



Bouger c'est très bien, mais en extérieur c'est encore mieux

Quel que soit l'âge, la pratique régulière d'une activité physique en extérieur agit non seulement sur la santé physique mais également sur le moral en ayant un effet positif sur le bien-être, l'estime de soi, la sensation d'être en bonne santé.

Les bienfaits de la lumière naturelle

Saviez-vous que pour être en bonne santé, nous avons besoin de lumière naturelle ? En effet, comme l'explique l'Inserm, « une exposition inappropriée à la lumière et toute notre horloge biologique se détraque avec des conséquences sur les fonctions cognitives, le sommeil, la vigilance, la mémoire, les fonctions cardiovasculaires, etc. »

Naturellement, une majeure partie des animaux terrestres se lève et se couche avec le soleil. L'horloge biologique de l'être humain s'est adaptée aux signaux quotidiens de la lumière et de l'obscurité : elle utilise ces repères pour réguler nos cycles de sommeil. Ces cycles constituent le rythme circadien (issu du latin : un jour). En effet, la lumière perçue par la rétine de l'œil, génère la sécrétion d'hormones par le cerveau, comme la sérotonine et la mélatonine qui ont pour rôle d'optimiser le rythme éveil-sommeil.

Cette régulation de l'horloge biologique régule également notre humeur en réduisant les baisses de moral ou les risques de dépressions saisonnières.



Le plein de vitamine D

L'exposition au soleil, même s'il est caché, permet au corps de synthétiser naturellement la vitamine D. Elle joue un rôle indispensable dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations, sur la tonicité musculaire, et renforce le système immunitaire.

Absorbés par la peau, les UVB permettent la synthèse de vitamine D dans le sang.

Cette vitamine intervient ensuite dans le processus d'absorption du calcium en le fixant sur les os. La vitamine D est donc essentielle pour prévenir certaines maladies comme l'ostéoporose et contribuer à renforcer nos os quel que soit l'âge.

Pour assurer votre capital en vitamine D, il est conseillé de saisir chaque occasion pour sortir à l'extérieur. L'Anses recommande de s'exposer au soleil 15 à 20 minutes en fin de matinée ou dans l'après-midi, pour assurer à votre organisme un apport journalier suffisant en vitamine D. Au cœur de l'hiver, la luminothérapie peut aussi être un complément. Elle est surtout utilisée dans les pays scandinaves. Pour compléter cet apport de vitamine D via les rayons du soleil, vous pouvez compter sur votre alimentation en consommant certains aliments comme les poissons gras et les produits laitiers. En dernier recours, elle peut se consommer sous forme d'ampoule buvable en cas de carence avérée.

Profitez des espaces verts et bleus

Une activité physique pratiquée en extérieur sera bénéfique à votre santé. En plus d'être source de vitamine D naturelle, régulateur de l'équilibre de l'horloge interne, le soleil nous apporte une sensation de bien-être grâce à la chaleur due aux infrarouges et à la lumière. Cela entraîne une détente musculaire et contribue à diminuer notre niveau de stress.

En forêt, à la campagne, en bord de mer ou à la montagne, provoquez les occasions de vous aérer. Prenez plaisir d'être en plein air et profitez pleinement des paysages. N'hésitez pas à vous équiper de votre appareil photo ou de votre guide de botaniste, découvrez les chemins cachés et les sentiers de randonnées. Variez les sorties avec une activité plus intense, comme la marche nordique, le longe-côte, ou le vélo.

Vous l'aurez compris, de l'espace, de grandes inspirations pour renouveler l'air des poumons, de la lumière naturelle... Rien ne vaut la pratique d'une activité physique en extérieur et ce, quelle que soit la saison, elle vous procurera de nombreux bienfaits.

Rédaction : Groupe VYV - DSP

Date : 22.04.2021