



Agir nous-mêmes sur notre santé

Description

Crédit visuel : Andrey Gosse - directeur artistique

Par Miléna Frachebois - Journaliste

« Mangez cinq fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière » : un discours régulièrement partagé pour promouvoir la bonne santé. Comment est-ce que cela est relié ? La Rotonde fait le point avec vous.

Avant d'entreprendre une compréhension sur les effets du sport et de la santé, il faut distinguer le sport, l'activité physique et l'exercice, explique Michelle Fortier, professeure d'activité physique à l'Université d'Ottawa (UO).

L'activité physique englobe tous les mouvements qui entraînent une dépense énergétique, c'est un terme général. À l'intérieur de l'activité physique, il y a le sport, qui connote un aspect compétitif et organisé. Enfin, l'exercice est assez souvent dans une salle de sport comme au Goodlife ou le Movati.

Michelle Fortier recommande de ne pas se mêler au sujet de la santé et de l'activité physique ; « il n'y a pas besoin de faire du sport compétitif ou de la gym tous les jours pour ressentir les bienfaits ».

Rapport entre activités physiques et santé

La professeure Fortier, spécialiste dans la psychologie de l'exercice et la santé mentale, affirme que « beaucoup de recherches ont été faites sur ce sujet et les sciences sont formelles : une pratique [d'activité physique] régulière mène à des préventions de maladies physiques mais aussi mentales ».

La professeure atteste qu'une pratique régulière est aussi efficace que des antidépresseurs et la psychothérapie.

Les hormones dites du « bonheur » comme l'endorphine et la dopamine sont présentes dans notre corps lors d'une pratique physique. Ce sont les mêmes hormones que l'on retrouve dans les antidépresseurs.

Une limite à atteindre ?

Madame Fortier précise qu'il n'est pas nécessaire de faire de l'exercice de manière continue mais on peut diviser ce temps comme on le souhaite dans la semaine.

Cole Brooks, étudiant en criminologie à l'UO, ferait 1h30 de salle de sport tous les jours et de la course toutes les semaines. Celui-ci pratique aussi le football américain, la lutte, ainsi que l'athlétisme. Selon le jeune sportif, le tout « a commencé avec la volonté de devenir meilleur, puis c'est devenu une partie de [sa] personnalité ».

Grâce au sport, Cole évoque qu'il peut se débarrasser des aspects négatifs de sa vie et cela lui permet de réguler ses émotions. Il partage que le sport aide beaucoup à gérer son stress et sa colère. Il ne prendrait pas de sieste comme ses camarades et dormirait mieux. En faisant du sport, il considère qu'il développe des qualités comme la motivation, la confiance et la persévérances.

Apprendre à être en santé

Selon Fortier, on ne ferait pas une bonne promotion de l'activité physique chez les jeunes. Selon elle, les gens ont souvent pratiqué un sport qu'ils n'ont pas aimé à l'école, sans qu'on ne leur permette de trouver l'activité physique qui leur plaît vraiment. De cette manière, l'idée de plaisir s'efface, pour laisser place souvent à une sensation de corvée.

Michelle Fortier pense le bonheur comme une science. C'est pour cela qu'elle offre un cours à l'UO qui s'intitule « Qualité de vie », offert en anglais, cet hiver. On y apprend comment bien vivre et être heureux.

L'Université a ouvert un programme de *counselling* de l'activité physique gratuit. Des étudiants en kinésiothérapie sont les conseillers du programme. Ceux-ci aident les étudiants ou employés désireux de changer leur manière de pratiquer l'activité physique.

Date de création

29/10/2019

Auteur

sports