

Programme d'aide aux employés de Lexington Group

NOUVELLES UTILES POUR VOUS

Renseignements et conseils pour vous aider à vivre plus sainement et plus heureux

Un peu d'exercice pour donner du tonus à votre humeur

Une étude menée auprès de plus de 300 adultes classé l'exercice physique comme le meilleur moyen pour chasser la mauvaise humeur. Selon le psychologue Dr Robert Thayer, la mauvaise humeur comporte deux éléments : les sentiments de tension et le faible niveau d'énergie. L'exercice physique peut donner du tonus à votre humeur en relâchant les tensions, élevant le niveau d'énergie et augmentant l'optimisme. Les chercheurs rapportent que même une courte promenade à pied peut donner de l'énergie, réduire la tension et accroître l'optimisme.

L'activité physique fonctionne aussi bien pour contrer une dépression modérée que tout autre traitement, ajoutent les chercheurs. Une étude de l'Université Duke a testé l'effet de l'exercice aérobique sur des personnes ayant reçu des diagnostics de dépression modérée à sévère. Leur réaction a été comparée à celle de patients d'un niveau de dépression similaire ayant reçu du Zoloft, un médicament antidépresseur ou qui ont combiné des exercices à la prise de Zoloft. Selon le Dr James Blumenthal, professeur de psychologie médicale à l'Université Duke, les patients des trois groupes ont expérimenté d'importantes réductions de leurs symptômes de dépression.

Quelle est la quantité d'exercices nécessaire pour traiter la dépression?

« Nos données démontrent que 30 minutes d'exercices aérobiques, trois fois par semaine suffisent pour réduire les symptômes de dépression », affirme Blumenthal. « De plus, nous avons découvert une relation inverse entre l'exercice physique et le risque de rechute. Plus une personne fait de l'exercice, moins il est probable pour cette personne d'expérimenter un retour de ses symptômes de dépression. »

Dr Blumenthal recommande des activités aérobiques, comme la marche ou le jogging pour lutter contre la dépression. Pour démarrer, gardez les éléments suivants en tête.

- 1. Démarrez lentement.** Si la marche ou le jogging est pour vous une nouvelle activité, commencez cette activité à un rythme facile et à faible intensité, puis augmentez graduellement la durée et l'intensité. Arrêtez toujours avant d'atteindre le point d'épuisement.
- 2. À quelle vitesse devriez-vous marcher/jogger?** Utilisez le texte de la conversation. Vous devriez marcher/jogger suffisamment vite pour respirer plus profondément, mais pas trop pour ne pas être en mesure de tenir une conversation.
- 3. À quelle fréquence devriez-vous marcher/jogger et à quelle distance?** Les chercheurs recommandent de marcher/jogger au moins 30 minutes et au moins trois jours par semaine.

NOTE : Il est recommandé pour vous de consulter un médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices.

Votre PAE est là pour vous aider

N'oubliez pas que votre PAE est disponible pour vous aider ou aider vos personnes à charge en cas de toute préoccupation personnelle, familiale ou liée au travail, notamment les questions liées à l'humeur et à la dépression. Si vous ou un membre de votre famille a besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.



The Lexington Group

Programme d'aide aux employés

Une aide attentionnée et individualisée face à vos préoccupations personnelles et familiales n'est qu'à un coup de fil. Pour profiter de services confidentiels 24 heures par jour, contactez-nous sans frais au :

États-Unis	1-800-676-HELP (4357)	Iles Marshall	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexique	001-888-819-7162
Angleterre	0-800-169-6706	Porto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	ATS	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		