

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est non seulement importante pour maintenir une bonne santé en général, mais peut également permettre à l'étudiant de mieux gérer le stress. Il peut être difficile pour un étudiant de maintenir un rythme de vie sain étant donné son horaire chargé et les exigences académiques. Par conséquent, intégrer à son horaire des périodes d'activité physique régulières s'avère des plus bénéfiques.

Bienfaits de l'activité physique

- Combat les effets du stress
- Active la production de substances chimiques calmantes
- Diminue la tension musculaire
- Diminue l'anxiété
- Améliore l'humeur
- Améliore la confiance en soi
- Augmente le niveau d'énergie
- Améliore le sommeil
- Améliore la concentration
- Permet une vie sexuelle plus satisfaisante
- Diminue les risques de problèmes

Conseils pour te motiver

Identifier les sources de motivation : Dresser la liste des avantages de pratiquer une activité physique, énumérer les inconvénients et faire ressortir tes réticences. Tes expériences passées, ta motivation actuelle et ton occupation du temps peuvent t'aider à établir cette liste. Inviter un ami à t'accompagner peut également agir comme source de motivation.

Choisir une activité plaisante : Pratiquer une activité physique plaisante est important pour maintenir ta motivation à long terme. Essayer une nouvelle activité physique chaque mois peut également t'aider à maintenir ta motivation.

Profiter des bons exemples : Discuter avec des personnes de ton entourage qui sont actives afin de t'informer de quelle façon elles le sont devenues. Avoir des modèles est souvent très motivant pour agir.

Fixer des objectifs réalistes et raisonnables : Se fixer un objectif, faire un plan, établir une routine en choisissant l'heure et le lieu pour débiter ton activité physique. S'inscrire à des cours ou participer à une équipe sportive. Répartir, sur toute la semaine, différentes périodes d'activité physique. Pour retirer les bienfaits pour la santé, il est recommandé d'être actif 2 heures et demie par semaine. Pratiquer une activité physique d'intensité élevée ou une séance de renforcement musculaire intensive. Un jour de congé est recommandé afin de permettre à tes muscles de se reposer et de se réparer.

Suggestions d'activités physiques

Éliminer la tension musculaire	➤ Activités physiques d'intensité modérée de 10 minutes. Marche rapide
Réduire l'anxiété	➤ Activités physiques régulières d'intensité modérée de 15 à 25 minutes en fin de journée. Musculation, tai-chi, yoga
Améliorer le sommeil	➤ Activités physiques régulières d'intensité modérée d'au moins 30 minutes en fin d'après-midi. Marche, natation, vélo, aérobic
Prévenir le stress	➤ Activités physiques d'intensité élevée de 10 à 15 minutes avant l'événement stressant. Spinning, course, zumba
Améliorer le tonus	➤ Renforcement des muscles et des os au moins 2 jours par semaine. Redressements brachiaux et/ou assis, poids et haltères, yoga