



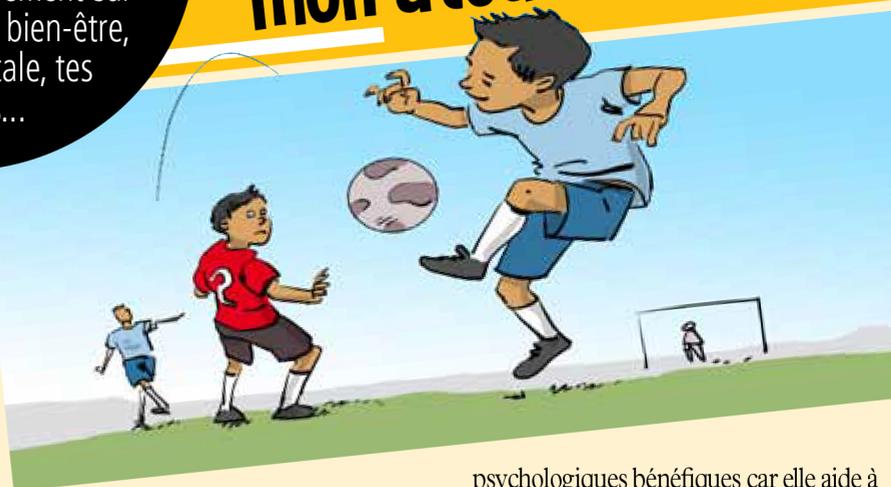
Tu sais probablement déjà que pratiquer un sport régulièrement permet d'être en forme physiquement. Mais le sport agit également sur ton cerveau, ton bien-être, ta santé mentale, tes relations...

LE SPORT mon atout bien-être

Savais-tu que l'activité physique a une influence sur le fonctionnement de ton cerveau ? Eh oui ! Quand tu bouges et fais régulièrement du sport, cela augmente la taille de l'hippocampe. C'est la région de ton cerveau qui s'active lorsque tu acquiers de nouveaux savoir-faire et connaissances et elle est aussi essentielle à la mémoire. De plus, cela te permet de mieux réfléchir pour résoudre tes problèmes et améliorer ta concentration. En conséquence, l'activité physique a un impact positif sur tes performances scolaires. Cela confirme que le sport, en plus de te procurer du plaisir, d'être bon pour ta santé physique et mentale, est aussi bénéfique pour tes études !

Mais ce n'est pas tout ! Le bien-être que tu ressens est tout aussi mental que physique. Qu'il est agréable de pouvoir danser, sauter, courir, s'étirer, faire un sport et jouer ! Plus tu commences tôt, plus tu garderas cette bonne habitude tout au long de ta vie ! Le fait de voir et sentir ton corps bouger et d'apprécier cela te permet d'être centré sur tes propres sensations physiques et psychologiques. Tu te sens mieux dans ton corps et dans ta tête et cela a un impact sur l'estime de soi. Prends donc conscience de tout ce dont ton corps est capable et sois-en fier !

Le sport a aussi des effets positifs sur ton humeur. Lorsque tu en fais, ton cerveau sécrète plusieurs **hormones**, dont les endorphines, une des hormones du



bien-être. Celle-ci procure une sensation de plaisir, qui peut même parfois être **euphorisante**. Et même après ton activité physique, les effets continuent ! Voilà pourquoi tu te sens si relax après un bon sport.

L'activité physique élimine aussi une autre hormone qui, elle, peut être toxique pour ton corps si elle trop élevée. Il s'agit du cortisol, l'hormone du stress !

Si tu te sens trop stressé, angoissé ou même déprimé, n'hésite pas à enfiler tes chaussures de sport et te changer les idées en faisant une activité physique. Accompagné de musique ou d'un ami, c'est encore mieux !

Tout ceci a un impact sur la qualité de ton sommeil. Les activités physiques entraînent une bonne fatigue qui te permet d'avoir un sommeil profond et réparateur. Et qui dit bonne qualité de sommeil, dit mieux-être ! Faire du sport permet de soulager tes émotions telles que la colère, l'anxiété, la tristesse... L'Organisation mondiale de la santé (OMS) explique que l'activité physique a des effets

psychologiques bénéfiques car elle aide à mieux surmonter l'anxiété et la dépression. Selon l'OMS, pratiquer un sport développe aussi tes capacités de socialisation. Oui, cela te donne des occasions de t'exprimer, d'interagir et de t'intégrer dans un groupe ! Tu apprends également l'esprit d'équipe, la solidarité et l'entraide, la confiance en toi et en tes coéquipiers, le goût de l'effort et la gestion du stress, notamment.

Il y a toute une palette de sports existants : certains plus physiques, d'autres plus artistiques, certains en groupe et d'autres en individuel. Il y a également le sport de compétition ou de loisir. L'importance c'est d'écouter tes envies et besoins, de t'amuser et ressentir du plaisir en faisant l'activité physique que tu auras choisie.



Amélie Saulnier
et Teresa Lim Kong
Psychologues
Action for Integral Human
Development
Membres de la Société
des Professionnels en
Psychologie

dico

Hormone : substance organique transportée par le sang.

Euphorisant : qui provoque le bien-être.

