



## Des conseils d'expert avec Dr Darrell Menard

**DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LA MÉDECINE SPORTIVE!**

### Allumez votre cerveau!

En ce temps des Fêtes, de nombreux Canadiens ressentent les effets de la pandémie. Pendant cette période difficile, beaucoup de gens font régulièrement de l'exercice pour rester en forme. Ce que l'on mentionne rarement, c'est que l'exercice régulier offre également des avantages pour votre cerveau. Les études révèlent invariablement que, quel que soit votre âge ou votre niveau de conditionnement physique, l'exercice peut avoir des bienfaits positifs importants sur la santé mentale.

Ce qui est merveilleux avec l'exercice, c'est que ses bienfaits pour le cerveau se manifestent plus rapidement que ses avantages sur le plan physique. En effet, des semaines, voire des mois, d'entraînement sont parfois nécessaires pour renforcer le cœur et les muscles du tronc. En revanche, certains des bienfaits pour la santé mentale, comme l'amélioration de l'humeur, peuvent se manifester presque immédiatement après l'exercice.

Voici une liste de certains des bienfaits pour la santé mentale qu'offre l'exercice régulier:

- Amélioration de l'humeur
- Réduction du stress
- Confiance accrue
- Baisse de l'anxiété
- Distraction des soucis
- Amélioration de la concentration
- Créativité accrue
- Meilleure mémoire
- Réduction de la fatigue
- Amélioration de la capacité d'apprentissage
- Augmentation du niveau d'énergie
- Augmentation de l'image et de l'estime de soi
- Capacité accrue de résolution de problème
- Amélioration de la qualité du sommeil

Ces bienfaits peuvent se manifester en marchant aussi peu que 30 minutes par jour, trois fois par semaine. Il n'est même pas nécessaire de le faire dans un bloc de 30 minutes, vous pouvez diviser l'entraînement en trois séances de marche de 10 minutes. Bien que ces recommandations d'activité minimale constituent un excellent point de départ, plus vous ferez d'activité physique, plus votre santé mentale et physique en bénéficiera.

Alors que nous faisons tous de notre mieux pour traverser cette pandémie, il est très clair que l'exercice régulier a beaucoup à offrir à chaque membre de l'équipe de la Défense, autant sur le plan physique que mental. Alors, en ce temps des Fêtes, pourquoi ne pas être un père Noël en forme et vous offrir les bienfaits de l'activité physique en cadeau? Restons en sécurité, restons actifs et célébrons les Fêtes en allumant non seulement notre sapin, mais aussi notre cerveau!

#### Dr Darrell Menard, OMM, MD, Dipl. méd. sportive

Le docteur Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du médecin-chef et il a travaillé longtemps auprès d'athlètes de différents sports. Au sein de l'équipe d'Énergiser les Forces, il s'occupe de prévention des blessures et de promotion des modes de vie actifs.

*Énergiser les Forces est le programme de promotion des modes de vie sains des FAC et du MDN. Il enrichit les activités de promotion et d'amélioration de la santé et du mieux-être des membres des FAC en procurant expertise, compétences et outils.*