

Les bienfaits psychologiques de l'activité physique

Par
Annie-Michèle Carrière

QUELS sont les besoins essentiels à combler pour assurer la survie de l'homme? On pense tout de suite à l'échelle de Maslow, aux besoins primaires : se nourrir, se loger, se vêtir. Mais n'oublions pas un élément qui, une fois tous les autres besoins comblés, est lui aussi primordial au développement d'un style de vie sain : celui d'activer ce corps qui ne demande qu'à être utilisé à bon escient!

La société contemporaine offre des moyens de remédier à plusieurs maux en nous faisant croire que tout est possible. Je n'ai pas besoin de bien manger pour conserver un poids santé, je peux simplement prendre une pilule qui me promet des effets magiques! Dans un monde où les promesses de bonheur et d'éternelle jeunesse pleuvent, la notion de responsabilisation n'est pas à l'ordre du jour. Ces attitudes donnent l'impression que nous vivons dans un monde irréel où les choses arrivent seulement aux autres. Nous sommes blasés d'entendre toujours les mêmes discours véhiculés par les médias. Pourquoi faire de l'exercice? Elle va bien, ma vie. Ah oui! Mais les chiffres sont là pour prouver le contraire.

Kino-Québec, un programme gouvernemental mis sur pied en 1978, évalue que 30 % de la population de 15 ans et plus est sédentaire et qu'« en moyenne [...] 46 % de la population de 15 ans et plus n'atteint pas la quantité recommandée d'activité physique »¹. Selon le National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 60 % des Américains ne sont pas régulièrement actifs et 25 % des Américains ne sont pas actifs du tout². Le degré d'activité physique modérée recommandé par Kino-Québec pour les adultes est de

30 minutes par jour. Les méfaits de l'inactivité sur la santé sont nombreux : hypertension artérielle, diabète, obésité, cancer du côlon et autres sont présentement à l'étude. Mais les conséquences de la sédentarité sur la santé mentale sont importantes. Plusieurs études démontrent une corrélation positive entre le manque d'activité physique et les symptômes reliés à la dépression et à l'anxiété. Voilà des données à retenir si on veut trouver des solutions pour améliorer la santé de la population après l'annonce par la Direction de la santé publique de Montréal qu'« une personne sur cinq connaîtra un problème de santé mentale au cours de sa vie³ ». Mais qu'entendons-nous par activité physique? Kino-Québec la définit comme étant « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos⁴ ». Autrement dit, l'activité physique est une simple activation du corps par des gestes comme entretenir la maison et le jardin, faire les courses ou encore troquer sa voiture contre la bicyclette, les patins à roulettes et la marche. Cela suffit pour n'être pas considéré comme sédentaire.

L'exercice et la santé mentale

Bien que plusieurs études établissent un lien entre l'activité physique et la bonne santé mentale, les chercheurs ne peuvent pas – à cause d'un bémol d'ordre méthodologique – affirmer hors de tout doute que l'activité physique est la cause principale de cette bonne santé mentale. Les opinions des chercheurs en psychologie sont partagées sur cette question. Par contre, les gens qui pratiquent une activité sportive sont unanimes pour dire que la santé mentale peut être améliorée grâce à la pratique d'activités physiques diverses. Est-ce que le simple fait de

bouger peut aider au traitement de la dépression et d'autres troubles anxieux? L'activité peut-elle simplement prévenir la descente vers des états dépressifs? « Pour les individus en bonne santé, le principal bénéfice psychologique de la pratique d'activité physique est la prévention, comparativement aux individus qui souffrent de maladies émotionnelles légères ou plus sévères où l'exercice devient un traitement efficace⁵. »

Certaines études démontrent que la pratique d'activités physiques a des effets semblables à la prise d'antidépresseurs, mais des obstacles méthodologiques empêchent une telle conclusion. Comme le souligne la psychologue Christine Hanrahan, « quand les gens sont vraiment déprimés, le seul fait d'aller chercher un verre d'eau est un effort considérable, on ne leur demandera pas de faire de l'activité physique. L'exercice, c'est super comme prévention, comme hygiène de vie. » L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie affirme que « l'activité physique peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale et même à la prévention de certains troubles mentaux en améliorant la confiance en soi, l'estime de soi et autres variables psychologiques. Il est clair que l'activité physique réduit les symptômes d'anxiété et de dépression, qu'elle est un antidote éprouvé contre le stress et qu'elle a une influence positive sur l'humeur⁶. » L'humain a un besoin vital de « faire quelque chose ». Le sentiment de déprime ne serait-il pas lié à la déconnexion entre le corps et l'esprit, au fait de ne plus avoir de contact avec soi-même? M^{me} Hanrahan (qui est aussi professeure-chercheuse au département de danse de l'UQAM), sans prescrire l'activité physique en remplacement de la médication, souligne que « l'exercice a un effet antidépresseur ». Le corps ne vit pas indépendamment de l'esprit.

