



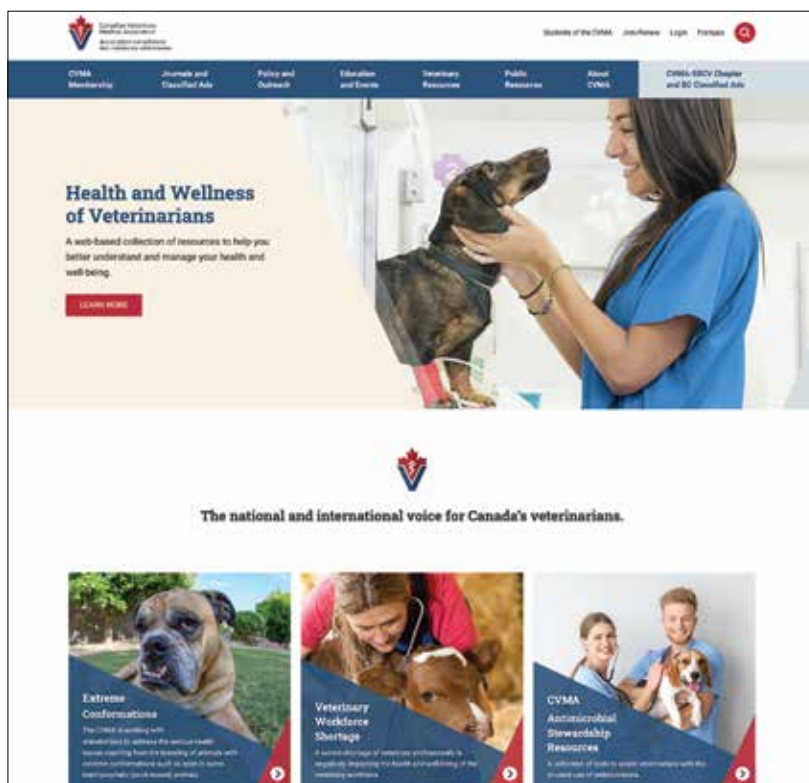
Canadian Veterinary  
Medical Association  
Association canadienne  
des médecins vétérinaires

responsive site adjusts to your screen size and is easy to use on a mobile phone. Many sections underwent a complete overhaul, whereas other sections were improved with more white space, divided content, and pagination.

Have you had a scroll through our new site? We'd love to hear your feedback. Please get in touch at ([communications@cvma-acmv.org](mailto:communications@cvma-acmv.org)).

qui rendront le site plus facile à utiliser sur tous les types d'appareils. Ainsi, le site réactif s'adapte à la taille de l'écran et est facile à consulter sur un téléphone mobile. De nombreuses sections ont été complètement révisées, tandis que d'autres ont été revampées avec plus d'espace blanc, du contenu divisé et de la pagination.

Avez-vous exploré notre nouveau site? Faites-nous part de vos commentaires! Écrivez-nous ([communications@cvma-acmv.org](mailto:communications@cvma-acmv.org))!



## Exercise and Fitness Can Help Manage Anxiety and Depression

### L'exercice et l'activité physique peuvent aider à prendre en charge l'anxiété et la dépression

The Canadian Veterinary Medical Association (CVMA) takes the well-being of veterinarians and veterinary students to heart. There has been a wealth of discussion on wellness in veterinary medicine over the past few years and it is important that this issue be kept in the spotlight. The CVMA is always looking for ways to support the personal well-being of its members.

Exercise has long been proven to help prevent and correct many health problems including chronic conditions like high blood pressure, diabetes, and arthritis. Extensive research on the

L'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV) a à cœur le bien-être des médecins vétérinaires et des étudiants en médecine vétérinaire. Il y a eu de nombreuses discussions sur le bien-être en médecine vétérinaire au cours des dernières années et il est important que cette question reste d'actualité. L'ACMV est toujours à la recherche de moyens de soutenir le bien-être personnel de ses membres.

Il est prouvé depuis longtemps que l'exercice aide à prévenir et à atténuer de nombreux problèmes de santé, y compris certaines

correlation between depression, anxiety, and exercise shows that the psychological and physical benefits of exercise can also help improve mood and reduce anxiety.

GoodLife, a long-standing CVMA partner is more than just a gym; the company also takes your health and well-being seriously and wants to share the health benefits from regular exercise and how to get started and improve your energy and get more out of life.

