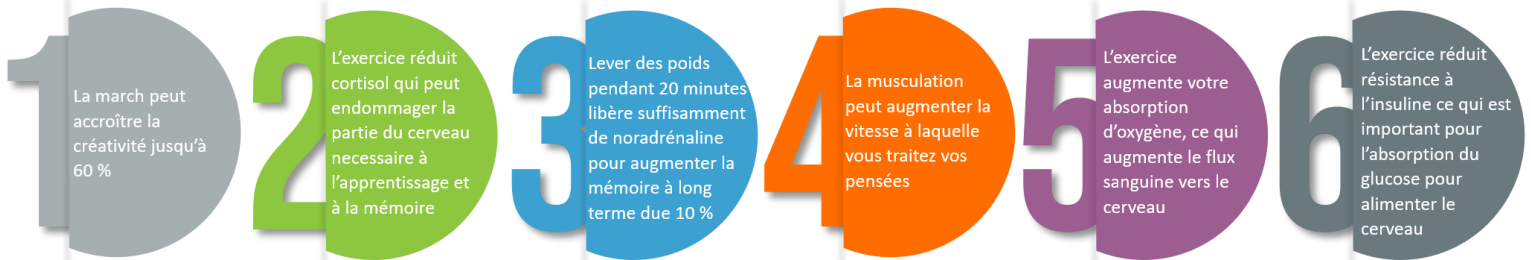
LE LIEN ENTRE L'ESPRIT ET LE CORPS



Comment l'exercice change le cerveau

BOUGER SON CORPS EST L'UNE DES MEILLEURES CHOSES QUE L'ON PUISSE FAIRE POUR SON ESPRIT.

Nous savons que l'exercice est bon pour nous. Les raisons d'être actif ne manquent pas : cela permet de prévenir l'obésité et les maladies chroniques comme le diabète, de réduire la pression artérielle et d'améliorer la santé cardiaque. Si l'exercice améliore notre santé et notre bien-être physiques de nombreuses façons, nous ne pouvons pas négliger les avantages psychologiques. Voici quelques-unes des façons fascinantes dont l'exercice physique peut soutenir notre cerveau :



CINQ EFFETS SURPRENANTES DE L'EXERCICE SUR VOTRE CERVEAU

L'exercice peut vous aider à vous rapprocher des autres.

Vous avez probablement déjà entendu parler de l'*euphorie du coureur*, mais cette amélioration de l'humeur induite par l'exercice n'est pas spécifique à la course. Les recherches montrent que l'euphorie est liée aux *endocannabinoïdes*, un groupe de substances chimiques du cerveau décrites comme des substances chimiques de « bonne humeur ». Les endocannabinoïdes réduisent l'anxiété et augmentent la dopamine, qui favorise les sentiments d'optimisme. Ce niveau élevé d'exercice nous aide également à nous rapprocher des autres en augmentant le plaisir que nous éprouvons en présence des autres. Des recherches ont montré que les jours où les gens font de l'exercice, ils font état d'interactions plus positives avec leurs amis et leur famille.



L'exercice peut vous rendre plus sensible à la joie.

L'activité physique affecte les centres de récompense du cerveau - le système qui favorise les sentiments de plaisir, de motivation et d'espoir. Au fil du temps, l'exercice régulier modifie le système de récompense, ce qui entraîne des niveaux plus élevés de dopamine. Cela peut contribuer à soulager la dépression et à accroître votre capacité d'être joyeux(se). En vieillissant, notre cerveau change et nous pouvons perdre jusqu'à 13 % des récepteurs de dopamine tous les 10 ans. L'exercice peut aider à prévenir ce déclin.

L'exercice vous rend plus résilient.

L'exercice régulier peut modifier l'état par défaut du système nerveux afin qu'il devienne plus équilibré et moins enclin à la lutte, à la fuite ou à la peur. Des recherches suggèrent que le lactate (acide lactique) peut avoir des effets positifs sur la santé mentale. Après avoir été libérée, il circule dans le sang jusqu'au cerveau, où il modifie la neurochimie de manière à réduire l'anxiété et à protéger contre les sentiments de tristesse et de dépression.

**L'exercice avec les autres renforce la confiance et le sentiment d'appartenance.**

Bouger avec d'autres est l'un des moyens les plus puissants d'éprouver de la joie. Les psychologues pensent que la clé de la joie collective est la synchronisation - bouger de la même façon et en même temps que les autres - car elle déclenche une libération d'endorphines. Les endorphines nous font nous sentir bien et nous aident également à créer des liens sociaux. Les personnes participant à une activité collective s'apprécient, se font confiance et se sentent plus proches les unes des autres par la suite. C'est un mécanisme neurobiologique puissant pour créer des amitiés.

L'exercice peut transformer votre confiance.

Lorsque vous bougez votre corps, les récepteurs sensoriels de vos muscles, tendons et articulations envoient des informations à votre cerveau sur ce qui se passe. La capacité à percevoir les mouvements de votre corps est appelée *proprioception* et joue un rôle important dans la façon dont vous vous percevez. Les réalisations physiques changent la façon dont vous pensez à vous-même et à ce dont vous êtes capable. Lorsque vous vous bougez avec grâce, votre cerveau perçoit la fluidité de vos mouvements et se dit : « Je suis gracieux(se). » Lorsque vous bougez avec puissance, votre cerveau reconnaît la contraction explosive des muscles et réalise : « Je suis puissant(e). » Cette voix dans votre tête écoute ce que fait votre corps.

**QUEL EST LE MEILLEUR EXERCICE POUR LA SANTÉ DU CERVEAU ?**

En général, toute activité qui est bonne pour votre cœur sera également bonne pour votre cerveau. Les exercices aérobiques qui augmentent votre rythme cardiaque et votre taux de transpiration sont d'excellents choix. Cependant, l'essentiel est de faire de l'exercice régulièrement, alors choisissez une activité qui vous plaît et persévérez ! De nombreuses personnes trouvent que faire de l'exercice le matin est bénéfique car cela rend leur cerveau plus vif et elles sont plus prêtes mentalement pour la journée à venir.

Sources https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_surprising_ways_exercise_changes_your_brain
www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001691814001577 | Images de Freepik.com