

Activité physique et santé mentale

Source

Stathopoulou G et coll. (2006) **Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review.** *Clinical Psychology: Science and Practice* 13:179-93.

Depuis quelques années, les chercheurs sont de plus en plus nombreux à s'intéresser aux effets bénéfiques potentiels de l'activité physique sur la santé mentale. En effet, le nombre de publications sur ce sujet a augmenté depuis la parution, en 1996, de l'avis du *Surgeon General* des États-Unis, lequel concluait qu'il fallait davantage de données pour confirmer ce que la recherche de l'époque *suggérait*, sans le prouver, c'est-à-dire que la pratique régulière d'activités physiques s'accompagne d'une meilleure santé mentale.

Dans ces études, les interventions en activité physique visent à promouvoir la santé mentale et à prévenir les troubles mentaux auprès de l'ensemble de la population, ou à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété dans un cadre clinique.

L'activité physique est-elle efficace pour prévenir les troubles mentaux chez la population en général?

Alors que la relation de cause à effet entre l'activité physique et la santé cardiovasculaire est clairement établie, celle entre l'activité physique et la santé mentale n'est pas aussi bien connue. Afin d'y remédier, elle a été étudiée chez des populations adultes.

L'association activité physique et santé mentale a notamment été examinée aux États-Unis par Goodwin (2003) à partir des données d'une enquête épidémiologique. Les résultats indiquent que la pratique régulière d'activités physiques est associée à une prévalence moins élevée de la dépression majeure et des désordres anxieux.

L'activité physique ne serait toutefois pas significativement associée avec une moins grande prévalence d'autres désordres affectifs ou d'abus de drogues, d'alcool ou de psychotropes.

Dans sa revue de la littérature publiée en 2000, Biddle affirme qu'il existe probablement une « association moyenne » entre l'activité physique et certains indices de bien-être subjectif.

D'autres auteurs sont d'avis contraire. Selon Bauman (2004), même si les premières études montrent un risque moins élevé de dépression chez les

personnes physiquement actives, des études longitudinales, plus récentes et de meilleure qualité méthodologique, rapportent des résultats mitigés. C'est aussi ce que concluent Paluska et Shwenk (2000), pour qui la pratique régulière d'activités physiques ne permettrait pas de prévenir la dépression dans la population en général.

Quelques études expérimentales et peu de preuves

Afin de confirmer le rôle de l'activité physique dans la prévention des troubles mentaux, il est essentiel de mener des études expérimentales, où les résultats d'un groupe d'individus qui ont participé à un programme d'entraînement sont comparés à ceux d'un groupe témoin. Toutefois, peu de chercheurs ont mené ce genre d'études.

Voici les résultats de deux études où des individus n'ayant pas de diagnostic de troubles mentaux ont suivi un programme d'activités physiques.

- Murphy et coll. (2002) ont comparé l'effet de différents programmes de marche rapide sur la condition physique, les facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires et le bien-être psychologique d'adultes sédentaires. Les résultats indiquent qu'un programme de marche rapide permet de réduire significativement la tension et l'anxiété chez les sédentaires. Le programme n'a toutefois pas eu d'effets sur la dépression, la colère, la confusion, la fatigue et la vigueur.
- Lane et Lovejoy (2001) rapportent qu'un programme d'activités physiques pratiquées en groupe peut avoir des effets salutaires sur l'humeur, autant chez les participants non dépressifs que chez ceux présentant des symptômes précliniques de dépression, lesquels semblent avoir davantage tiré profit du programme. Les chercheurs ont par ailleurs observé une augmentation des signes de colère, de confusion, de fatigue et de tension chez les deux groupes. L'étude de Lane et Lovejoy a par contre certaines limites méthodologiques, dont l'absence d'un groupe témoin.

Des hypothèses plausibles

Selon Stathopoulou et coll. (2006), l'une des hypothèses les plus plausibles est que l'activité physique protège les individus des troubles mentaux en agissant sur le métabolisme, les neurotransmetteurs (ex. : sérotonine, opioïdes endogènes) et la régulation du sommeil.

Selon une deuxième hypothèse, l'activité physique agirait sur l'aspect psychosocial en favorisant le développement du sentiment d'efficacité personnelle et de l'estime de soi, tout en atténuant les pensées négatives associées aux réactions physiques dues au stress.

Même s'il est difficile de tirer des conclusions définitives à partir des données dont on dispose, les études récentes concourent à montrer que la pratique régulière d'activités physiques :

- procure un sentiment de bien-être;
- peut réduire la tension et l'anxiété;
- peut contribuer à diminuer les risques de souffrir de dépression majeure.

Réduction des symptômes chez des sujets suivis en milieu clinique

On a longtemps pensé que l'activité physique n'était pas efficace dans les cas de problèmes de santé mentale majeurs. Aujourd'hui, on a des preuves que la pratique régulière d'activités physiques peut améliorer l'état de personnes souffrant de divers troubles mentaux.

Dépression majeure et anxiété

Les programmes d'activités physiques pour réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression donnent des résultats prometteurs. Dans leur méta-analyse sur l'efficacité de l'activité physique pour traiter les individus dépressifs, Stathopoulou et coll. (2006) font état des résultats de 11 études portant sur le traitement de la dépression et relèvent d'importants bienfaits liés à l'activité physique.

Les auteurs d'une étude épidémiologique ont suivi, pendant 10 ans, 424 personnes ayant été diagnostiquées dépressives au début de l'étude. L'analyse des mesures prises à quatre moments différents montre que l'augmentation de la fréquence des séances d'activité physique est associée à une réduction de la dépression. De plus, les auteurs notent que l'activité physique semble avoir un effet particulièrement salubre lorsque les individus éprouvent d'autres problèmes médicaux et vivent des événements perturbateurs. Selon eux, dans une perspective clinique, encourager les personnes qui souffrent de dépression à pratiquer des activités physiques ne peut qu'avoir des effets bénéfiques et représente peu de risques.

Les résultats de la revue systématique de Dunn et coll. (2001) sur la relation dose-réponse entre la pratique d'exercices physiques et les troubles de dépression et d'anxiété indiquent aussi que l'activité physique, qu'elle soit d'intensité faible, moyenne ou élevée, peut réduire significativement les symptômes de dépression. Ils rapportent également qu'une activité aérobie combinée à de la musculation peut réduire les symptômes de la dépression. Il y aurait toutefois moins de recherches

concluantes pour les personnes souffrant de troubles d'anxiété. Les auteurs invitent à la prudence, vu la qualité inégale des études.

Penebo et Dahn (2005) s'interrogent également sur la qualité des données. Tout en reconnaissant que la plupart des travaux suggèrent que l'activité physique est associée à de meilleurs indices de santé pour les individus dépressifs, ils soulignent les nombreuses limites des études, particulièrement en ce qui a trait à l'échantillonnage et à la courte durée des suivis. Il semble que des travaux qui apporteraient un soin particulier à la qualité des données soient nécessaires.

En 2012, une revue Cochrane révélait un effet clinique modéré de l'activité physique sur les symptômes de dépression. Certains chercheurs ont également réussi à isoler des changements biologiques qui expliqueraient les effets positifs de la pratique d'activités physiques sur les symptômes de dépression.

Trouble de panique

L'étude de Brooks et coll. (1998) compare l'effet thérapeutique d'un programme d'activités physiques auprès de patients souffrant de troubles de panique à un traitement pharmaceutique (clomipramine) et à un placebo.

Les résultats suggèrent que l'exercice aérobie seul (sans médicaments) est associé à une diminution significative des symptômes, mais qu'il serait moins efficace qu'un traitement à la clomipramine. L'exercice aérobie seul semble tout de même associé à une amélioration clinique significative des troubles de panique.

Autres bienfaits potentiels de l'activité physique sur la santé mentale

La pratique régulière d'activités physiques est associée à un état de bien-être et à une meilleure estime de soi. Elle permet également de prévenir ou de contrôler, surtout chez les jeunes adultes, les comportements à risque tels que la consommation abusive de drogues et d'alcool, ou la violence.

Des études avec assignation aléatoire des sujets et avec groupe témoin indiquent que huit semaines de course à pied s'accompagnent d'une réduction significative de la consommation d'alcool.

À noter aussi que les médicaments utilisés pour traiter les différents problèmes de santé mentale ont souvent comme effet secondaire de faire prendre du poids, ce qui cause généralement des difficultés d'ordre



mental et social, pour lesquelles l'exercice physique a un effet positif connu et étayé de données probantes. On sait également que l'activité physique joue un rôle salubre dans les cas de problèmes de santé mentale qui découlent de problèmes de santé physique.

Myriam Paquette et Guy Thibault