### How does exercise help fight depression and anxiety?

Regular exercise triggers the release of endorphins, natural chemicals that make you feel good. Plus, exercise has many mental and emotional benefits. Regular exercise can help you:

- Become more confident. Achieving goals or objectives, even small ones, can boost your self-confidence.
- Feel better physically from being in better shape.
- Enjoy more social interaction. Exercise and physical activity can give you a chance to meet or network with like-minded people. For example, you could join GoodLife group fitness classes, come to the gym with a friend, or train with a GoodLife personal trainer, all at the GoodLife gym in your community.
- Manage depression in a healthy way. Some people try to deal with their depression by drinking alcohol or just hoping it will go away. These behaviors can make depression worse.

### Is an exercise program the only option?

Some research suggests that everyday physical activity, such as regular walking, yard work or even playing with your kids, can also help improve your mood. Physical activity and exercise are not the same, but both are good for your health.

Physical activity is any activity that requires the expenditure of energy and may include work, household chores, or leisure activities.

Exercise is a repetitive body movement performed to improve or maintain physical fitness. Exercise includes a wide range of activities that boost your activity levels to help you feel better.

Find ways to add some physical activity and exercise throughout the day.

### You don't have time for exercise?

Exercising for 30 minutes or more daily, 3 to 5 days a week can significantly reduce symptoms of depression or anxiety. Of course, free time is tight in our busy lifestyles. Even just 10 to 15 minutes a day of moderate exercise can make a difference. It's always better to do something than nothing.



maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, le diabète et l'arthrite. Des recherches approfondies sur la corrélation entre la dépression, l'anxiété et l'exercice montrent que les avantages psychologiques et physiques de l'exercice peuvent également aider à améliorer l'humeur et à réduire l'anxiété.

GoodLife, partenaire de longue date de l'ACMV, propose plus que de simples gyms. L'entreprise prend votre santé et votre bien-être au sérieux, et souhaite décrire les avantages pour la santé de l'exercice régulier et expliquer par où commencer afin de vous aider à accroître votre niveau d'énergie et à profiter pleinement de la vie.

### Comment l'exercice aide-t-il à lutter contre la dépression et l'anxiété?

L'exercice régulier déclenche la libération d'endorphines, des substances chimiques naturelles qui vous font vous sentir bien. Il a aussi de nombreux avantages sur le plan mental et émotionnel. L'exercice régulier peut vous aider de plusieurs façons :

- En améliorant votre confiance en vous. Atteindre vos buts et vos objectifs, même les plus modestes, peut renforcer votre sentiment de confiance en vos capacités.
- En vous permettant de vous sentir mieux physiquement, car vous serez en meilleure forme.
- En vous donnant plus d'occasions d'avoir des interactions sociales. L'exercice et l'activité physique peuvent vous donner la possibilité de rencontrer des gens ou de tisser des liens avec d'autres personnes qui prennent soin de leur santé. Par exemple, vous pourriez suivre un cours de conditionnement physique de groupe offert par GoodLife, aller à la salle de sport avec un ami ou repousser vos limites avec un entraîneur personnel de GoodLife, le tout dans un gym GoodLife de votre communauté.
- En prenant en charge la dépression de manière saine. Certaines personnes essaient de gérer leur dépression en buvant de l'alcool ou en espérant simplement qu'elle disparaîtra avec le temps. Ces comportements peuvent aggraver la dépression.

### L'exercice est-il la seule option?

Certaines recherches suggèrent que l'activité physique quotidienne (comme la marche régulière, le jardinage ou même les séances de jeu avec les enfants) peut également aider à améliorer l'humeur. L'activité physique et l'exercice ne sont pas la même chose, mais les deux sont bons pour votre santé.

L'activité physique est toute activité qui nécessite de dépenser de l'énergie; cela peut inclure le travail, les tâches ménagères ou les loisirs.

L'exercice est un mouvement répété du corps effectué pour améliorer ou maintenir la forme physique. L'exercice comprend un large éventail d'activités qui augmentent votre niveau d'activité pour vous aider à vous sentir mieux.

Trouvez des façons d'ajouter de l'activité physique et de l'exercice tout au long de votre journée.

### Vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice?

Faire de l'exercice pendant 30 minutes ou plus par jour, de 3 à 5 jours par semaine, peut réduire considérablement les symptômes de dépression et d'anxiété. Évidemment, on n'a que

## Where and how to start?

Do what you like to do. Find out what types of physical activity you enjoy the most and think about when and how you can fit them into your daily routine.

Consult with your physician. If you're seeing a mental health professional for depression, ask for their advice and support. Discuss the exercise program or household physical activity and its relevance to your overall treatment plan.

Set reasonable goals. Start gradually and work your way up to a more regular exercise routine. Celebrate small wins along the way and notice how you're feeling at each step.

