

Comment calmer l'anxiété avec le sport ?

Publié le 06/12/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'anxiété est une émotion légitime dans de nombreuses circonstances. Elle n'en reste pas moins fort désagréable. Découvrez comment distinguer la simple anxiété d'autres troubles et en quoi l'activité physique peut être bénéfique pour retrouver la sérénité.

Déséquilibre émotionnel : quels sont les signes ?

L'Association des médecins psychiatres du Québec définit l'anxiété comme : « *une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou de mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes)* ». Ce terme générique regroupe tout un ensemble de troubles, qui se distinguent selon l'objet qui déclenche l'anxiété, l'intensité et la durée des symptômes.

Il peut s'agir d'une phobie simple ou d'une phobie sociale, déclenchée par un élément identifié ou par des interactions avec d'autres personnes. Elle peut aussi résulter de troubles paniques, **sans déclencheur identifiable et se généraliser** quand l'anxiété est présente de façon quasi permanente.

Vous êtes concerné(e) si vous ressentez souvent des sensations de malaise, rien qu'en pensant à certaines situations, par anticipation, ou de manière irrationnelle et exagérée. Votre système d'alarme s'emballe et la peur nourrit la peur.

Pour savoir si vous êtes sujet à l'anxiété, répondez à ce test :

- **Vous ressentez au moins une fois par semaine une sensation de nervosité et de tension.**

1. Oui
2. Non

- **Vous jugez vos inquiétudes excessives au quotidien.**

1. Oui
2. Non

- **Vous rencontrez des difficultés à vous détendre.**

1. Oui
2. Non

Si vous avez davantage de réponses *Oui* que de réponses *Non*, il est probable que vous soyez de nature anxieuse. Fort heureusement, [des solutions existent](#) pour y remédier.

Anxiété, stress et crise d'angoisse : comment faire la différence ?

Plusieurs termes sont souvent employés de manière interchangeable alors qu'ils désignent des troubles bien différents. C'est le cas par exemple de l'anxiété, du stress et de la crise d'angoisse.

L'anxiété peut être très ponctuelle. Elle ne pose alors pas vraiment de problème. Quand elle perdure, est intense, se déclenche très régulièrement, elle devient handicapante et nécessite de mettre en place des mesures pour l'apaiser. De

manière générale, les femmes sont plus sujettes aux troubles anxieux que les hommes².

Le stress, en revanche, est une réaction physiologique à une situation ou une agression extérieure : un danger, un examen, une rupture amoureuse peuvent provoquer un stress qui se traduit dans l'organisme par une production importante de cortisol. Là encore, un **stress ponctuel** est tout à fait normal. La situation est problématique quand ce **stress devient chronique**. Les conséquences sur la santé sont désormais bien documentées : **fatigue**, troubles du sommeil, difficultés à se concentrer, risque plus élevé de développer des problèmes cardiovasculaires ou métaboliques, troubles digestifs ...

Enfin, **la crise d'angoisse correspond à une réaction physique brutale** du corps face à un élément déclencheur³ : le rythme cardiaque s'accélère, une pression thoracique est ressentie avec sensation d'étouffement, la gorge et l'estomac se « nouent », le corps est pris de vertiges pouvant aller jusqu'à l'évanouissement, les muscles se mettent à trembler... La crise d'angoisse, également appelée « attaque de panique », est brève et très déstabilisante. En travaillant de manière générale et régulière sur l'anxiété et le stress, il est possible d'en limiter la survenue.

Comment préserver sa santé mentale grâce au sport ?

Prendre soin de sa santé mentale est indispensable à bien des niveaux et notamment pour conserver sa santé physique, les deux étant intimement liées. Une hygiène de vie saine est bénéfique : alimentation équilibrée et **sommeil de qualité** sont essentiels pour le bien-être mental.

L'activité physique aide à réduire à la fois le stress et l'anxiété. De nombreuses études se sont penchées sur le sujet et les résultats sont surprenants, comparables à la prise d'un médicament anxiolytique suite à une séance de natation⁴, de yoga⁵, de course à pied ou de renforcement musculaire⁶. Pendant l'exercice, l'organisme active son métabolisme pour répondre à la demande énergétique accrue. Quand la séance est terminée, le système nerveux parasympathique prend le relais pour favoriser le retour au calme. Conséquences : réduction du taux de cortisol sanguin et augmentation de la production d'endorphines, à **l'effet euphorisant et apaisant**. Le flux sanguin au niveau cérébral est aussi stimulé, contribuant à la régulation émotionnelle.

Quel sport privilégier pour réduire votre anxiété ? Celui qui vous plaît ! Il doit être **associé à la notion de plaisir** et vous donner envie d'y retourner. Toute activité physique est bénéfique pour l'organisme et pour la santé mentale. Dès 20 minutes de pratique, les effets se font déjà ressentir. Pour réduire de manière pérenne l'anxiété, la régularité est la clé : mieux vaut pratiquer quelques minutes plusieurs fois par semaine qu'une seule fois par mois pendant 2 heures.

Au quotidien, vous pouvez aider votre corps et votre esprit à s'apaiser grâce à des **compléments alimentaires** spécialement formulés pour contribuer au bien-être mental et émotionnel. Plusieurs actifs ont démontré leur efficacité pour aider à **limiter le stress**. C'est le cas par exemple du Rhodiola rosea, une plante adaptogène qui augmente la résistance de l'organisme face à un stress ponctuel. **RHODIOLA 300** du Laboratoire Lescuyer apporte 300mg d'extrait de Rhodiola rosea par comprimé, à raison de deux prises par jour. **CALMISTRESS+**, quant à lui, aide à faire face aux effets d'un stress. Il contient plusieurs actifs spécifiques :

- le Lactium agit directement sur le cortisol,
- l'eschscholtzia ou pavot de Californie favorise la relaxation,
- la mélisse et l'auréopine sont deux plantes connues pour leurs propriétés apaisantes.
- Du magnésium ou encore des vitamines du groupe B ont été ajoutés à la formule, afin de contribuer au bon fonctionnement du système nerveux.

Vous pouvez débuter une cure de **compléments alimentaires anti-stress** si vous faites face à une situation stressante ou anticipez les conséquences néfastes d'un événement à venir.

1. [Association des médecins psychiatres du Québec : Anxiété](#)
2. [Clinique Psychologie Québec : Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer ?](#)
3. [Assurance maladie : Crise d'angoisse aiguë et trouble panique : quels symptômes ?](#)
4. Berger, B. G., Grove, J. R., Prapavassis, H. et Butki, B. D. (1997). [Relationship of swimming distance, expectancy, and performance to mood states of competitive athletes](#). *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1199-1210.
5. Berger, B. D. et Owen, D. R. (1992). [Mood alterations with yoga and swimming : Aerobic exercise may not be necessary](#). *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1331-1343.
6. McGowan, R.W., Pierce, E. F. et Jordan, D. (1991). [Mood alterations with a single bout of physical activity](#). *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1203-1209.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Stress et anxiété ,

La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021
2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Stress et anxiété ,

Le stress chronique : causes, conséquences et solutions

22/10/2021
5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre émotionnel ,

Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)