



OPTIMISER SON ÉNERGIE PAR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Marie-Pierre Blais-Roy, infirmière, étudiante, sciences infirmières, 2019

SANTÉ MENTALE ET SANTÉ PHYSIQUE

Le lien

La santé mentale affecte la santé physique et inversement, la santé physique affecte la santé mentale. Il s'agit de deux concepts qui sont indissociables pour parvenir à un état de bien-être complet (Organisation mondiale de la santé, 2019).

Causes du manque d'énergie

La sensation du manque d'énergie peut être due à plusieurs facteurs (Williams et al., 2016). En voici quelques-uns :

- La prise de médication (ex. : antipsychotique, antidépresseur, etc.)
- Les troubles de santé mentale
- La sédentarité
- Troubles et qualité du sommeil
- L'humeur
- Une alimentation malsaine

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les bienfaits :

- Diminue les risques d'être atteint d'une maladie chronique
- Diminue les risques de stress, de dépression
- Améliore l'équilibre énergétique et aide à maintenir une bonne santé mentale
- Favorise une détente physique, mentale et émotionnelle
- Améliore l'estime de soi, l'énergie, la vitalité et le dynamisme

(Bernard et al., 2018)

Recommandations

L'Organisation mondiale de la Santé (2019) a émis quelques recommandations concernant l'activité physique :

- Faire 2h30 d'activité physique minimum par semaine
- Chaque séance devrait être d'intensité modérée à élevée
- Chaque séance devrait être d'une durée d'au moins 10 minutes
- Plus une personne est active, plus elle en ressentira les bienfaits

Quelques trucs

- Choisir une activité qui vous plaît et qui correspond à votre personnalité
- À l'extérieur comme à l'intérieur
- Choisir une activité réalisable en tout temps
- Avoir des objectifs réalisables
- Une activité peu dispendieuse
- Le but est de bouger, peu importe l'activité choisie
- Augmenter l'intensité de façon graduelle

LA SAINTE ALIMENTATION

Qu'est-ce qu'une saine alimentation?

La saine alimentation est un concept très large avec lequel il est facile de s'y perdre. Elle consiste à consommer les bons types d'aliments et en variétés selon les différents groupes alimentaires. Il faut favoriser les aliments frais, peu transformés et en quantité raisonnable. De plus, il faut limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre et en sodium (Organisation mondiale de la santé, 2019).



Les bienfaits :

- Augmente les émotions positives
- Effets positifs sur l'humeur
- Facteur de protection contre la malnutrition et diverses maladies chroniques
- Favorise une image corporelle saine
- Améliore le bien-être
- Facteur de protection contre la dépression, la schizophrénie et l'Alzheimer (Organisation mondiale de la santé, 2018)

Quelques conseils :

- Cuisiner plus
- Manger des fruits et des légumes frais
- Éviter la restauration rapide
- Préparer ses repas d'avance
- Couper les légumes à l'avance
- Boire beaucoup d'eau

L'HYGIÈNE DE SOMMEIL

Bienfaits d'une bonne hygiène de sommeil :

- Meilleure qualité de vie
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de la prise de décision
- Amélioration de la fonction du système immunitaire
- Amélioration de la régulation des hormones du stress
- Contribue à améliorer l'humeur, diminue l'irritabilité et les risques de dépression
- Diminue l'anhédonie (le manque d'énergie)

(Association canadienne de physiothérapie, 2019)

À éviter avant d'aller au lit

- Les repas copieux avant d'aller au lit : prendre plutôt une collation
- La nicotine : les fumeurs ont plus de difficulté à s'endormir et se réveillent plus souvent la nuit
- La caféine : elle prend 6 à 12 heures à être éliminée du système
- Les siestes en fin de journée
- Réduire sa consommation d'alcool : elle perturbe le sommeil et nuit à la qualité de celui-ci
- Les températures extrêmes dans la chambre à coucher
- D'utiliser les appareils électroniques au moins une heure avant le coucher

(Association canadienne de physiothérapie, 2019)

L'ÉQUILIBRE

Actuellement, beaucoup d'informations circulent concernant les saines habitudes de vie. Que ce soit par les divers régimes, les influenceurs sur les réseaux sociaux ou bien par les différentes méthodes pour perdre du poids, il devient difficile de filtrer la bonne information. Il est facile de tomber dans le piège du marketing alimentaire et sportif. Ce qu'il faut donc retenir est la **notion d'équilibre**. L'objectif n'est pas d'être extrême dans ses choix, mais de faire des changements graduels et de façon équilibrée.

RÉFÉRENCES

- Association canadienne de physiothérapie. (2019). Bonnes habitudes de sommeil. Repéré à <https://physiotherapy.ca/fr/bonnes-habitudes-de-sommeil>
- Bernard, P., Doré, I., Romain, A.-J., Hains-Monfette, G., Kingsbury, C., & Sabiston, C. (2018). Dose response association of objective physical activity with mental health in a representative national sample of adults: A cross-sectional study. *Plos One*, 13(10), e0204682- e0204682. doi: 10.1371/journal.pone.0204682
- Organisation mondiale de la Santé. (2018). Alimentation saine. Repéré à <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organisation mondiale de la Santé. (2019). Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. Repéré à



<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/summary/fr/>

Organisation mondiale de la Santé. (2018). La santé mentale : renforcer notre action. Repéré à <https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organisation mondiale de la Santé. (2019). Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé. Repéré à https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/

Williams, J., Stubbs, B., Gaughran, F., & Craig, T. (2016). 'Walk This Way' - a pilot of a health coaching intervention to reduce sedentary behaviour and increase low intensity exercise in people with serious mental illness: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17(1), 594-594.