

Les effets de l'activité physique pendant les loisirs et du transport actif sur la santé mentale

Source

Ohta M et coll. (2007) **Effect of the physical activities in leisure time and commuting to work on mental health.** *Journal of Occupational Health* 49:46-52.

Le but principal de cette étude japonaise était de comprendre le lien entre l'activité physique et la santé mentale en tenant compte du stress au travail, cofacteur important, mais souvent négligé, dans les études antérieures. L'analyse (différenciée selon le sexe) tient compte des autres cofacteurs suivants : l'âge, l'état matrimonial et l'activité physique occupationnelle.

Les 670 sujets ont répondu à trois questionnaires :

1. le GHQ (*General Health Questionnaire*) afin de détecter des troubles psychologiques;
2. une autoévaluation du niveau d'activité physique (nombre hebdomadaire d'heures d'exercice physique pendant les loisirs, de déplacements actifs et de MET-semaine);
3. un questionnaire général sur la santé physique et mentale ainsi que sur le stress ressenti au travail.

Soulignons que les notions de travail et de loisir n'ont pas nécessairement la même signification au Japon qu'au Québec.

Résultats

- L'activité physique pratiquée durant les loisirs est associée à une meilleure santé mentale, nonobstant son intensité ou son volume. Les hommes qui, dans le GHQ, ont déclaré pratiquer un exercice d'intensité moyenne ou un faible volume d'activité physique (moins de 12 MET-h par semaine) ont obtenu une meilleure note que les femmes.
- Se transporter de façon active 30 minutes ou plus par semaine a un effet positif sur la santé mentale.
- Les femmes disent subir plus de stress au travail que les hommes, et elles ont eu de moins bonnes notes au GHQ.



Les différences relevées entre les hommes et les femmes s'expliquent ainsi : aucun des indices analysés concernant l'activité physique n'a été associé à une réduction du stress perçu par les femmes. Cela signifie que le lien entre la santé mentale des femmes et l'activité physique devrait être étudié plus attentivement.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault