

PRENEZ UNE PAUSE POUR BOUGER

Par Isabelle Doré, Ph. D.,
École de santé publique,
Université de Montréal



De récentes études démontrent que la pratique d'une activité physique est associée à une réduction des symptômes anxieux et dépressifs; certaines recherches suggèrent même un effet protecteur de l'activité physique sur l'apparition de l'anxiété et de la dépression. Plusieurs facteurs expliquent les effets de l'activité physique sur le maintien ou l'amélioration de la santé mentale; certains sont de nature biologique, d'autres, de nature psychologie ou encore sociale.

LE SAVIEZ-VOUS?

Parmi les individus qui pratiquent une activité régulière, on note une amélioration sensible de l'estime de soi chez les sujets de 55 à 75 ans et un meilleur bien-être général chez les adolescentEs en plein bouleversement pubertaire².

J'AI BOUGÉ

seulE en groupe

Les bienfaits :

Les effets bénéfiques

En ce qui concerne les mécanismes biologiques, des études cliniques ont démontré que l'activité physique agit sur la santé mentale à travers l'action des neurotransmetteurs en favorisant la transmission des monoamines reconnues pour leur effet antidépresseur.

D'autres recherches montrent que l'activité physique agit sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Quant aux mécanismes sociaux, des études concluent que l'activité physique en groupe permet de multiplier les interactions sociales, ce qui a pour effet de renforcer l'intégration de l'individu dans sa communauté, de bonifier son réseau et d'améliorer la quantité et la qualité du soutien dont il dispose. Or, il est reconnu qu'un réseau social élargi et diversifié contribue positivement à la santé mentale puisqu'il confère aux individus les moyens et les ressources nécessaires pour faire face à l'adversité et pour gérer efficacement le stress et les événements de la vie. Un soutien social élevé renforce la résilience, diminue le désespoir et réduit le risque de suicide.

FAIT AMUSANT

« **Théodore Roosevelt, en plus d'être le 26^e président des États-Unis (et l'un des plus jeunes!), était soldat, explorateur, cowboy, historien et naturaliste, et fut également le premier Américain à obtenir la ceinture marron de judo [elle précède immédiatement la noire], un sport qu'il pratiquait à la Maison-Blanche³.** »



LE TOP-DIX

des activités peu coûteuses pour dégager son esprit¹!

1. Marche (lente ou rapide)
2. Natation
3. Course à pied
4. Vélo (extérieur ou intérieur)
5. Pilates
6. Stretching
7. Tai-chi
8. Danse
9. Aérobique, cardio...
10. Patin à roues alignées

1/ TOJA, Olivia (2006). *La positive attitude des paresseuses*, Paris, Éditions Marabout, p. 50.

2/SANTÉ-MÉDECINE.NET. « Sport : bien-être et meilleure qualité de vie », [en ligne]. [http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/446-sport-bien-etre-et-meilleure-qualite-de-vie#amelioration-de-l-estime-de-soi]

3/SECOUCHERMOINSBETE.FR. « Les multiples facettes de Théodore Roosevelt », [en ligne]. [http://secouchermoinsbete.fr/54810-les-multiples-facettes-de-theodore-roosevelt]