



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

# AGENDA

**INTRODUCTION**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CERVEAU**

**BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE  
CERVEAU**

**RECOMMANDATIONS AU CANADA**

**CONCLUSION**

## INTRODUCTION

La **santé mentale** est tout aussi importante que **la santé physique**.

La santé mentale comprend :

- **notre bien-être émotionnel**
- **notre capacité à gérer le stress**
- **nos relations avec les autres**
- **notre capacité à prendre des décisions**

Une bonne santé mentale nous permet de fonctionner efficacement dans la vie quotidienne.

## INTRODUCTION

Au Canada, la santé mentale est un **enjeu majeur de santé publique**. Selon l'Agence de la santé publique du Canada, **1 Canadien sur 5** vivra un problème de santé mentale au cours de sa vie, comme l'anxiété ou la dépression.

**Environ 50 %** des Canadiens auront vécu un problème de santé mentale avant l'âge de 40 ans.

Les personnes actives physiquement ont un risque plus faible de dépression et d'anxiété.



## INTRODUCTION

L'activité physique régulière peut améliorer l'humeur, la concentration et l'estime de soi.

Pour mieux comprendre ce lien, il est important d'examiner **comment l'activité physique agit sur le cerveau et le corps.**



## LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

L'activité physique agit directement sur le **cerveau** en libérant des substances chimiques :

- **Endorphines** : réduisent la douleur et augmentent la sensation de bien-être
- **Sérotonine** : améliore l'humeur
- **Dopamine** : augmente la motivation et la concentration

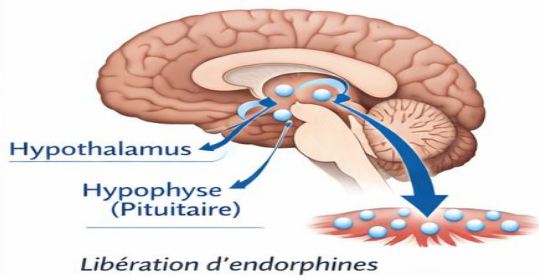
# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 1. L'endorphine

### A Comment l'endorphine est sécrétée?

#### Les Endorphines et la Santé Mentale





##### Fonctionnement



##### Volume de Sécrétion

↑ **3 à 10 fois**  
Après 30 à 60 minutes d'exercice

##### Bienfaits

-  Réduction du **stress**
-  Amélioration de l'**humeur**
-  Diminution de **douleur**
-  Effet **anti-anxiété**

##### Activités Stimulantes



Course



Vélo



Musculation



Natation

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## A Comment l'endorphine est sécrétée

La sécrétion d'endorphines se produit principalement dans :

- l'hypothalamus
- l'hypophyse

Ces structures du cerveau libèrent des endorphines dans le sang et dans le système nerveux lorsque certaines situations stimulent l'organisme, par exemple :

- activité physique (course, marche rapide, natation)
- rire
- musique



# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## A Comment l'endorphine est sécrétée

- interaction sociale
- excitation ou plaisir
- douleur ou stress

Pendant l'exercice, le corps perçoit un **effort physique ou un stress physiologique**. Le cerveau répond en libérant des endorphines pour :

- réduire la sensation de douleur
- améliorer l'humeur
- augmenter l'énergie.

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## B Comment les endorphines améliorent la santé mentale

Les endorphines se fixent sur les **récepteurs opioïdes du cerveau**. Cela entraîne plusieurs effets positifs :

### 1. Réduction du stress

Les endorphines diminuent l'activité des centres du stress et réduisent la production de cortisol.

### 2. Amélioration de l'humeur

Elles produisent une sensation de plaisir et de bien-être appelée parfois "**euphorie du coureur**".

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## B Comment les endorphines améliorent la santé mentale

### 3. Réduction de la douleur

Les endorphines agissent comme des antidouleurs naturels.

### 4. Diminution de l'anxiété

Elles favorisent une sensation de calme et de relaxation.

