IMPORTANCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Une augmentation de la prévention des troubles mentaux courants, soit les troubles anxieux et dépressifs, est actuellement observée dans la population canadienne. Dans une perspective de santé publique, il est nécessaire d'agir en amont des problèmes de santé mentale et d'en faire la promotion. La promotion a pour avantage de viser un état de santé mentale positif auprès de l'ensemble d'une population par l'amélioration globale du bien-être, ce qui, par conséquent, permet de réduire les risques de développer un trouble mental.

En ce sens, plusieurs études ont démontré que l'activité physique aurait un impact favorable sur la santé mentale. En effet, elle contribue à la réduction des symptômes dépressifs et anxieux ainsi que de l'épuisement professionnel. L'activité physique compte d'ailleurs parmi les stratégies de prévention et de promotion de la santé mentale émises dans le Plan d'action en santé mentale 2015-2020 (MSSS, 2015).

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

Chez les adolescents et les jeunes adultes

L'activité physique → L'amélioration de l'estime de soi et le soutien social accru → Réduction des risques de dépression et de suicide

Certaines études ont démontré des effets contraires. Concrètement, une fréquence et une intensité élevées d'activité physique peuvent être associées à une faible estime de soi, ainsi qu'à la présence d'un sentiment d'insatisfaction de son corps, chez les jeunes présentant des troubles alimentaires. Les raisons qui poussent à être actifs sont un déterminant important à connaître afin de déterminer si l'activité physique a un impact positif ou négatif sur la santé mentale des jeunes.

Chez les personnes âgées

L'activité physique d'intensité modérée et régulière → Retarde le déclin des capacités fonctionnelles et cognitives → Maintien l'indépendance et l'autonomie → Contribue au bien-être psychologique, à une appréciation plus favorable de sa santé mentale et au maintien des interactions sociales → Réduit les risque de troubles anxieux, de troubles dépressifs et de troubles du sommeil

Les mécanismes impliqués dans la relation entre l'activité physique et la santé mentale

Mécanismes biologiques

L'activité physique :

- ☐ Limite les effets secondaires de la médication (ex. prise de poids)
- ☐ Stimule la sécrétion de différents neurotransmetteurs, dont les monoamines et les endorphines
  - Les monoamines (dont la sérotonine) sont reconnues pour leur effet antidépresseur et leur fonction de régulation de l'humeur
  - Les endorphines sont reconnues pour réduire la douleur, procurer une sensation d'euphorie et diminuer les effets néfastes du stress
- ☐ Augmente la température corporelle et favorise une meilleure circulation sanguine au niveau du cerveau
  - A un impact sur la régulation hormonale en diminuant la réactivité physiologique au stress

Après environ 30 minutes d'exercice intense, l'effet apaisant se double et procure une sensation euphorisante. Cette sensation provient en grande partie de la sécrétion d'endorphines, aussi appelées hormones du plaisir, dont l'action a des effets relaxants et analgésiques. Plus l'exercice est long et intense, plus grande sera la quantité d'endorphines libérées. Ainsi, le cerveau peut produire jusqu'à cinq fois plus d'endorphines lors d'un exercice physique que lorsqu'il est au repos.

Mécanismes sociaux

L'activité physique en groupe :

- ☐ Renforce le soutien social et l'intégration sociale
- ☐ Permet de développer un sentiment d'appartenance au groupe

L'effet sur le soutien social peut s'expliquer par l'augmentation des interactions sociales dans les activités physiques de groupe, ce qui contribue au renforcement du réseau social, qui permet à son tour d'améliorer la quantité et la qualité du soutien social. Un réseau social élargi et diversifié facilite l'accès aux moyens et aux ressources nécessaires pour faire face à l'adversité et gérer efficacement le stress et les évènements de la vie quotidienne, contribuant positivement à la santé mentale.

Mécanismes psychologiques

L'activité physique :

- ☐ Renforce l'estime de soi
- ☐ Renforce le sentiment d'auto-efficacité
- ☐ Contribue à un meilleur contrôle de soi
- ☐ Favorise l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété
- ☐ Réduit l'ennui et le désengagement occupationnel

Les conditions gagnantes

- ☐ **Fréquence.** S'entraîner régulièrement, mais éviter le surentraînement. Le surentraînement peut augmenter les risques de troubles anxieux et dépressifs. Des études ont rapporté que 150 minutes d'activité physique hebdomadaire à intensité moyenne semblent avoir un effet aussi important et peut-être même plus durable que le traitement pharmacologique contre la dépression. Pour ce qui est de l'anxiété, une activité d'aérobie de 20 à 40 minutes pourrait faire diminuer l'anxiété légère pendant une période de deux à quatre heures.
- ☐ **Avoir du plaisir.** Il semble que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices sur le bien-être psychologique. L'important est de choisir des activités physiques correspondant aux préférences et aux circonstances de vie de chacun.
- ☐ Miser sur des **motivations intrinsèques** plutôt qu'à des motivations extrinsèques. Les motivations intrinsèques renvoient à la pratique de l'activité physique par intérêt et pour le plaisir (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre), tandis que les motivations extrinsèques font référence à des conditions externes (pression sociale, image corporelle, obtention de l'approbation d'une tierce personne, etc.).
- ☐ Être actif **en dehors du travail** et des **tâches domestiques quotidiennes.**
- ☐ Miser sur les **activités de groupe** : elles influencent positivement le bien-être, réduisent le risque de développer des troubles mentaux, permettent de briser l'isolement (ex. yoga, aquaforme, groupe de marche, de coureurs ou de cyclistes, etc.).

Références bibliographiques

Carrière, A. M. (2003). Les bienfaits psychologiques de l'activité physique. *Psychologie Québec*, juillet, 15-17.

Doré, I. (2015). Bouger pour être en bonne santé… mentale!*, TOPO.* Numéros 10. Québec, Canada : Institut national de la santé public.

Gouvernement du Canada. (2006). *Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada*. Ottawa, Canada : Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada.

Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). (2015). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020 – Faire ensemble et autrement.* Québec, Canada: Direction des communications du Ministère de la santé et des services sociaux.

Poirel, E. (2017) Bienfaits psychologique de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec,* 42(1), 147-164

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre