



Conseil canadien des
organismes de motoneige
Canadian Council of
Snowmobile Organizations

Un organisme national sans but lucratif
(OSBL) dirigé par des bénévoles qui, par
l'entremise d'un leadership solide, offre un
appui à nos membres et agit comme la voix
unifiée de la motoneige structurée
à l'échelle nationale et internationale

Faites de la motoneige...

C'est bon pour la santé!

- 1 Une partie importante de la conduite usuelle d'une motoneige constitue une activité physique d'intensité à tout le moins modérée. Essayez de faire 150 minutes d'exercice chaque semaine. (1-8)
- 2 L'activité physique faite en motoneige peut aider à traiter les symptômes de dépression et d'anxiété. (1-8)
- 3 Les troubles dépressifs majeurs sont la deuxième cause en importance de l'invalidité globale et environ 5 % des Canadiens sont atteints d'un trouble anxieux généralisé. (1-8)
- 4 Une seule période d'activité physique comme la motoneige en fin de semaine peut avoir des effets positifs sur la santé mentale qui durent jusqu'à une semaine. (1-8)
- 5 L'activité physique faite à l'extérieur et dans la nature est plus bénéfique pour la santé mentale que l'activité physique faite à l'intérieur. (1-8)
- 6 La motoneige pratiquée avec des amis ou en famille peut améliorer la santé mentale en fortifiant des sentiments de soutien et en distrayant des soucis.² (1-8)
- 7 L'apprentissage d'une nouvelle aptitude, comme la conduite d'une motoneige, peut stimuler la confiance en soi et réduire les sentiments d'anxiété. (1-8)
- 8 Les troubles affectifs saisonniers surviennent les plus souvent en hiver. L'activité physique en motoneige pourrait être une façon efficace de combattre les symptômes d'un trouble affectif saisonnier. (1-8)

RÉFÉRENCES

1. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. *Exercise and mental health*. Maturitas. 2017;106:48-56. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003
2. Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, et al. *Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder*. Psychosom Med. 2007;69(7):587-596. doi:10.1097/PSY.0b013e318148c19a
3. Broocks A, Bandelow B, Pekrun G, et al. *Comparison of Aerobic Exercise, Clomipramine, and Placebo in the Treatment of Panic Disorder*. Am J Psychiatry. 1998;155(5):603-609. doi:10.1176/ajp.155.5.603
4. Schuch FB, Vasconcelos-Moreno MP, Borowsky C, Fleck MP. *Exercise and severe depression: Preliminary results of an add-on study*. 2011. doi:10.1016/j.jad.2011.04.030
5. LeBouthillier DM, Asmundson G.J.G. *A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial*. Cogn Behav Ther. 2015;44(4):252-263. doi:10.1080/16506073.2015.1028094
6. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whelan R, Barton J, Depledge MH. *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review*.
7. Phillips DL. *Mental health status, social participation, and happiness*. J Health Soc Behav. 1967;8(4):285-291.
8. Pinchasov BB, Shurgaja AM, Grischin O V, Putilov AA. *Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light*. Psychiatry Res. 2000;94(1):29-42. doi:10.1016/S0165-1781(00)00138-4

La motoneige est une excellente activité de plein air qui permet aux gens d'être en contact avec la nature et qui favorise la vie sociale.

C'est une activité stimulante qui aide à libérer le stress et qui favorise un bon équilibre psychologique.

La motoneige est une activité qui peut se pratiquer en famille et qui favorise les relations parents-enfants.

Historiquement, les gens qui font de la motoneige dès leur jeune âge continuent à en faire avec leurs parents durant toute leur vie, partageant ainsi de merveilleuses expériences avec leurs proches. Dans plusieurs régions nordiques, la motoneige constitue la principale forme de récréation en plein air. Dans certains cas, il s'agit du principal moyen de transport disponible.



Conseil canadien des organismes de motoneige

Les motoneigistes
ont à cœur
l'environnement



www.ccsso-ccom.ca

ISMA

International
Snowmobile
Manufacturers
Association

