



# SAVIEZ VOUS QUE

*Les bienfaits de la relaxation*

## **La relaxation a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale des aînés.**

La pratique de la relaxation permet une gestion efficace du stress. Elle permet également d'atténuer les tensions et de soulager temporairement l'anxiété<sup>1</sup>

Agissant sur le niveau de stress, les techniques de relaxation contribuent à réguler le taux de sucre sanguin chez les personnes souffrant de diabète<sup>2</sup>

Les techniques de relaxation telles que la méditation ou le yoga, retarderaient le vieillissement des neurones du système limbique et du cortex cérébral, agissant ainsi positivement sur la mémoire, l'attention ainsi que la gestion des émotions<sup>3</sup>

La pratique de la relaxation améliorerait la réponse immunitaire et aiderait à mieux combattre les infections. Des études ont montré que la relaxation permettait de modifier l'expression de certains gènes impliqués dans le fonctionnement du système immunitaire<sup>4</sup>

**Pour que la relaxation soit bénéfique pour l'organisme, elle doit être pratiquée au moins 2 ou 3 fois par semaine.**

Voici quelques techniques de relaxation à intégrer à votre quotidien afin de maintenir une bonne santé<sup>5</sup>:

- **La respiration diaphragmatique ou rythmique** : Installez-vous dans un endroit tranquille et concentrez-vous sur votre respiration :
  - Ralentissez votre respiration en prenant de longues et lentes respirations;
  - Inspirez lentement et expirez ensuite très lentement;
  - Comptez ensuite lentement jusqu'à 3 en inspirant et encore jusqu'à 3 en expirant
  - Arrêtez-vous un instant puis remarquez comment votre corps relaxe naturellement
  
- **La relaxation musculaire progressive** : Allongez-vous sur votre lit et concentrez-vous sur vos muscles :
  - Contractez et relâchez vos muscles, en commençant par les orteils jusqu'au visage;
  - Contractez les muscles entre 15 et 20 secondes. Cet exercice va vous aider à reconnaître comment vous vous sentez quand vos muscles sont contractés ou quand ils sont relâchés
  
- **La relaxation par visualisation mentale** : Installez-vous dans un endroit calme et revivez mentalement des scènes ou des images calmes et paisibles.

**Note** : Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon, les recommandations faites ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

- (1) CHUM (2016). La relaxation pour mieux gérer le stress. Repéré à <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2018-06/230-1-La-relaxation-pour-mieux-gerer-le-stress.pdf>
- (2) Santécheznous(2020). Comment la relaxation aide-t-elle les personnes atteintes de diabète? Repéré à <https://santecheznous.com/channel/diabete/autogestion-du-diabete/comment-la-relaxation-aide-t-elle-les-personnes-atteintes-de-diabete>
- (3) Pyronnet, Pierre (2016). Vieillir en bonne santé. Ecole francophone de la Relaxation Biodynamique. Repéré à <https://relaxation-bio-dynamique.com/vieillir-en-bonne-sante-que-vous-apporte-la-relaxation/>
- (4) Le Huffpost (2016). Relaxation : Les bienfaits du Yoga, de la méditation et des activités anti-stress sur nos gènes. Huffington post. Repéré à [https://www.huffingtonpost.fr/2013/05/12/relaxation-bienfaits-yoga-meditation-activites-anti-stress-genes-sante-science\\_n\\_3228577.html](https://www.huffingtonpost.fr/2013/05/12/relaxation-bienfaits-yoga-meditation-activites-anti-stress-genes-sante-science_n_3228577.html)
- (5) Psychomédia (2006). Quelles sont les techniques de la relaxation? Repéré à <http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/techniques-de-relaxation#:~:text=Inspirez%20lentement%20et%20expirez%20lentement,que%20votre%20corps%20relaxe%20naturellement.&text=La%20relaxation%20progressive%20%3A%20Elle%20consiste,orteils%20jusqu'%C3%A0%20la%20figure.>