



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ #2



Comment s'engager ? Comment trouver l'envie ?

Avec **Éric LACROIX**

Directeur du SUAPS - Université de La Réunion, coach sportif, préparateur mental certifié et praticien neurosciences



De la Santé



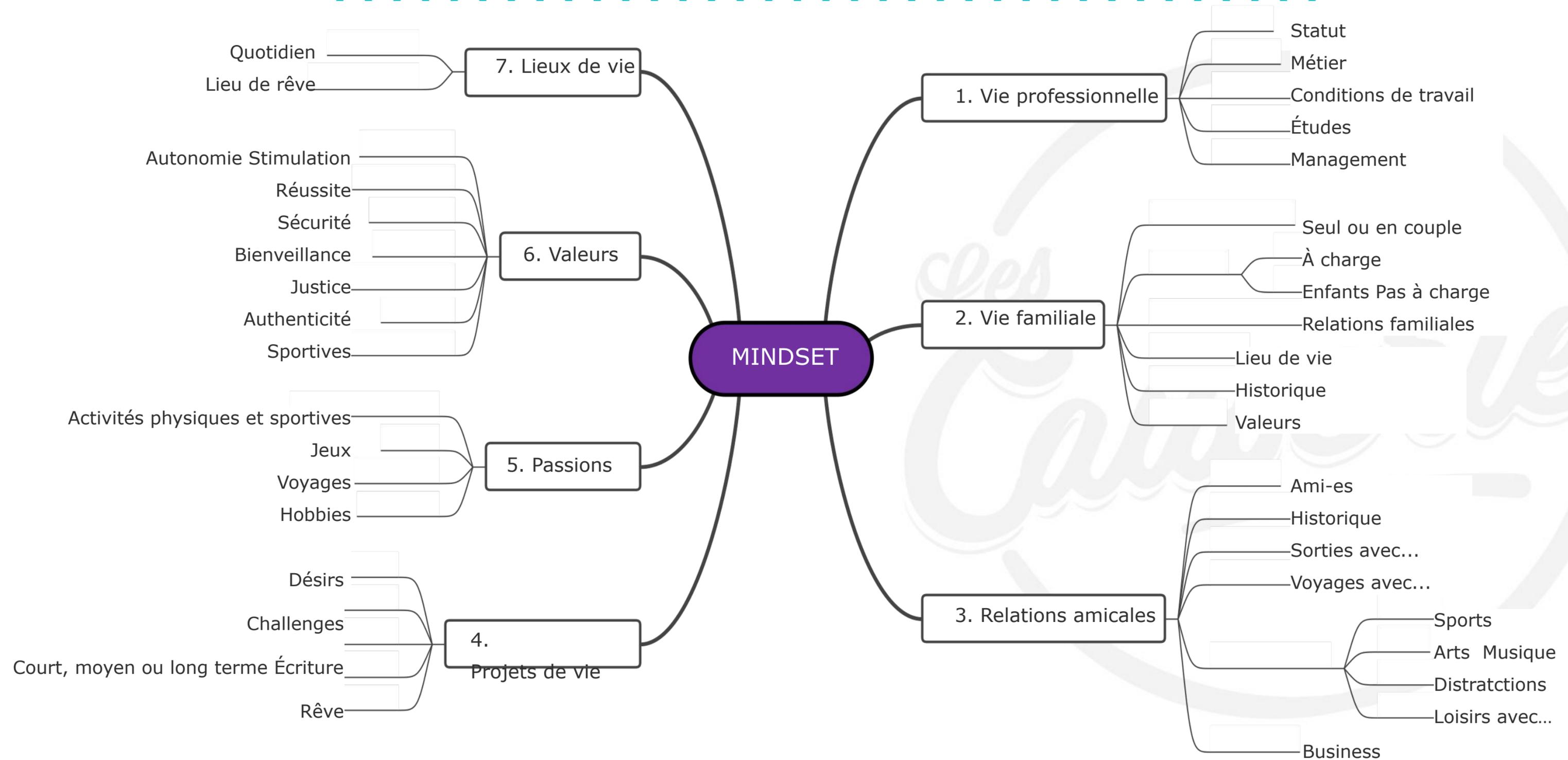
Comportements

Contexte



“ Nous sommes des êtres mimétiques et sociaux, qui, dans un contexte particulier, produisons des émotions et devons prendre des décisions ”

S'engager ... une problématique contextuelle et complexe ?