Le plaisir

Les conclusions tirées d'études, d'articles scientifiques, et de témoignages font tous état de la notion de plaisir. « C'est l'aspect plaisant des activités physiques, par exemple dehors avec le vent et le soleil, qui est enlevant, qui permet de ne plus penser à ses problèmes », insiste M^{me} Hanrahan. Il suffit de discuter avec des adeptes du yoga pour comprendre cet état de bien-être absolu. Une activité bien économique comme la marche en montagne procure la sensation d'être en contact avec la réalité, la nature, les odeurs, les couleurs. Une fois là-haut, le plaisir ressenti en observant un paysage magnifique, en emplissant ses poumons d'air frais, nous rend impatient de recommencer. « Il semble que lorsqu'on utilise l'activité physique dans le traitement de pathologies comme la dépression ou l'anxiété, il est important de considérer le plaisir et la satisfaction ressentis lors de l'activité physique. En effet, il semble que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices sur le bien-être psychologique⁷. » L'important est de choisir des activités correspondant aux préférences et aux circonstances de la vie de chacun.

Kino-Québec fait remarquer qu'« une très forte majorité de la population exprime une intention positive de pratiquer des activités physiques régulièrement⁸ ». Mais pourquoi le pourcentage des non actifs est-il si élevé? Le manque de temps et les frais d'équipement sont des excuses trop souvent soulevées. L'activité physique n'implique pas l'achat d'équipement coûteux ni l'obligation de s'inscrire à un gym. Mais quand nous avons une course à faire, quoi de mieux que de s'y rendre à pied? Nous rencontrons des amis pour souper, c'est à côté, prenons donc une marche et profitons-en pour regarder ce qu'il y a de nouveau dans le quartier. Les déplacements en voiture peuvent aussi être remplacés par le vélo lorsque c'est possible. Il s'agit simplement de sortir et de respirer de l'air frais, de faire bouger son corps et d'ainsi aérer son esprit. Chantal Daigle, entraîneuse de l'équipe de soccer féminin de l'Université de Montréal, fait état de ses observations sur le

terrain et propose une hypothèse attribuable à un phénomène de société où « on ne fait pas les choses pour soi, parce qu'on le veut, mais parce qu'il le faut ». En faisant d'une activité physique un prétexte à une rencontre avec des amis, des collègues ou avec un entraîneur privé, notre motivation pourra être de ne pas manquer un rendez-vous inscrit à l'agenda!

L'estime de soi

La Direction de la santé publique de Montréal affirme que « la pratique régulière d'une activité physique permet de réduire les symptômes de dépression légère, peut aider à améliorer la santé mentale et peut prévenir certains troubles mentaux en agissant sur la confiance en soi et l'image de soi⁹ ». M^{me} Hanrahan décrit cette sensation incroyable de maîtrise de soi : « Être forte dans mon corps, ça me donne de l'aplomb, de la rapidité de réponse sur plusieurs plans, une estime de moi. La maîtrise de mon corps jumelée à la maîtrise de moi-même, c'est vital. Quand je n'ai pas ça, je m'aime moins. » Cet aspect de la maîtrise de son corps est souvent relevé par les athlètes mais aussi par les gens qui pratiquent des activités simples comme la marche ou le jardinage. L'activité physique améliore la forme physique, le poids et la flexibilité, ce qui aide l'humain et la confiance en soi.