Ces effets contribuent à prévenir ou réduire certaines conditions comme :

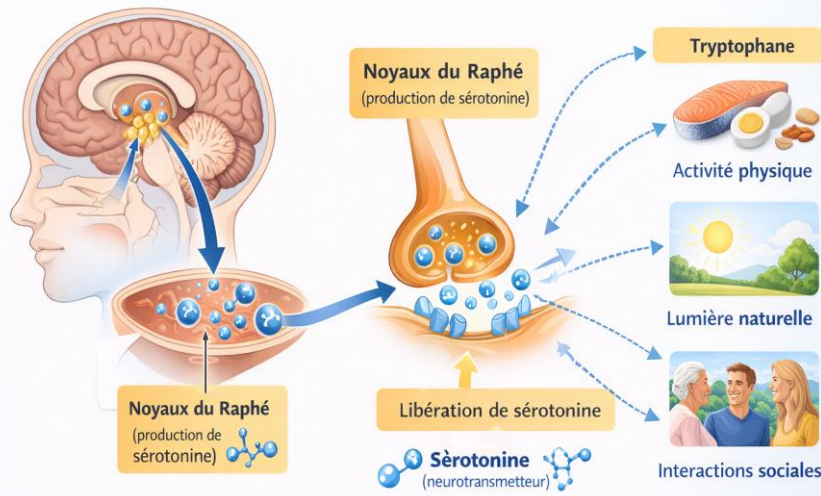
- Dépression
- Anxiété
- Stress chronique

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

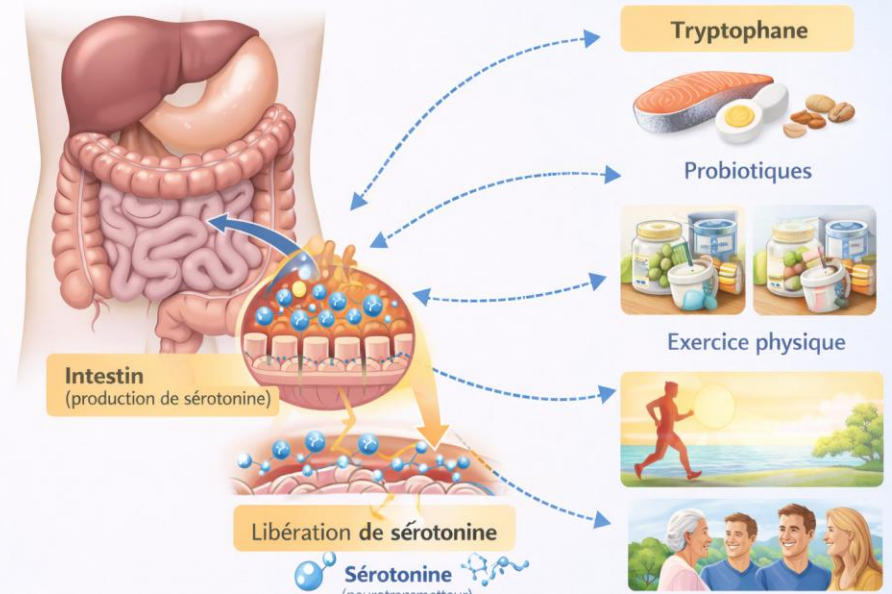
## 2 La sérotonine

### A Comment la sérotonine est sécrétée?

#### Production de Sérotonine dans le Cerveau



#### Production de Sérotonine dans l'Intestin



# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 2 La sérotonine

### A Comment la sérotonine est sécrétée?

La **sérotonine** est un **neurotransmetteur** important pour la régulation de l'humeur, du sommeil et du bien-être émotionnel. Elle est produite à partir d'un acide aminé appelé **tryptophane**, présent dans certains aliments.

La sérotonine est produite principalement dans deux endroits :

- **Environ 90 %** dans l'intestin (système digestif)
- **Environ 10 %** dans le cerveau

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 2 La serotonine

### A Comment la sérotonine est sécrétée?

Dans le cerveau, elle est synthétisée par des neurones situés dans les **noyaux du raphé** du tronc cérébral.

Plusieurs facteurs stimulent la sécrétion de sérotonine :

- activité physique
- exposition à la lumière du soleil
- alimentation riche en tryptophane (œufs, poisson, noix, graines)
- interactions sociales positives
- sommeil régulier

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 2 La sérotonine

### A Comment la sérotonine est sécrétée?

La concentration sanguine de sérotonine est généralement entre **50 et 200 ng/mL**

La quantité exacte varie selon :

- l'alimentation
- l'activité physique
- l'exposition à la lumière
- le stress

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## C Comment la sérotonine améliore la santé mentale

La sérotonine agit comme un **régulateur de l'humeur** dans le cerveau.

Elle influence plusieurs fonctions importantes :

### 1. Régulation de l'humeur

Un niveau adéquat de sérotonine favorise une humeur stable et positive.

Un faible niveau est souvent associé à :

- Dépression
- Trouble anxieux

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## C Comment la sérotonine améliore la santé mentale

### 2. Réduction de l'anxiété

La sérotonine aide à calmer l'activité excessive du cerveau liée au stress.