CORPS RÉACTIF

Vs

CERVEAU PRÉDICTIF

CONFIANCE en SOI

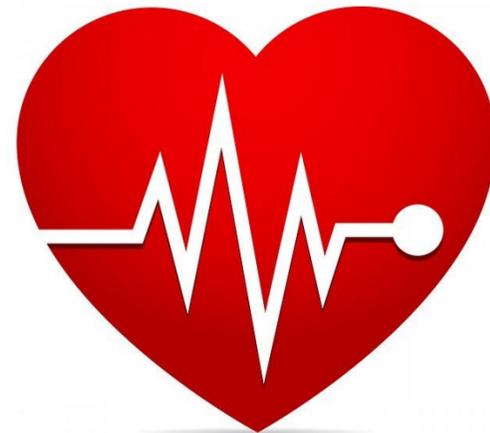
- Auto-efficacité
- Estime de soi
- Concept de soi

PLAISIR à PRATIQUER

- Contexte de pratique
- ...

PENSÉES

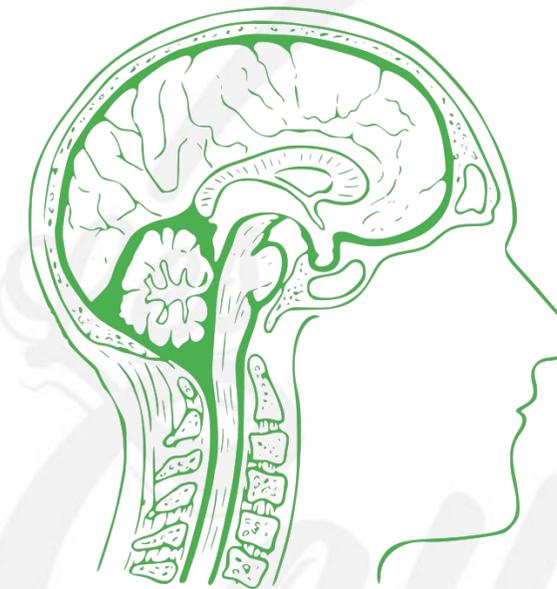
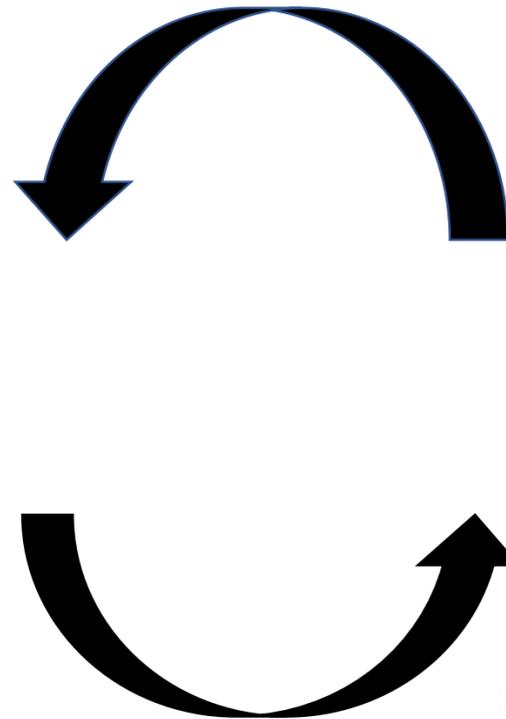
- Parasites vs Parades
- ...



SANTÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Régulation hormonale
- Bien être corporel
- ...