Une fois l'entraînement débuté, le sujet doit persévérer dans son processus de remise en forme. L'activité physique doit être un projet à long terme, comparable à un investissement, et entrepris sur une base régulière. Les effets de l'exercice se font sentir rapidement : sensation de détente, clarté de l'esprit, stress diminué. Mais s'il y a arrêt complet de l'activité, les efforts sont nuls. Le secret est de maintenir le rythme et de persévérer. En tant que coordonnatrice de la formation pratique à la clinique de Kinésiologie de l'Université de Montréal, Chantal Daigle souligne l'importance « d'être bien encadré dès le départ ». Il faut établir un plan d'action avec des objectifs et des étapes à rencontrer. Une grande satisfaction viendra avec l'atteinte des objectifs visés. Mais attention : « Le suivi est essentiel parce que lors-

qu'on plafonne, ça provoque de la frustration, il faut alors passer à l'étape suivante. »

La confiance ainsi acquise peut diminuer le sentiment de peur et de crainte. Être bien dans son corps peut faciliter notre capacité à affronter les événements, que ce soit au travail ou dans les relations avec les autres. Quand une personne dont l'hygiène de vie est très active cesse ses activités, les effets négatifs de la sédentarité apparaissent plus clairement. « Depuis que je danse moins, fait remarquer M^{me} Hanrahan, je ressens une grosse différence, je suis physiquement moins en forme, j'ai moins de force — autant dans mon corps que psychologiquement. J'observe le changement dans ma perception de l'environnement. Quand on se sent moins fort dans son corps, on recule devant certains projets alors qu'auparavant on allait de l'avant. On a beaucoup moins de confiance. »

Un esprit sain dans un corps sain

Certaines écoles croient tellement en ce dicton qu'elles ont instauré au sein de leur horaire quotidien des périodes où les élèves ne font qu'une chose : bouger. La pratique de l'activité physique et les performances scolaires vont de pair. C'est en fait ce qu'affirme la directrice de l'école Pierre-de-Coubertin de Montréal. Dans un article paru dans *La Presse* le 25 mai 2003, M^{me} Sylvie Favreau décrit le bien-être de ses élèves à la suite de journées bien remplies dont une heure est consacrée à l'éducation physique. « Chez nous, il y a peu d'absentéisme. Les élèves aiment venir à l'école parce qu'ils savent qu'ils ne sont pas assis toute la journée. [...] J'ai aussi l'impression que nos enfants sont plus souriants et plus concentrés en classe parce que justement on a satisfait leur besoin de base : bouger¹⁰! » Effectivement, des études recueillies dans le plan d'action de Kino-Québec prouvent cet état de fait. « La pratique régulière d'activités physiques est en effet associée à la présence d'un soutien social, à la sensibilité, à l'influence des amis, à des dimensions de santé mentale et d'estime de soi, à l'état de santé perçu, au rendement

scolaire et à d'autres aspects du mode de vie¹¹. » Outre les effets physiologiques, les sentiments d'accomplissement et de découverte mènent vers une meilleure santé psychologique.

Un autre exemple d'initiative, celui-ci plus spécifiquement auprès des jeunes décrocheurs, vient de M. Bernard Voyer, le grand explorateur. Son but est de les faire s'accrocher à un projet d'aventure en plein air. Leur faire voir une autre réalité, des possibilités, réaliser la grandeur de la nature, de la vie ! En développant des intérêts nouveaux, ils seront, souhaitons-le, encouragés à mettre sur pied leur propre projet. L'ancien ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux, à la Protection de la jeunesse et à la Prévention, M. Roger Bertrand, a compris cette réalité en annonçant en décembre dernier une campagne de promotion de l'activité physique et sportive à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans. M. Bertrand, convaincu que l'activité physique est une clé du succès, affirme que « le sport et l'activité physique sont des outils d'intégration sociale qui offrent aux jeunes l'occasion de se retrouver, de se fixer des objectifs, de contribuer à réduire le décrochage sans oublier leur apport à prévenir des problèmes de santé. Ce sont des moyens de prévention que l'on doit privilégier, puisqu'ils allient le plaisir à la santé physique et mentale¹². »

Les jeunes, tout comme les moins jeunes, ont besoin de se retrouver avec des amis, des personnes qui partagent des intérêts communs, et le sport est un déclencheur de participation. Ils sont plus enclins à s'impliquer et ainsi apprennent leur façon de gérer leurs relations interpersonnelles. Ils s'attachent à une activité qu'ils aiment. Les jeunes plus à l'écart du groupe, qui souffrent de rejet et qui pourraient développer des troubles de l'estime de soi, ceux-ci peuvent être anéantis ou presque. L'exemple personnel de Chantal Daigle n'est pas banal : « J'étais extrêmement gênée quand j'étais plus jeune, je ne parlais pas, j'écoutais, je regardais. En m'impliquant dans les sports, ça m'a permis de foncer puis de faire des choses que je n'aurais peut-être jamais faites, je n'aurais peut-être jamais osé me prononcer, m'exprimer. »