### 3. Amélioration du sommeil

Elle participe à la production de **mélatonine**, l'hormone qui régule le cycle du sommeil.

### 4. Meilleure concentration

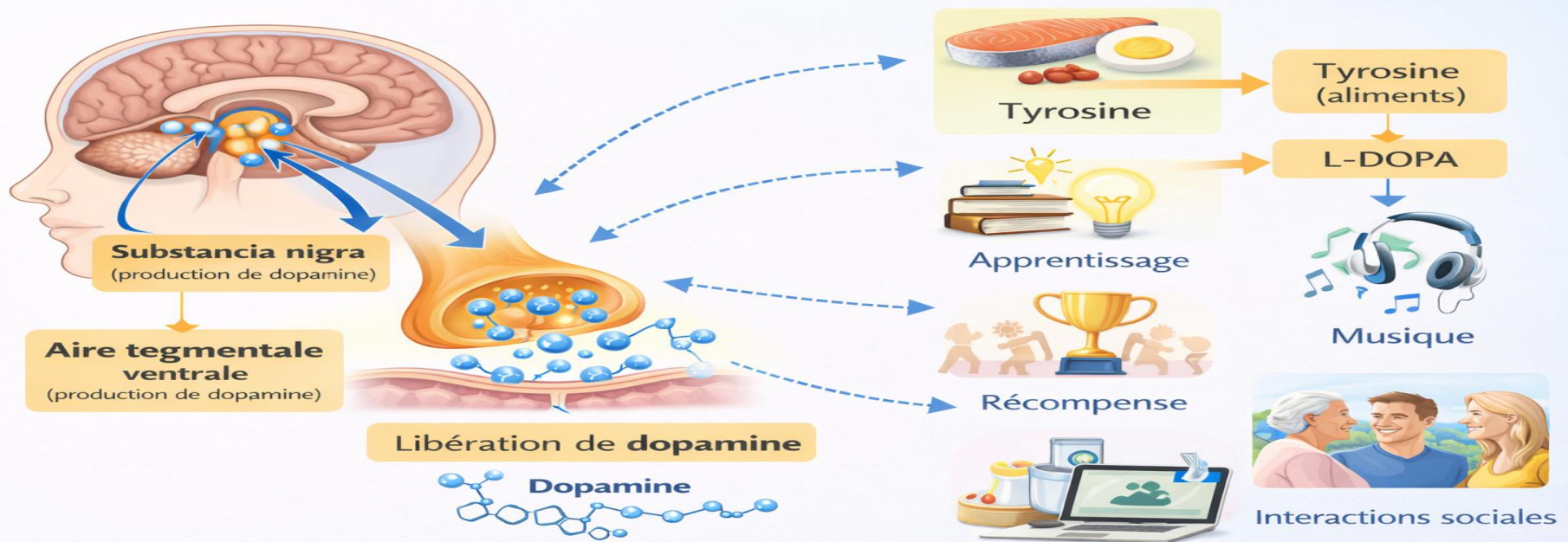
Elle contribue à la stabilité émotionnelle et à la clarté mentale.

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 3 La dopamine

### A Comment la dopamine est secrétée?

#### Production de Dopamine dans le Cerveau



# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 3 La dopamine

### A Comment la dopamine est sécrétée?

La **dopamine** est un neurotransmetteur essentiel du cerveau qui joue un rôle clé dans la **motivation, la récompense, le plaisir et la concentration.**

Elle est produite principalement dans certaines régions du cerveau :

- **Substance noire (Substantia nigra)**
- **Aire tegmentale ventrale (ATV)**

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 3 La dopamine

### A Comment la dopamine est secrétée?

La dopamine est synthétisée à partir d'un acide aminé appelé **tyrosine**, présent dans des aliments riches en protéines (poisson, œufs, viande, légumineuses).

Le processus simplifié est le suivant :

- 1. Tyrosine (aliment)**
- 2. Tyrosine → L-DOPA**
- 3. L-DOPA → dopamine**

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## 3 La dopamine

### A Comment la dopamine est sécrétée?

Lorsque certaines activités stimulantes se produisent, les neurones libèrent la dopamine dans les **synapses** (espaces entre les neurones).

La dopamine est libérée en **quantités très petites**.

Dans le cerveau et dans le plasma sanguin :

- concentration typique : environ **10 à 100**

**picogrammes par millilitre (pg/mL)** dans le sang.

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## B Comment la dopamine améliore la santé mentale

La dopamine agit comme un **messager chimique du système de récompense du cerveau.**

Elle influence plusieurs aspects importants de la santé mentale.

### 1. Motivation

La dopamine nous pousse à **agir, poursuivre des objectifs et accomplir des tâches.**

Un faible niveau de dopamine peut être associé à :

- manque de motivation

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## B Comment la dopamine améliore la santé mentale

- fatigue mentale
- difficultés de concentration

### 2. Sentiment de plaisir et de satisfaction

Lorsque nous atteignons un objectif ou faisons une activité agréable, la dopamine crée une **sensation de récompense et de plaisir.**

### 3. Amélioration de la concentration

La dopamine aide à réguler l'attention et la performance cognitive.

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## B Comment la dopamine améliore la santé mentale

### 4. Régulation de l'humeur

Un bon équilibre de dopamine contribue à prévenir certains troubles comme :

- Dépression
- Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité
- Maladie de Parkinson

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

## C Activités qui augmentent naturellement la dopamine

Certaines habitudes favorisent la production naturelle de dopamine :

- exercice physique régulier
- alimentation riche en protéines
- sommeil suffisant
- accomplissement de petits objectifs
- méditation et relaxation
- relations sociales positives

# LA LIBÉRATION DES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

Molécule du bien-être	Où elle est produite	Comment elle est produite	Effets principaux sur la santé mentale	Activités qui stimulent sa production
<b>Endorphines</b>	Cerveau (hypothalamus et hypophyse) et système nerveux	Produites à partir de peptides libérés par le cerveau lors d'un stress ou d'un effort physique	Réduit la douleur, crée une sensation d'euphorie, diminue le stress et l'anxiété	Exercice physique intense, rire, musique, danse, sport
<b>Sérotonine</b>	Intestin (environ 90 %) et cerveau	Synthétisée à partir du <b>tryptophane</b> , un acide aminé provenant de l'alimentation	Régule l'humeur, améliore le bien-être, favorise le sommeil, diminue la dépression et l'anxiété	Activité physique régulière, exposition au soleil, alimentation équilibrée, sommeil
<b>Dopamine</b>	Cerveau (substance noire et aire tegmentale ventrale)	Produite à partir de la <b>tyrosine</b> , un acide aminé présent dans les protéines	Augmente la motivation, le plaisir, la concentration et le sentiment de récompense	Atteindre un objectif, activité physique, apprentissage, interactions sociales positives



## RÉDUCTION DU STRESS

L'exercice physique réduit la production de **cortisol**, l'hormone du stress.

Lorsque le niveau de cortisol diminue :

- la tension mentale diminue
- la relaxation augmente
- l'équilibre émotionnel s'améliore

# AMÉLIORATION DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

L'activité physique **augmente** :

- la circulation sanguine vers le cerveau
- l'oxygénation des cellules cérébrales
- la création de nouvelles connexions neuronales

Cela améliore :

- la mémoire
- la concentration
- les capacités cognitives



## **AMÉLIORATION DU SOMMEIL**

L'exercice aide à réguler le rythme biologique du corps.

Un sommeil de meilleure qualité permet :

- une meilleure récupération mentale
- une meilleure gestion des émotions
- une réduction de la fatigue mentale



## **AUGMENTATION DE L'ESTIME DE SOI**

La pratique régulière d'une activité physique permet :

- d'améliorer la perception de son corps
- de renforcer la confiance en soi
- de ressentir un sentiment d'accomplissement



## **RENFORCEMENT DES RELATIONS SOCIALES**

Certaines activités physiques favorisent les interactions sociales

- marche en groupe
- danse
- sports d'équipe

Ces interactions réduisent l'isolement et améliorent le bien-être psychologique.



## **BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CERVEAU**

L'activité physique **régulière** peut :

- réduire les symptômes de Dépression
- diminuer l'Anxiété
- améliorer le sommeil
- augmenter l'estime de soi
- réduire le sentiment de solitude

Les personnes actives ont **un meilleur bien-être mental et émotionnel.**

## RECOMMANDATIONS AU CANADA

Selon l'Agence de la santé publique du Canada :

Adultes et aînés devraient faire :

• **150 minutes d'activité physique modérée par semaine**

• activités comme :

- marche
- vélo
- natation
- exercices avec bandes élastiques
- danse ou yoga

Même **30 minutes d'activité par jour** peuvent améliorer la santé mentale.



## CONCLUSION

Bouger régulièrement aide à :

- améliorer l'humeur
- réduire le stress
- renforcer la santé mentale et physique
- L'activité physique est un outil puissant pour le bien-être mental
- **L'activité physique agit comme un véritable médicament naturel pour le cerveau.**

## CONCLUSION

### Références scientifiques (Canada)

1. Agence de la santé publique du Canada. (2020).

### **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 18 à 64 ans.**

Ces directives expliquent comment l'activité physique contribue à améliorer la santé physique et mentale.

2. Statistique Canada. (2022).

### **Activité physique et santé mentale chez les Canadiens.**

Rapport montrant que les personnes physiquement actives ont un meilleur bien-être psychologique.

## CONCLUSION

1. Institut national de santé publique du Québec. (2015).

### **Bouger pour être en bonne santé... mentale!**

Document scientifique expliquant le rôle de l'activité physique dans la prévention de l'anxiété et de la dépression.

2. ParticipACTION. (2023).

### **The ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Adults.**

Rapport qui analyse le niveau d'activité physique des Canadiens et ses effets sur la santé.

## CONCLUSION

1. Canadian Psychological Association. (2021).

### **Physical Activity, Mental Health and Motivation.**

Fiche scientifique expliquant comment l'exercice améliore l'humeur et la gestion du stress.

2. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (2020).

### **Exercise and Mental Health.**

Le rapport souligne que l'activité physique peut réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété.

3. Université de Toronto. (2018).

Étude montrant que **l'activité physique régulière est associée**

## **CONCLUSION**

**1. à une meilleure santé mentale et à une diminution des troubles de l'humeur.**

2. Université de la Colombie-Britannique. (2019).

Recherche démontrant que l'exercice améliore la mémoire, la concentration et le bien-être psychologique.

3. Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2020).

**Canadian 24-Hour Movement Guidelines.**

Directives nationales sur l'activité physique, le sommeil et la sédentarité.



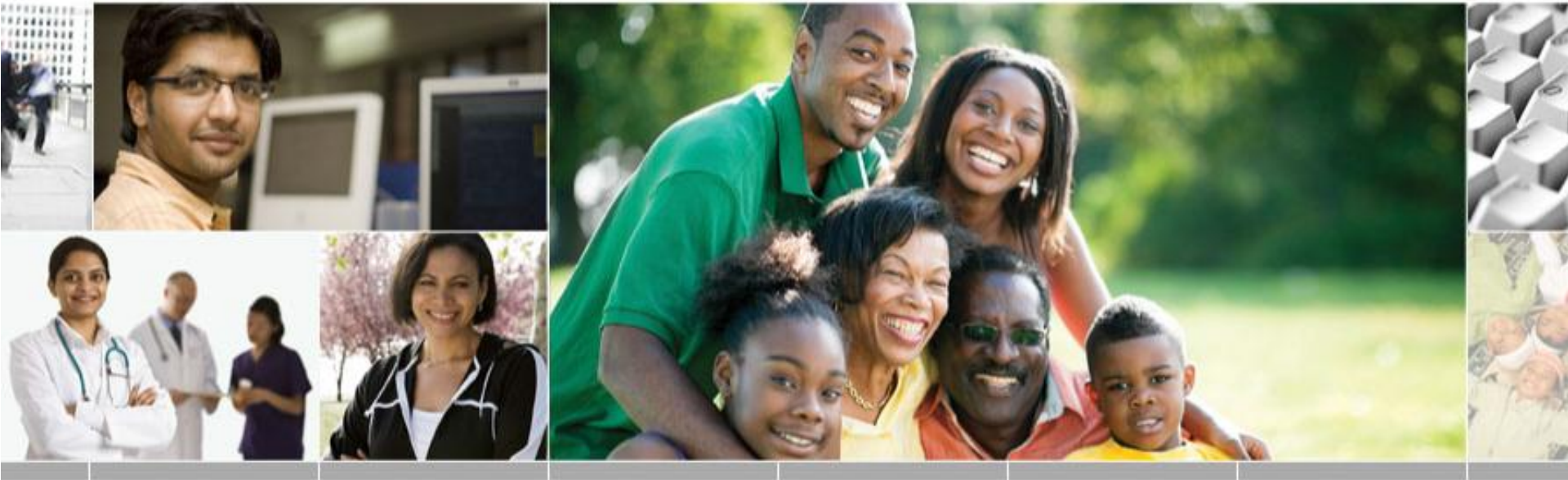
## CONCLUSION

1. Institut canadien d'information sur la santé. (2022).  
Rapport sur **la santé mentale et le bien-être des Canadiens**,  
incluant l'impact des habitudes de vie comme l'activité  
physique.



# Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)