SANTÉ MENTALE

MIMÉTISME – LIEN SOCIAL

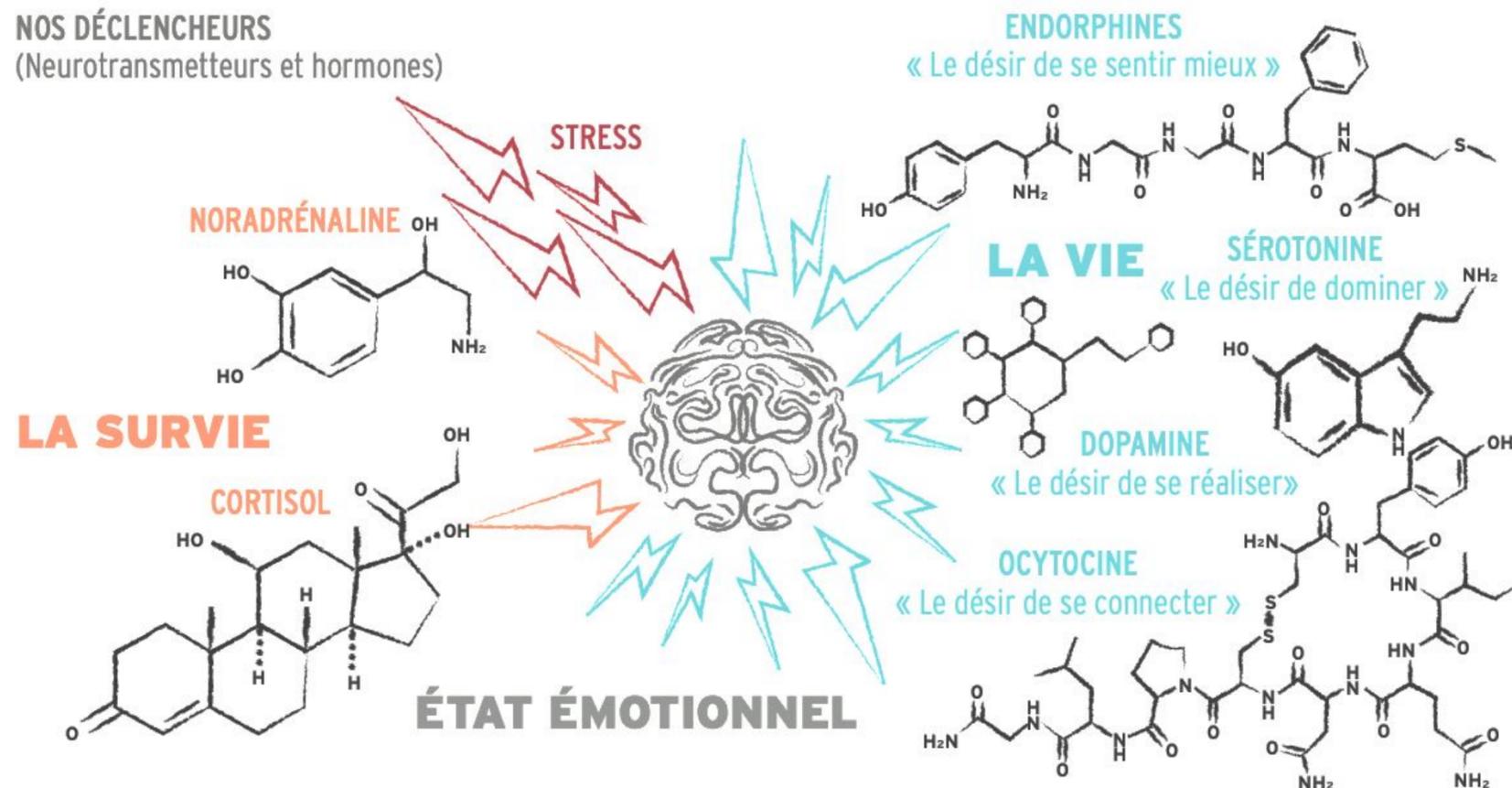
- Sentiment d'appartenance

RECONNAISSANCE

- Être aimé,
- Être reconnu (compétition)

Effets de l'activité physique sur notre cerveau

NOS DÉCLENCHEURS
(Neurotransmetteurs et hormones)



Il existe un équilibre subtil entre les hormones et neurotransmetteurs aversifs et les hormones et neurotransmetteurs attractifs : entre un besoin de survie et un désir de vivre.