Le stress et l'organisation

Si un lien est établi entre le décrochage scolaire et le manque d'activité physique, existe-t-il un même rapport avec l'absentéisme au travail ? Il est peut-être possible de déduire une connexion en s'appuyant sur une étude relatée dans le plan d'action de Kino-Québec faisant mention que « s'ajoutent probablement à la liste déjà fort impressionnante de bénéfices pour la santé, l'augmentation de la capacité à supporter le stress lié au travail, la réduction de l'absentéisme et du roulement du personnel¹³. » Le stress est une réalité des milieux de travail qui peut être très nocive. Les employés doivent y faire face, mais trop souvent, les conséquences s'avèrent désastreuses pour ceux qui sont incapables d'affronter les nouvelles façons de faire. Une enquête nationale sur la santé de la population, réalisée en 1994 par la *Revue canadienne de santé publique*, permet de constater que « l'activité physique contribuait à maintenir la santé et le bien-être des répondants en période de hauts niveaux de stress chronique, de stress lié aux événements traumatisants de la vie, et/ou de stress professionnel¹⁴. »

Qu'est-ce qui, dans l'activité physique, peut améliorer la qualité de vie au travail et à l'école ? M^{me} Daigle parle de leadership : « J'attribue une grande partie de ma réussite scolaire au sport ; je parle de planification, de développement de bonnes habiletés de gestion, d'apprendre à persévérer, de poursuivre des buts et d'atteindre des objectifs. Et ça se répercute dans d'autres sphères de la vie, comme le travail. »

Action et non responsabilisation

La sédentarité est très nocive physiologiquement et psychologiquement et « l'activité physique est l'un des moyens les plus faciles et les moins coûteux d'améliorer la santé physique et mentale de la population¹⁵ », selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Outre les bienfaits physiques, les avantages psychologiques sont énormes. En prenant conscience des statistiques, on constate que les solutions à apporter doivent être mises de l'avant le plus

rapidement possible. L'émission « Enjeux » du 15 avril dernier, diffusée à la télévision de Radio-Canada, offrait un reportage intitulé « La sédentarité... une épidémie mortelle ». Des données fracassantes y étaient soulevées. « Une étude publiée conjointement il y a deux ans par les universités de Toronto et York indique que l'inactivité physique des Canadiens entraîne des coûts directs de santé de plus de 2 milliards \$ et est responsable de maladies qui résultent en 21 000 décès prématurés, soit 10 % de tous les décès annuels au pays. » Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont une intention claire quant à la prise en charge de la santé des Canadiens : diminuer de 10 % le nombre de citoyens ne prenant part à aucune activité physique. En bougeant un peu, les Canadiens épargneraient plusieurs milliards de dollars pour les soins médicaux, les congés de maladie et les pertes d'impôts.

Références

1. Kino-Québec, Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, p. 11.
2. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, www.cdc.gov/nccdphp/sgl/shalala.htm
3. Direction de la santé publique de Montréal, www.santepub-mtl.qc.ca.
4. Kino-Québec, *op. cit.*, p. 5.
5. Raglin, J. S. (1990) « Exercise and Mental Health : Beneficial and Detrimental Effects », *Sports Medicine*, 9 (6), p. 323-329. Dans Corbeil, L. (étudiante en maîtrise en sociologie du sport, Département d'éducation physique, Université de Montréal) « Rapport sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale », p. 2.
6. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, www.cfr.ca.
7. Wankel, L. (1993). « The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity » *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2), p. 151-169. Dans Corbeil, L., *op. cit.*, p. 7.
8. Kino-Québec, *op. cit.*, p. 11.
9. Direction de la santé publique de Montréal, www.santepub-mtl.qc.ca.
10. Chevalier R. « À l'école Pierre-de-Coubertin : le tiers du temps en éducation physique » *La Presse*, dimanche 25 mai 2003, p. B7.
11. Kino-Québec, *op. cit.*, p. 19.
12. Communiqué, Secrétariat au loisir et au sport. Promotion de l'activité physique et sportive chez les jeunes, Un porte-parole à la hauteur pour la campagne « Vis ton énergie », M. Marc Gagnon, www.communiquees.gouv.qc.ca
13. Kino-Québec, *op. cit.*, p. 20.
14. Iwasaki, Y., Zuzanek, J., Mannell, C. R. (2001) « The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 92, n° 3, p. 214-218.
15. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, www.cfr.ca.