

# POURQUOI FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COMMENT PASSER À L'ACTION?

## L'activité physique régulière augmente :

- le bon état de santé général
- l'estime de soi, la satisfaction de la silhouette, de l'apparence et du poids
- le sentiment de mieux-être
- le sentiment de maîtrise personnelle
- la concentration et la conscience de soi
- la qualité du sommeil
- le degré d'énergie mentale
- la productivité au travail
- la récupération physiologique à la suite d'un stress et entraîne un ralentissement du pouls au repos (c'est une économie d'énergie!)
- l'endurance cardiorespiratoire et entraîne une augmentation de la force jusqu'à 40 % et de la vitesse jusqu'à 20 %
- la circulation du sang dans les artères et augmente la puissance musculaire du cœur
- une meilleure oxygénation des muscles et des organes
- le volume et l'élasticité des artères
- la densité des os, donc une meilleure prévention de la perte osseuse liée au vieillissement (en particulier pour les femmes)
- la flexibilité, la coordination et la détente musculaire

## L'activité physique régulière diminue :

- La tension artérielle et le rythme cardiaque au repos
- le taux de cholestérol dans le sang, la formation de caillots sanguins
- les risques de maladies coronariennes
- les risques de diabète de type II
- les maladies respiratoires
- le degré de réactivité physiologique au stress
- la tension musculaire et psychique
- la fréquence des problèmes de santé liés au stress
- les symptômes d'anxiété et de dépressions légères
- les sentiments d'hostilité
- les risques de cancer du côlon
- les risques de problèmes de dos
- les risques d'ostéoporose
- les risques d'obésité
- les problèmes de dysfonction érectile

## Stratégies « psychoaching » pour augmenter votre motivation et passer à l'action

- 1) Identifier 2 ou 3 éléments dans la liste qui vous motive;
- 2) Lorsque votre petite voix vous dira, « je n'ai pas le temps de faire de l'exercice » ou « cela ne me tente pas », répétez ces mêmes phrases en y ajoutant vos motivations : « je n'ai pas le temps ou cela ne me tente pas d'augmenter mon estime de moi, ma productivité et de réduire mon stress » cela sonnera faux et vous motivera à passer à l'action;
- 3) Mettez l'accent sur les bénéfices recherchés à court, moyen et long terme;
- 4) Visualisez-vous en train de faire la première étape et ensuite les autres  
Ex : enfiler vos espadrilles, ensuite sortir dehors et marcher dans la rue.
- 5) Visualisez comment vous allez vous sentir après : fier, énergisé, productif, etc.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires

pierrette@pierrettedesrosiers.com  
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0