

Le sport est plus bénéfique pour la santé mentale que toute autre forme d'activité physique

Source

Hamer M, E Stamatakis et A Steptoe (2008) **Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey**. *Br J Sports Med* 43(14):1111-4.

Les troubles psychologiques constituent un facteur de risque grandissant de mortalité et de morbidité. Par ailleurs, la pratique d'activités physiques est associée à une meilleure santé mentale. Dans cette étude, on a voulu savoir quels étaient les types d'activités physiques et le volume d'exercice physique s'accompagnant des bienfaits les plus importants pour la santé mentale.

On a examiné la relation entre la santé mentale et la pratique d'activités physiques dans un échantillon de 19 842 hommes et femmes ayant participé aux « Scottish Health Surveys ».

Constats

- Toute forme de pratique quotidienne d'activités physiques s'accompagne d'un risque plus faible de détresse psychologique après avoir statistiquement tenu compte de l'âge, du sexe, du statut économique, du statut social, de l'IMC et du tabagisme.
- Des bienfaits pour la santé mentale sont observés pour toute activité physique dont la durée est supérieure à 20 minutes par semaine.
- Les activités dont le volume ou l'intensité sont plus élevés s'accompagnent d'une diminution plus importante du risque de détresse psychologique.
- Bien que des activités telles que les travaux domestiques, le jardinage et la marche soient associées à une détresse psychologique plus faible, c'est la pratique sportive qui procure les effets les plus importants.

D'autres études récentes vont dans le même sens.

Kathryn Adel et Guy Thibault