

L'EXERCICE NE NUIT PAS À VOTRE ÉNERGIE MENTALE, BIEN AU CONTRAIRE, ELLE L'OPTIMISE

Par le Dr Christian Poensgen, le 6 avril 2023



Contrairement à ce que vous avez pu lire, l'évolution ne nous a pas préparés à faire de l'exercice.

Selon Daniel Lieberman, paléoanthropologue de Harvard, le mouvement quotidien n'était pas négociable pour les premiers hommes.

Avec toutes ces activités de chasse et de cueillette nécessaires pour survivre, l'activité physique volontaire pour la santé — c'est-à-dire l'exercice — n'existait pas pour nos ancêtres du « vieil âge de pierre ».

Par conséquent, nous avons évolué de manière à éviter toute activité physique dans la mesure du possible. Cette notion trouve un écho chez de nombreuses personnes qui ont un emploi du temps chargé : l'exercice physique semble être une exigence supplémentaire qui les prive d'un temps précieux dans leur vie professionnelle et privée.

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

Toutefois, il s'agit là d'un compromis illusoire. Comme la [lumière](#) (hyperlien français) et la [nutrition](#), l'exercice n'est pas seulement vital pour notre santé, c'est aussi l'un des leviers les plus puissants pour optimiser notre énergie mentale (ou [éveil autonome](#) – hyperlien français) continuellement dans le monde moderne.

Comme l'a écrit John Ratey dans son livre Spark, « si l'exercice se présentait sous forme de pilule, elle ferait la une des journaux, saluée comme le médicament du siècle ».

Voyons pourquoi.

Un 401 (k)¹ suralimenté pour le cerveau

Il y a de fortes chances que vous ayez entendu parler des nombreux [avantages à long terme de l'exercice physique pour votre corps](#), tels que la prévention de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et même de plusieurs cancers courants.

Dans son TED Talk intitulé « [The Brain-Changing Benefits of Exercise](#) », Wendy Suzuki, de l'Université de New York, affirme que "la chose la plus transformatrice que l'exercice puisse faire est son effet protecteur sur votre cerveau".

"Vous pouvez considérer le cerveau comme un muscle", poursuit Suzuki : "Plus vous vous entraînez, plus votre hippocampe et votre cortex préfrontal se développent et se renforcent. »

Ces deux zones cérébrales sont respectivement à la base de notre mémoire de travail et du contrôle de nos impulsions, et sont également les plus sujettes au déclin cognitif lié au vieillissement et aux maladies neurodégénératives. Dans ce contexte, Suzuki compare l'exercice physique à un "401 (k) suralimenté pour le cerveau".

La règle d'or de l'exercice physique

Si vous avez du mal à vous motiver pour les bienfaits à long terme, laissez-moi vous aider un instant. En 2017, Suzuki a publié un [article de synthèse](#) sur les avantages de l'exercice aigu, c'est-à-dire d'une seule séance d'exercice.

Il s'avère que l'exercice est un excellent outil pour optimiser notre énergie mentale et, par extension, notre productivité et notre bien-être : lorsque vous vous sentez un peu fatigué,

¹ Un 401(k) plan est l'équivalent américain de nos REER canadiens (Régime Enregistré d'Épargne Retraite) ainsi que de programmes semblables des autres pays occidentaux permettant d'accumuler, généralement en franchise d'impôt pendant la période de cotisations, un épargne/investissement pour la retraite. RP

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

l'exercice vous ramènera à *des niveaux* modérément élevés d'éveil autonome, c'est-à-dire vers le point idéal où vous êtes à la fois alerte et calme.

Pour ce faire, l'exercice physique augmente la quantité d'épinéphrine, la "substance chimique de la vigilance", et de dopamine, la "molécule de la motivation", pendant une période pouvant aller jusqu'à deux heures. En prime, l'exercice améliore nos fonctions exécutives — y compris notre mémoire de travail et le contrôle de nos impulsions — pendant la même durée.

L'exercice est également un excellent moyen de *réduire* votre niveau d'excitation autonome lorsque vous êtes plus alerte (c'est-à-dire stressé) que vous ne le souhaiteriez. Comme le décrit Suzuki dans son article de synthèse, l'exercice physique nous rend plus calmes en réduisant l'activité de notre système nerveux sympathique, et ce pendant une période pouvant aller jusqu'à trois heures. En outre, il renforce les états d'humeur positifs et diminue les états d'humeur négatifs jusqu'à 24 (!) heures.

Dans l'ensemble, quelle que soit votre position sur le continuum de l'éveil au cours de la journée, l'exercice vous rapprochera de l'état d'énergie mentale modérément élevé, où vous êtes à la fois alerte et calme.

Tout comme la lumière et l'alimentation, l'exercice vous permet donc d'optimiser votre énergie mentale tout au long de la journée. Et même si cela prend un peu de temps, l'investissement en vaut la peine, car il nous permet d'accomplir ce qui est important au travail en moins de temps et avec moins de stress.

