

Toutes les activités physiques n'ont pas le même effet sur la santé mentale

Source

Asztalos M et coll. (2009) **Specific associations between types of physical activity and components of mental health.** *J Sci Med Sport* 12(4):468-74.

Les effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale sont de mieux en mieux documentés. Par contre, ils peuvent différer selon la nature des activités. Les auteurs de cette étude se sont intéressés aux effets de cinq types d'activités physiques sur la santé mentale chez 1919 sujets de 20 à 65 ans, choisis au hasard. Ils ont évalué leur fréquence de participation aux activités suivantes :

- tâches ménagères;
- transport actif de loisir;
- vélo pour aller et revenir du travail;
- marche pour aller et revenir du travail;
- pratique d'un ou de plusieurs sports.

Les chercheurs se sont penchés sur deux dimensions de la santé mentale, soit le niveau de stress perçu et de détresse psychologique.

Une relation inverse a été observée entre la pratique d'un ou de plusieurs sports et le niveau de stress et de détresse psychologique, alors que les quatre autres activités ont été associées à de plus hauts niveaux de stress perçu et de détresse psychologique. L'âge des sujets et le type d'emploi occupé (pas d'emploi, col blanc, col bleu) modulaient le niveau de stress et de détresse psychologique.

Il semble donc que seule la pratique de sports s'accompagne d'un effet bénéfique sur la santé mentale. Cela peut en partie être expliqué par le fait que la pratique d'un sport est souvent amusante, ce qui n'est pas nécessairement le cas des activités à caractère utilitaire qui représentent plutôt des obligations. La nature de l'activité physique pratiquée est donc importante à considérer dans l'optique de l'amélioration de la santé mentale.

Kathryn Adel et Guy Thibault