



Gérer le stress par l'exercice

Aperçu de la trousse

Depuis le début de votre participation au programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), vous avez appris les nombreux bienfaits de l'exercice sur la santé physique. *Or, l'exercice peut aussi avoir un effet bénéfique sur la santé mentale et affective.* En fait, c'est l'un des meilleurs moyens de prévenir et de gérer le stress. L'exercice est considéré comme un tranquillisant naturel en raison de son effet calmant sur le corps. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Comprendre le rôle de l'exercice sur la réaction au stress

Étape n° 2. Prévenir le stress par l'exercice

Étape n° 1

Comprendre le rôle de l'exercice sur la réaction au stress

Chaque fois que vous devez faire face à une exigence ou à un défi (« facteur de stress »), votre corps subit une série de changements pour vous préparer à agir (« réaction de lutte ou de fuite »). Votre corps sécrète diverses substances et hormones qui vous permettent de mobiliser l'énergie nécessaire pour agir. Chez les hommes primitifs, cette réaction les aidait à combattre ou à fuir les dangers et était essentielle à leur survie.

Heureusement, vous n'aurez probablement pas à combattre ou à fuir les dangers que votre corps se prépare à affronter. Toutefois, les substances et les hormones non utilisées demeurent dans votre corps et se transforment en sous-produits nocifs de la réaction au stress. Sans intervention, ces sous-produits peuvent déclencher des symptômes négatifs sur les plans physique, affectif et comportemental.

L'activité physique ou l'exercice peuvent réduire l'effet de ces sous-produits en les mettant à contribution. Puisque la réaction au stress vise à augmenter le niveau d'activité physique, la chose naturelle à faire est de bouger! L'exercice est la solution la plus logique et la plus efficace pour faire face à une situation stressante, car il permet de réduire la durée et l'intensité de la réaction et aide le corps à retrouver un état de détente et d'équilibre.

Conseils pour gérer le stress par l'exercice

- Essayez de faire de l'exercice en fin de journée pour éliminer les sous-produits du stress qui se sont accumulés tout au long de la journée.
- Au besoin, éloignez-vous de la situation en faisant une promenade. Cela pourrait vous aider à remettre de l'ordre dans vos idées et à faire face au problème la tête froide.
- Si vous passez beaucoup de temps assis devant une tâche difficile, prenez quelques minutes pour vous étirer et vous détendre les muscles du visage, du cou et des épaules.
- Ne pratiquez pas des activités physiques compétitives pour gérer le stress. Vous pourriez être trop agressif.
- Si vous utilisez l'activité physique pour gérer le stress, soyez attentif à la réaction de votre corps et respectez vos limites.

Étape n° 2

Prévenir le stress par l'exercice

Vous connaissez probablement des gens qui doivent faire face à une foule de situations stressantes, mais qui semblent très bien s'en tirer. On pourrait dire que ces personnes sont « résistantes au stress ». L'exercice est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre les effets du stress et d'augmenter sa tolérance au stress.

- Les activités aérobiques contribuent à renforcer les organes vitaux, tels que le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire, et à améliorer leur fonction lors de situations stressantes.
- L'exercice vigoureux, tel que la natation, la marche rapide, la danse, le cyclisme et le jogging, provoque une certaine fatigue musculaire. Des muscles détendus favorisent un sentiment intérieur de détente.
- L'exercice peut aider à soulager les maux de tête en relaxant les muscles des épaules et du cou.
- L'activité physique donne de l'énergie.
- L'exercice favorise le sommeil.

Au cours des dernières années, les chercheurs ont découvert que l'exercice déclenche la libération d'endorphines, des substances analgésiques puissantes produites par le corps, lesquelles peuvent circuler dans le sang pendant plusieurs heures. Cette découverte explique en partie le sentiment de bien-être, appelé « euphorie du coureur », qu'éprouvent de nombreuses personnes qui font de l'exercice régulièrement. En suivant les recommandations contenues dans votre programme d'exercice du CPRIC, vous aussi pourrez éprouver cette sensation.

Gérer le stress par l'exercice

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. L'exercice est considéré comme un _____ naturel en raison de son effet calmant sur le corps.
2. Chaque fois que vous devez faire face à un stress, votre corps subit une série de changements pour vous préparer à _____ (« réaction de lutte ou de fuite »).
3. Les _____ de la réaction au stress peuvent déclencher des symptômes négatifs sur les plans physique, affectif et comportemental.
4. L'exercice peut réduire l'effet des sous-produits nocifs de la réaction au stress en les mettant à _____.
5. L'exercice permet de réduire la durée et l'_____ de la réaction et aide le corps à retrouver un état de _____ et d'équilibre.
6. Ne pratiquez pas des activités physiques _____ pour gérer le stress.
7. Les personnes qui doivent faire face à une foule de situations stressantes, mais qui semblent très bien s'en tirer sont des personnes « _____ au stress ».
8. Les activités _____ contribuent à renforcer les organes vitaux et à améliorer leur fonction lors de situations stressantes.
9. L'activité physique donne de l'_____.
10. L'exercice déclenche la libération d'_____, des substances analgésiques puissantes produites par le corps.

Réponses : 1) tranquilisant; 2) agir; 3) sous-produits; 4) contribution; 5) intensité, détente; 6) compétitives; 7) résistantes; 8) aérobiques; 9) énergie; 10) endorphines

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