Sources : auteur

QUELQUES SOURCES :

- **D. A. Raichlen et G. E. Alexander**, Adaptive capacity : An evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health, Trends in Neurosciences, vol. 40, pp. 408-421, 2017.
- **A. Schmitt et al.**, Modulation of distinct intrinsic resting state brain networks by acute exercise bouts of differing intensity, Brain Plasticity, vol. 5, pp. 39-55, 2019.
- **J. M. Gaitán et al.**, Brain glucose metabolism, cognition, and cardiorespiratory fitness following exercise training in adults at risk for Alzheimer's disease, Brain Plasticity, vol. 5, pp. 83-95, 2019.
- **M. L. Lehmann et M. Herkenham**, Environmental Enrichment Confers Stress Resiliency to Social Defeat through an Infralimbic Cortex-Dependent Neuroanatomical Pathway, Journal of Neuroscience, vol. 31, pp. 6159-6173, 2011.
- **McDowell CP, Dishman RK, Gordon BR, Herring MP.** Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. Am J Prev Med. 2019 Oct;57(4):545-556. doi: 10.1016/j.amepre.2019.05.012. PMID: 31542132.
- **Schuch FB, Stubbs B, Meyer J, Heissel A, Zech P, Vancampfort D, Rosenbaum S, Deenik J, Firth J, Ward PB, Carvalho AF, Hiles SA.** Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. Depress Anxiety. 2019 Sep;36(9):846-858. doi: 10.1002/da.22915. Epub 2019 Jun 17. PMID: 31209958.



Sources : des bosses et des bulles

L'activité physique impacte :

- nos émotions,
- notre gestion du stress,
- notre attention,
- notre concentration,
- notre mémoire,
- et notre capacité d'apprentissage,

Dédramatiser la notion de stress, et l'accompagner dans et par l'activité physique

Quelques effets liés au stress ...

PHYSIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	COMPORTEMENT	ÉMOTIONS	PSYCHOLOGIQUES
<ul style="list-style-type: none">> Tensions musculaires> Problèmes digestifs> Sommeil perturbé> Maux de tête> Fatigue> Battement de cœur élevé> Transpiration> Souffle court	<ul style="list-style-type: none">> Désorganisation> Difficultés relationnelles> Isolement> Absentéisme> Évitement> Tremblement> Parler vite	<ul style="list-style-type: none">> Agitation> Irritation> Inquiétude> Anxiété> Difficulté à se concentrer	<ul style="list-style-type: none">> Estime de soi> Difficulté à prendre des décisions> Perte de contrôle

