

Activité physique et santé mentale : une heureuse combinaison, surtout à l'adolescence

Source

Kantomaa MT et coll. (2008) **Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth.** *Med Sci Sports Exerc* 40(10):1749-56.

Cette étude avait pour but d'évaluer le lien entre le niveau d'activité physique et la prévalence de problèmes de santé mentale chez les adolescents finlandais. En tout, 3355 garçons et 3647 filles de 15 ou 16 ans y ont participé.

Les chercheurs ont établi le niveau d'activité physique des participants et analysé la prévalence de huit problèmes de santé mentale : anxiété et symptômes de la dépression, isolement et symptômes de la dépression, problèmes somatiques, problèmes sociaux, comportements contrevenant aux règlements, idées noires, problèmes d'attention et comportements agressifs. Le type de famille, le revenu familial, le niveau de scolarité des parents ainsi que l'obésité des enfants ont été examinés en tant que cofacteurs potentiels.

Résultats

- Les garçons sont plus actifs que les filles.
- Les filles rapportent plus de problèmes de santé mentale que les garçons, et ce, pour les huit problèmes étudiés.
- Les filles inactives rapportent significativement plus de problèmes sociaux, d'anxiété, d'isolement et d'attention, ainsi que plus de comportements agressifs et contrevenant aux règlements, que les filles moyennement actives ou actives.
- Les garçons inactifs rapportent significativement plus de problèmes d'attention et des comportements contrevenant aux règlements que les garçons moyennement actifs et actifs.
- Les garçons moyennement actifs et inactifs rapportent significativement plus de problèmes sociaux, d'anxiété et d'isolement que les garçons actifs.
- Bref, les adolescents actifs, quel que soit leur sexe, auraient moins de problèmes comportementaux et de santé mentale que les inactifs.

Les auteurs croient que la pratique régulière d'activités physiques permet le dévouement physique d'émotions difficiles à extérioriser autrement à cet âge. L'activité physique pourrait ainsi jouer un rôle important dans le



maintien d'une bonne santé mentale pendant l'adolescence, période critique du développement de l'identité.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault