

SEMAINE DE LA QVCT



ACTIVITÉ PHYSIQUE
& SANTÉ MENTALE

mews
PARTNERS

SEMAINE DE LA QVCT



ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE

À l'occasion de la Semaine de la QVCT, nous mettons en lumière un levier essentiel de la santé mentale : l'activité physique.

Même pratiquée à intensité modérée, elle réduit le stress, améliore l'humeur, renforce l'équilibre personnel et soutient le bien-être au travail.

Accessible à toutes et tous, l'activité physique régulière peut être intégrée dans les quotidiens de chacun.e : il n'est jamais trop tard pour commencer !

BONNE LECTURE !



SEMAINE DE LA QVCT

ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE



UN ÉQUILIBRE ESSENTIEL !

Dans un environnement professionnel exigeant, **préserver sa santé mentale est une priorité.**

Parmi les leviers reconnus, **la pratique régulière d'une activité physique joue un rôle majeur.**

Accessible à tous.tes, **elle contribue significativement au bien-être psychologique.**

1. LES BIENFAITS PSYCHIQUES

Des études scientifiques ont démontré **les effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale** :

- **Réduction du stress** : L'exercice physique diminue le taux de cortisol, hormone du stress.
- **Prévention de la dépression** : Les personnes actives ont un risque réduit de développer une dépression. Une méta-analyse incluant plus de 260 000 participants a montré une diminution moyenne de 23 % du risque.
- **Amélioration de l'humeur** : L'activité physique stimule la libération d'endorphines et de dopamine, impliquées dans la sensation de plaisir.
- **Renforcement de l'estime de soi** : La régularité et les progrès en activité physique développent un sentiment d'accomplissement.
- **Amélioration du sommeil** : Une activité régulière favorise l'endormissement et réduit les troubles du sommeil.

SEMAINE DE LA QVCT



ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE



2. UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS.TES

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport intensif pour bénéficier des effets positifs de l'activité physique.

Les recommandations de l'OMS sont les suivantes :

150 minutes d'activité physique modérée par semaine, soit 30 minutes par jour, 5 jours sur 7.

Cela peut inclure :

- Marche rapide
- Vélo, natation, yoga
- Activités domestiques dynamiques

L'essentiel est de bouger régulièrement, à son rythme, en choisissant une activité compatible avec ses goûts et son mode de vie.



SEMAINE DE LA QVCT



ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE



Rappel

Mews vous propose :

- Des cours de yoga mensuels (dans les locaux)
- Du **Pilates** (chaque jeudi)
- Du **renforcement fonctionnel** (lundi)
- Du **cross training** (lundi/jeudi)

3. INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UN QUOTIDIEN CHARGÉ

Pour beaucoup, le manque de temps constitue un frein.

Pourtant, **des ajustements simples permettent de concilier vie professionnelle et activité physique :**

- Planifier un créneau fixe chaque semaine
- Marcher ou pédaler pour certains trajets
- Réaliser des pauses actives de 5 à 10 minutes
- Tester des formats courts (ex. : séances de 15 minutes en ligne)
- Privilégier des pratiques douces (yoga, stretching, Pilates)

Ces habitudes ont un effet cumulatif sur le bien-être mental : elles permettent de s'ancrer dans le moment présent, de prendre du recul et de mieux gérer les émotions.



SEMAINE DE LA QVCT

ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE



4. EN RÉSUMÉ

- L'activité physique est un facteur reconnu de prévention et de soutien à la santé mentale.
- Elle est efficace même à intensité modérée.
- Sa pratique régulière permet de renforcer son équilibre personnel et professionnel.
- Il n'est jamais trop tard pour commencer !

N'HÉSITEZ PAS À TESTEZ UNE NOUVELLE ACTIVITÉ OU REPRENEZ CELLE QUI VOUS FAISAIT DU BIEN.

VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT VOUS DIRONT MERCI !





mews

PARTNERS