

# Établir le lien : tactiques pour maintenir l'esprit et le corps en santé

1st February 2021

L'esprit et le corps sont liés de façon synergique, et il existe plusieurs techniques et tactiques pouvant vous aider à nourrir cette relation vitale, à maintenir son équilibre fragile et à jouir d'une santé mentale et physique optimale.

Faites de l'activité physique. Que vous vous sentiez anxieux devant votre pile de projets au travail ou déprimé après une rupture, l'exercice est l'un des moyens les plus efficaces d'améliorer votre humeur, de stimuler votre système immunitaire et, bien sûr, de garder votre corps dans un état optimal.

D'innombrables études montrent que l'activité physique libère des endorphines naturelles dans le cerveau, ce qui augmente votre énergie physique, mais stimule également votre enthousiasme, votre concentration et votre mémoire. L'exercice vous permet de brûler votre stress excédentaire, ce qui réduit la pression sur le cœur et le système immunitaire, et vous aide à surmonter les difficultés de la vie quotidienne. Il vous encourage aussi à garder ouverts les canaux de communication entre votre esprit et votre corps, vous permettant de non seulement vous « libérer l'esprit », mais d'« écouter » votre corps, ses forces, ses limites et ses besoins. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que la plupart des adultes consacrent au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité aérobique d'intensité modérée (ou au moins 75 à 150 minutes d'activité aérobique d'intensité élevée).

Il n'est pas nécessaire de s'épuiser à faire de l'activité physique. Le jardinage, une promenade à pied dans votre quartier ou les travaux ménagers comptent comme de l'exercice dans votre bilan quotidien. S'adonner à des activités sportives en équipe ou en société comporte deux avantages : vous demeurez actif et vous maintenez vos contacts sociaux, deux éléments importants pour préserver l'équilibre physique/psychique.

Consommez des aliments nourrissants. Par exemple, essayez d'éviter de consommer des aliments qui augmentent le stress (comme le sucre et la caféine); adoptez plutôt une alimentation riche en éléments qui apportent de l'énergie, comme l'eau, les fruits et les légumes. La plupart des gens savent que s'alimenter de façon équilibrée, boire beaucoup d'eau et dormir suffisamment sont des facteurs importants pour maintenir une bonne santé physique, mais ignorent que ces bonnes habitudes peuvent également procurer des bienfaits pour leur santé mentale.

Évitez l'alcool. Bien qu'il ait été démontré que l'alcool, en petite quantité, ait des effets

© LifeWorks 2020

# Établir le lien : tactiques pour maintenir l'esprit et le corps en santé

1st February 2021

bénéfiques sur le cœur, on s'engage sur une pente dangereuse et glissante si on l'utilise pour masquer la douleur physique ou mentale.

À court terme, les gens qui consomment énormément d'alcool peuvent subir davantage de conséquences mineures, comme la fatigue, les maux de tête et la difficulté de concentration. Cependant, sur de plus longues périodes de temps, les complications physiques peuvent être bien plus graves, à savoir le risque d'endommager le foie, l'hypertension, certains cancers, ainsi que le risque d'accident vasculaire cérébral, peuvent tous augmenter de façon importante chez les grands buveurs.

Les effets de l'abus d'alcool sur le plan psychique sont tout aussi pernicieux. Même si de nombreuses personnes prennent un verre pour « se remonter le moral » ou pour « se sentir plus joyeuses », l'alcool agit plutôt comme un déprimeur. Donc, vous pouvez boire pour tenter « d'oublier » vos problèmes et vos angoisses, mais en réalité, vous vous sentirez encore plus déprimé et anxieux le lendemain. Limitez donc votre consommation d'alcool, et si vous suivez un traitement pour des problèmes de dépression, abstenez-vous totalement d'en boire.

Dormez suffisamment. Le sommeil peut jouer un rôle crucial dans l'équilibre physique/psychique. Tâchez de dormir au moins sept heures chaque nuit. Si ce n'est pas possible, refaites-le plein d'énergie physique et mentale en faisant une courte sieste (idéalement 20 minutes). Une bonne nuit de sommeil adoucit la mauvaise humeur, préserve l'acuité mentale et permet au corps (et au système immunitaire) de se revitaliser.

Riez pour chasser le stress. Le rire est l'un des remèdes les plus efficaces et les plus agréables qui soient pour maintenir la santé de l'esprit et du corps.

Le rire entraîne une série de réactions physiologiques positives : votre rythme cardiaque augmente, la circulation sanguine vers le cerveau et le corps est revigorée, et vos muscles sont plus détendus. Le rire envoie également des signaux à votre cerveau pour que ce dernier sécrète plus d'endorphines — les substances chimiques qui stimulent la bonne humeur et agissent comme des agents analgésiques naturels — dans votre corps pour que vous vous sentiez plus optimiste et plus calme.

Bâissez un réseau de soutien. Établissez des liens et communiquez régulièrement avec un

© LifeWorks 2020

pulsation

# Établir le lien : tactiques pour maintenir l'esprit et le corps en santé

1st February 2021

réseau de personnes de confiance, que ce soit un proche de la famille, un ami, un médecin, un conseiller, un groupe d'entraide ou toutes ces personnes, pour vous permettre de conserver un cercle social essentiel et enrichissant sur le plan émotionnel.

En effet, ces personnes peuvent vous offrir une écoute attentive en période de difficulté, vous donner une perspective objective et vous encourager à demeurer connecté socialement — des éléments essentiels à une bonne santé physique et mentale.

N'oubliez pas que si vous avez l'impression que vous ou un proche êtes aux prises avec un problème de santé mentale, il est crucial d'aller consulter un médecin ou un conseiller dès que possible.

Recherchez un équilibre spirituel. Qu'il s'agisse de fréquenter un lieu de culte traditionnel ou de faire du bénévolat dans une banque alimentaire locale, les gens qui s'engagent dans une cause plus vaste qu'eux ou qui prennent part à des activités qui élèvent leur conscience jouissent d'une meilleure santé mentale et physique que ceux qui négligent cet aspect dans leur vie. Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour explorer votre spiritualité; il s'agit surtout d'un cheminement personnel visant à clarifier vos pensées, vos opinions et vos croyances et à comprendre comment elles sont liées au monde qui vous entoure.

Vous pouvez faire preuve de spiritualité en lisant un poème, en assistant à un service religieux, ou en allant faire une randonnée en forêt, tout simplement. Les activités qui stimulent le corps et l'esprit, comme la méditation et le yoga, sont d'excellents points de départ pour entreprendre cette démarche, car elles permettent de ralentir votre rythme, d'inspirer profondément et de prendre conscience du monde qui vous entoure.

Méditez. Bien que les cultures orientales utilisent depuis des temps immémoriaux la méditation comme moyen pour libérer l'esprit et débarrasser le corps du stress, la médecine moderne commence tout juste à comprendre ses effets positifs sur ces deux aspects. Il existe diverses techniques de détente et de méditation, mais les plus courantes consistent à répéter un seul mot ou une seule pensée, par exemple, « paix » ou « équilibre ».

Ce ne sont que quelques-unes des stratégies pouvant vous aider à vous mettre sur la bonne voie. En prenant simplement conscience de ce lien et en apportant de petits changements à votre routine quotidienne, vous parviendrez à adopter un mode de vie sain et atteindrez

© LifeWorks 2020

pulsation 

# Établir le lien : tactiques pour maintenir l'esprit et le corps en santé

1st February 2021

l'équilibre entre le corps et l'esprit.

© LifeWorks 2020

pulsation 