Dédramatiser la notion de stress, et l'accompagner par l'activité physique

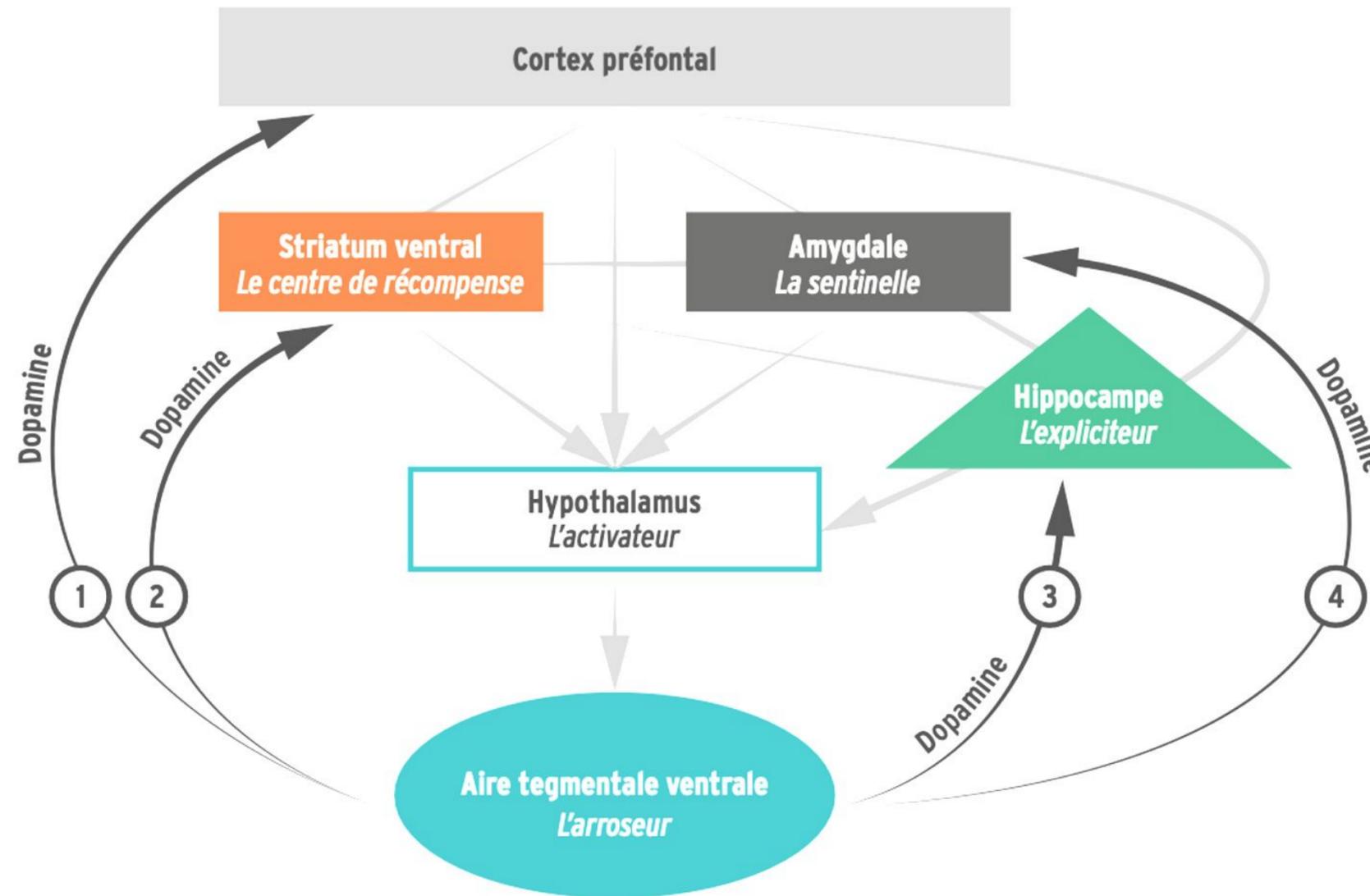
Mécanismes et facteurs de stress

- Tout comme l'eau, le stress est indispensable à la survie et il a des effets bénéfiques sur vos performances
- Le stress n'est pas une émotion, mais une réaction physiologique et psychologique réflexe de l'organisme Il est essentiel de pouvoir s'écouter et comprendre nos émotions
- La pratique physique permet de diminuer des états émotionnels délétères (nouvel état de conscience)



Source: Canva

La motivation, juste une question de récompense ?...



Le système de valorisation et les voies dopaminergiques (source : James Teboul, Philippe Damier)

1 : voie mésocorticale

2, 3, 4 : voie mésolimbique



Exemple: trouver la motivation pour aller courir ...

Sources :
DBDB

Psychologique

Sens de la vie - Adaptation psychologique
-Estime de soi

Se réaliser

Objectifs – Quête – Chemin

Social

Reconnaissance- Appartenance - Affiliation

Physique

Perte de poids – Identité corporelle

	Women (n = 101)		Men (n = 195)		U	Z	p	r
	M	SD	M	SD				
Psychological								
Life meaning	4.37	1.40	3.78	1.52	7469.0	-3.41	0.001	0.20
Psychological coping	4.93	1.49	4.00	1.54	6488.0	-4.81	<0.001	0.28
Self esteem	4.96	1.40	4.51	1.45	7994.5	-2.66	0.008	0.15
Achievement								
Competition	2.94	1.58	3.53	1.70	7894.5	-2.80	0.005	0.16
Personal goal achievement	5.33	1.22	5.49	1.14	9115.0	-1.05	0.293	0.06
Social								
Recognition	2.68	1.42	2.81	1.51	9401.5	-0.64	0.522	0.04
Affiliation	3.50	1.68	3.13	1.57	8596.5	-1.79	0.073	0.10
Physical								
Health orientation	4.67	1.13	4.59	1.22	9520.0	-0.47	0.639	0.03
Weight concern	4.60	1.54	4.36	1.72	9112.0	-1.06	0.291	0.06

M, mean; SD, standard deviation; U, Mann-Whitney U test; Z, standardized value; p, statistical significance; r, effect strength.

What Motivates Successful Marathon Runners? The Role of Sex, Age, Education, and Training Experience in Polish Runners

Zbigniew Waśkiewicz, Pantelis T. Nikolaidis, Dagmara Gerasimuk, Zbigniew Borysiuk, Thomas Rosemann and Beat Knechtle.

Front. Psychol., 25 July 2019, Sec. Movement Science and Sport Psychology - Volume 10 - 2019 |

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01671>