Don't think of exercise or physical activity as work. If exercise is just another "necessity" in your life, you will be more inclined to choose things that give you immediate reward — like watching Netflix or lounging on the couch. The key is to love what you do and you'll look forward to moving more.

Analyze your barriers. Figure out what's stopping you from being physically active or exercising. For example, if you are embarrassed to work out in the gym, start by working out at home. If you find it easier to stick to your goals with someone, find a friend to work out with. If you don't have money for exercise equipment, try a bodyweight workout, a group fitness class at the gym, or go for a hike or a run.

Consult with a fitness professional. For the best chance of success, it's always a good idea to meet with a personal trainer or other fitness professionals to assess your current fitness levels and interests and plan a program that works for you.

Don't judge yourself too harshly. If you miss an exercise 1 day, it doesn't mean you're not doing well and should quit. Just try again tomorrow.

If you exercise regularly but symptoms of depression or anxiety continue to interfere with your daily life, see your doctor or mental health professional. Exercise and physical activity are great ways to ease symptoms of depression or anxiety, but they cannot replace psychotherapy or medication.

CVMA members are eligible for a preferred GoodLife membership rate and receive a corporate discount up to 43% off regular individual membership. For more information, please visit the CVMA membership benefit webpage at ([www.canadianveterinarians.net/member-benefits/exclusive-discounts-valued-partners](http://www.canadianveterinarians.net/member-benefits/exclusive-discounts-valued-partners)).

peu de temps libre dans nos vies occupées. Même faire seulement 10 à 15 minutes par jour d'exercice modéré peut faire une différence. Il vaut toujours mieux faire quelque chose que ne rien faire du tout.

## Par où et comment commencer?

Faites ce que vous aimez faire. Découvrez les types d'activité physique qui vous plaisent le plus et réfléchissez au moment et à la façon dont vous pouvez les intégrer à votre routine quotidienne.

Consultez votre médecin. Si vous voyez un professionnel de la santé mentale pour la dépression, demandez-lui des conseils et du soutien. Discutez du programme d'exercice ou d'activité physique à la maison que vous envisagez d'entreprendre et de la pertinence de l'intégrer dans votre plan de traitement global.

Établissez des objectifs raisonnables. Commencez graduellement, et progressez à votre rythme vers une routine d'exercice plus régulière. Célébrez les petites victoires en cours de route et remarquez comment vous vous sentez à chaque étape.

Ne considérez pas l'exercice ou l'activité physique comme une tâche. Si l'exercice n'est qu'une « obligation » de plus dans votre vie, vous pourriez avoir envie de faire des choix qui vous donnent une récompense immédiate – comme regarder Netflix ou relaxer sur le divan. La clé est d'aimer ce que vous faites, et vous aurez hâte d'en faire plus.

Analysez les obstacles. Déterminez ce qui vous empêche de faire de l'activité physique ou de l'exercice. Par exemple, si cela vous gêne de vous entraîner au gym, commencez par faire de l'exercice à la maison. Si vous avez besoin de quelqu'un pour vous motiver, trouvez un ami avec qui vous entraîner. Si vous n'avez pas les moyens d'acheter de l'équipement, faites des exercices qui utilisent simplement le poids de votre corps, suivez un cours de conditionnement physique de groupe, faites de la randonnée ou optez pour la course à pied.

Consultez un professionnel de la condition physique. Pour maximiser vos chances de succès, il est toujours judicieux de rencontrer un entraîneur personnel ou un autre professionnel de la condition physique afin d'évaluer votre forme physique actuelle, cibler vos intérêts et élaborer un programme qui fonctionnera pour vous.

Ne vous jugez pas trop sévèrement. Si vous devez sauter une journée, cela ne signifie pas que c'est un échec et que vous devriez abandonner. Il suffit de réessayer le lendemain.

Si vous faites de l'exercice régulièrement mais que les symptômes de dépression ou d'anxiété continuent de perturber votre quotidien, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale. L'exercice et l'activité physique sont d'excellents moyens d'atténuer les symptômes de dépression ou d'anxiété, mais ils ne peuvent pas remplacer la psychothérapie ou la médication.

Les membres de l'ACMV ont droit à un tarif préférentiel d'abonnement à GoodLife et bénéficient d'un rabais de groupe pouvant atteindre 43 % sur le prix de l'abonnement individuel régulier. Pour en savoir plus, visitez la page des avantages pour les membres du site Web de l'ACMV ([www.veterinairesauCanada.net/adhesion-a-l-acmv/avantages-pour-les-membres](http://www.veterinairesauCanada.net/adhesion-a-l-acmv/avantages-pour-les-membres)).

