

L'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale

Les faits

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, environ 20 % de la population souffrira d'une maladie mentale au cours de leur vie, et le 80% qui reste sera affectée par une maladie mentale chez un membre de la famille, un ami ou un collègue ^[1]. Au Québec, à tout moment, une personne sur six souffre d'une forme ou d'une autre de maladie mentale. De plus, le Québec détient le triste record du plus haut taux de suicide au Canada. Malgré cela, les troubles mentaux et le suicide n'ont pas toujours l'attention méritée et les personnes visées ne reçoivent pas tous les traitements dont elles ont besoin ^[2].

La santé mentale



La santé mentale est partie intégrale de l'état de santé général de l'individu et est essentielle à sa survie puisqu'elle détermine le comportement, la perception, la façon de penser, de communiquer et de comprendre. Une santé mentale déficiente peut empêcher une personne de fonctionner et de s'accomplir pleinement. Les questions de santé mentale peuvent être traitées à partir d'une vaste perspective allant de l'amélioration du bien-être émotif jusqu'au traitement et à la prévention de la maladie mentale, des troubles psychiques graves et du suicide ^[2]. Savoir donc que la pratique régulière d'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale reste une bonne nouvelle!

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale ^[3,4]

Ces bienfaits sont indéniables même s'ils sont moins connus que ceux qui concernent la santé physique. 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 donc de choisir des activités physiques correspondant aux préférences et aux circonstances de vie de chacun.

L'exercice physique agit sur les systèmes nerveux et endocrinien qui sont intimement liés à la santé mentale. L'effet apaisant de l'exercice serait ressenti avec plus d'intensité chez les personnes stressées ou anxieuses de même que chez les sédentaires.

Après environ 30 minutes d'exercice plus intense, l'effet apaisant se double d'une sensation euphorisante. Cette sensation provient en grande partie de la sécrétion d'endorphines, aussi appelées hormones du plaisir dont l'action euphorisante, relaxante et analgésique ressemble à celle de l'opium, de la morphine ou de l'héroïne. 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 qu'au repos.

Au cours d'un exercice d'intensité moyenne (55 à 69% du VO_2max) à élevée (70 à 89% du VO_2max), un autre mécanisme se met en branle pour favoriser l'équilibre de l'humeur : la synthèse de sérotonine et de dopamine. Les personnes dépressives auraient tendance à avoir un niveau de sérotonine et de dopamine inférieur à la norme.

Ainsi, plusieurs études montrent que l'activité physique améliore le bien-être psychologique, la gestion du stress et de l'activité mentale (comme la prise de décision, la prévision ou la mémoire à court terme), qu'elle réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil sains. Des essais cliniques ont prouvé que l'exercice physique pouvait faire partie du traitement de la dépression. Chez les personnes âgées, l'activité physique pourrait également aider à réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Bon pour la santé physique...et mentale



Du point de vue physique, le simple fait de voir et de sentir sa musculature tonifiée, de perdre du poids, de se sentir plus libre dans ses mouvements et plein d'énergie sont des gains qui aident à se sentir mieux dans sa peau. Ainsi, la pratique régulière d'activité physique permet d'avoir une bonne image de soi sur le plan physique (habileté, force, endurance, apparence). L'ensemble des réactions physiques et biochimiques que provoque l'exercice aurait un effet positif sur l'estime de soi. On entend par image de soi la perception qu'une personne a d'elle-même alors que l'estime de soi fait référence à la valeur qu'elle s'attribue. L'exercice aide aussi à mieux dormir, ce qui a une incidence non négligeable sur la santé mentale.

Bien que les effets salutaires de l'activité physique puissent être en partie la conséquence d'un effet placebo et qu'ils ne soient pas toujours aussi importants que le discours populaire le laisse croire, on dispose de données qui indiquent assez clairement que les activités physiques aérobies, même lorsqu'elles sont pratiquées à intensité faible (35 à 54% du VO_2max) ou moyenne, (55 à 69% du VO_2max) sont associées à l'atténuation des symptômes de l'anxiété et de la dépression.

En effet, une étude ^[5] sur plus de 10 000 sujets suivis pendant 27 ans a montré une relation inverse entre activité physique et la survenue d'un syndrome dépressif : les sujets pratiquant 3 heures ou plus de sport par semaine ont un risque diminué de 27 % de dépression par rapport aux sujets moins actifs (totalement inactif ou 1 à 2 heures de sport/semaine). Ainsi, une activité physique régulière réduit les symptômes de dépression, l'anxiété et s'associe à une meilleure image de soi et une meilleure confiance en soi.

Quelles activités physiques privilégier? ^[6,7]

L'activité physique régulière d'intensité moyenne (55 à 69% du VO₂max) semble constituer une intervention efficace pour atténuer les symptômes dépressifs chez les sujets aux prises à une dépression clinique. De plus, 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.



Pour ce qui est du lien entre l'activité physique et la diminution de l'anxiété, 20 minutes d'exercice aérobie d'intensité moyenne semblent donner un meilleur résultat qu'un entraînement en résistance de haute intensité. Ainsi, une activité aérobie de 20 à 40 minutes peut faire diminuer l'anxiété légère pendant une période de 2 à 4 heures. Les programmes qui durent au moins 10 semaines et de préférence 15 semaines mènent aux baisses d'anxiété les plus grandes. Il n'est pas nécessaire d'exécuter un exercice de forte intensité (70 à 80% du VO₂max) pour susciter des effets bénéfiques.

Dans tous les cas, par mesure de sécurité, il est important d'être bien encadré dès le départ et assurer un suivi pour maintenir la persévérance. Pour cela, établir un plan d'action avec des objectifs et des étapes à rencontrer est essentiel. Ainsi, avant d'entreprendre un programme d'entraînement physique pour améliorer votre santé mentale, vous devriez avoir l'accord de son médecin et faire évaluer sa condition physique par un/une kinésiologue.

Si vous êtes prêt à passer à l'action, votre kinésologue saura concevoir un programme adapté à votre objectif, suivre vos progrès et apporter des modifications au besoin.

Vous trouverez un/une kinésologue en communiquant avec la Fédération des kinésologues du Québec (www.kinesiologue.com)

1. Gouvernement du Canada, *Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada 2006* : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/index_f.html
2. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, *Plan d'action en santé mentale 2005-2010 – La force des liens* <http://msssa4.msss.gouv.qc.ca>
3. Thibault G. et Roy A. (2007) *Bouger santé*. Édition Rudel Média, Montréal.
4. Carrière A-M (2003) Les bienfaits psychologiques de l'activité physique. *Psychologie Québec*, juillet 2003 pp 15-17.