

Relation entre le volume et l'intensité de l'activité physique et la santé mentale

Source

Hamer M, E Stamatakis et A Steptoe (2009) **Dose response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey.** *Br J Sports Med* 43(14):1111-4..

Le volume et l'intensité de l'activité physique nécessaires à l'obtention d'effets bénéfiques pour la santé mentale n'étant pas clairement définis dans la littérature, il est impossible d'établir des recommandations de santé publique à ce propos. C'est pourquoi Hamer et ses collaborateurs ont analysé le lien entre différents types et volumes d'activité physique et la santé mentale.

Les auteurs ont utilisé des sondages périodiquement effectués en Écosse (1995, 1998, 2003) afin de collecter des données sur les habitudes d'activité physique et la santé mentale. Au total, 19 842 personnes ont rempli le *General Health Questionnaire* qui permet d'établir le risque de détresse psychologique. En plus de répondre à des questions sur leurs habitudes en matière d'activité physique, les participants ont été mesurés et pesés afin de calculer leur indice de masse corporelle.

Trois types d'activités ont été retenus : les activités domestiques (ménage, jardinage), la marche et les sports. Les participants devaient mentionner la fréquence de leur participation à des séances d'au moins 20 minutes d'activité physique par semaine, peu importe l'intensité. Trois catégories ont été créées : une séance et moins par semaine, entre une et trois séances par semaine et quatre séances ou plus par semaine.

L'étude indique que la pratique d'activités physiques, même à une fréquence minimale d'une séance d'au moins 20 minutes par semaine, a des effets salutaires sur la santé mentale. Cependant, les auteurs ont observé que la pratique d'un sport entraînait une réduction plus importante des risques de détresse psychologique, ce qui n'est pas le cas de la marche ni des activités domestiques. Ils émettent l'hypothèse que, si la pratique d'un sport est plus bénéfique pour la santé mentale, c'est en grande partie grâce aux relations interpersonnelles qui s'y nouent.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault