

# Santé mentale & Activité physique

## Un lien vital

L'officier d'entraide Robert Trépanier de la Filiale 44 Lieutenant-colonel Robert Grondin CD a organisé récemment pour ses Vétérans un séminaire intitulé « Option Mission Santé » qui met un lien vital des bienfaits entre la santé mentale et l'activité physique. Ce projet visait à mettre de l'avant les bienfaits de l'activité physique pour favoriser la santé des participants.

« Option Mission Santé » offert aux Vétérans de notre filiale se voulait une opportunité de réduire les symptômes de santé mentale par l'activité physique et se voulait un outil pour traiter les troubles communs de santé mentale tels la dépression, les troubles anxieux, le trouble d'adaptation et le stress post-traumatique qui entraînent généralement l'isolement, des douleurs physiques, des troubles de concentration, une diminution d'énergie, un trouble du sommeil, et un déconditionnement physique.

L'activité physique permet de réduire de manière notable l'intensité des symptômes de troubles de santé mentale, augmente la sécrétion naturelle de sérotonine (hormone responsable du bien-être) et diminue la sécrétion du cortisol (hormone du stress). C'est pourquoi l'activité physique a des effets antidépresseurs, améliore la capacité cardiorespiratoire et augmenter le niveau d'énergie, permet de vaincre la solitude et évacuer le passé, aide à mieux gérer l'anxiété et les émotions, apporte des changements physiques positifs tout en permettant d'augmenter l'estime de soi et la conservation de saines habitudes de vie.

Ce séminaire comprenait 6 sessions, dont 4 sessions de 1.5 heure de groupe et 2 sessions personnalisées les lundis matin et le tout supervisé par un kinésologue professionnel de notre région. Un kinésologue est un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Préparé par Robert Trépanier  
Officier d'entraide – Filiale # 44