Dans ce contexte, voici ma règle d'or en matière d'exercice physique : faites de l'exercice pour le bénéfice immédiat qu'il procure, à savoir retrouver un état optimal de vigilance et de calme tout au long de la journée. Si vous y parvenez, il vous sera beaucoup plus facile de faire de l'exercice de façon régulière, et les avantages à long terme pour la santé suivront naturellement.

Faire de l'exercice avec un emploi du temps chargé

Selon l'American Heart Association (AHA), les adultes en bonne santé devraient faire 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'exercice vigoureux par semaine — ou, mieux encore, une combinaison des deux.

L'AHA recommande également une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée, telle que l'entraînement en résistance ou aux poids/haltères, au moins deux fois par semaine. Bien que cela puisse sembler beaucoup, il est possible d'atteindre cette dose, même avec les emplois du temps les plus chargés.

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

Plus vos journées sont longues et stressantes, plus vous gagnerez à consacrer du temps à l'exercice. Voici quelques pratiques éprouvées qui pourraient vous être utiles.

1. Faites de l'exercice modéré tout au long de la journée

L'exercice modéré le plus simple et le plus universel est la marche, et presque tout le monde peut l'intégrer à son programme. Trois conseils simples vous permettront d'atteindre facilement 150 minutes de marche par semaine.

Tout d'abord, la marche est un excellent moyen de commencer ou de terminer votre journée de travail. Si vous faites la navette, marchez une partie du trajet — en montant ou descendant du tramway/du train de banlieue ou de la voiture à une bonne distance de marche de votre bureau. Si vous travaillez à domicile, faites le tour du pâté de maisons pour commencer ou terminer votre journée.

Deuxièmement, prenez la résolution d'utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur. C'est un excellent moyen, gratuit, de faire des pas et d'en récolter les bénéfices pour votre productivité et votre santé. De même, ne vous asseyez que lorsque c'est nécessaire, notamment en organisant des réunions et des appels en marchant plutôt qu'en restant assis lorsque c'est possible.

Troisièmement, faites une promenade avant ou après les repas. Vous éviterez ainsi les pics et les chutes de glycémie, ce qui stabilisera votre énergie mentale.

2. Faites de l'exercice vigoureux chaque fois que vous voulez retrouver votre vivacité d'esprit et votre calme

Intégrez stratégiquement des exercices vigoureux à votre journée de travail : Faites-le chaque fois que votre énergie mentale n'est pas à la hauteur de vos espérances.

Un premier pas utile vers cet objectif consiste à programmer l'exercice vigoureux en fonction de votre [horloge biologique](#) : Si vous êtes un early bird dont l'énergie s'épuise en (fin) d'après-midi, programmez votre exercice plus tard dans la journée pour recharger votre énergie mentale.

Si vous êtes un couche-tard, votre matinée paresseuse est l'occasion idéale de faire de l'exercice vigoureux, même si c'est difficile au début.

Deux ou trois séances hebdomadaires de 25 à 40 minutes — comprenant idéalement une activité de renforcement musculaire — vous permettront d'atteindre la zone cible de 75 minutes.

3. Attention aux exercices vigoureux en fin de soirée

Comme nous l'avons vu plus haut, l'exercice modéré le soir — comme une promenade après le travail ou le dîner — est une excellente idée.

Cependant, l'exercice vigoureux en fin de soirée est à considérer avec prudence, car il vous rend alerte à un moment où vous préféreriez être somnolent et finalement profondément endormi.

Pourquoi? Les exercices vigoureux augmentent votre rythme cardiaque et votre température corporelle, ce qui rend l'endormissement plus difficile. Par conséquent, évitez les exercices vigoureux qui augmentent votre rythme cardiaque au-delà de 125 BPM au cours des trois dernières heures précédant le coucher.

En résumé

Voici comment intégrer l'exercice physique pour une énergie mentale optimale dans un emploi du temps chargé :

- 1) Faites de l'exercice pour profiter des bienfaits aigus de l'exercice sur votre énergie mentale — et pour revenir à un état optimal d'alerte et de calme tout au long de la journée.
- 2) Faites plus d'exercices modérés en commençant ou en terminant votre journée de travail par une promenade, en prenant toujours les escaliers, en participant à des réunions en marchant et en faisant une marche avant ou après les repas.
- 3) Faites de l'exercice vigoureux pour redevenir alerte et calme pendant la journée — et évitez d'augmenter votre fréquence cardiaque au-delà de 125 BPM au cours des trois dernières heures précédant le coucher.

Si vous aimez ce que vous lisez, n'hésitez pas à le partager avec d'autres :

À la semaine prochaine,

Christian

Traduction de *Why exercise doesn't take, but instead optimizes your mental energy*. Du Dr Christian Poensgen, publié le 6 avril 2023 dans **Beyond productivity**. Traduit avec DeepL, version gratuite pour Mac. Révisé et corrigé avec Antidote par Richard Parent, avril 2023.