

Les bienfaits psychologiques de l'activité physique

Sources

Carrière AM (2003) **Les bienfaits psychologiques de l'activité physique**. Psychologie Québec juillet:15-18.

Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie
Lessard D (2008) **Hausse des ordonnances d'antidépresseurs au Québec**. La Presse

La littérature fait état d'un lien entre la sédentarité et les symptômes de la dépression. Le lien entre l'activité physique et la santé mentale est cependant difficile à faire, car la notion de bonne santé mentale est plutôt subjective. Chose certaine, les personnes physiquement actives déclarent avoir une bonne santé mentale grâce, notamment, à l'activité physique.

L'effet antidépresseur de certaines des hormones sécrétées de façon accrue pendant des activités physiques et sportives est reconnu. L'exercice physique pourrait donc jouer le rôle de véritable traitement pour les gens souffrant de maladies émotionnelles légères et permettrait aux personnes en santé de prévenir certains problèmes de santé mentale.

Selon, l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie :

« L'activité physique peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale et même à la prévention de certains troubles mentaux en améliorant la confiance en soi, l'estime de soi et autres variables psychologiques. Il est clair que l'activité physique réduit les symptômes de l'anxiété et de la dépression, qu'elle est un antidote éprouvé contre le stress et qu'elle a une influence positive sur l'humeur. »

De plus, selon Carrière :

- le plaisir associé à la pratique d'activités physiques est un facteur important, car il en augmente les effets positifs;
- se sentir bien dans son corps permet d'affronter plus facilement les contingences de la vie, que ce soit au travail ou dans les relations interpersonnelles;
- il y a un lien évident entre l'activité physique et les bons résultats scolaires, la diminution du taux d'absentéisme au travail, la diminution du roulement de personnel et une meilleure gestion du stress.



En résumé, il semble que l'activité physique soit un moyen facile et abordable d'améliorer tant la santé mentale que physique de la population. Quand on sait qu'en 2007 seulement, il y a eu au Québec 5,9 millions d'ordonnances d'antidépresseurs, il est facile de conclure que la diminution des problèmes de santé mentale grâce à l'activité physique permettrait au système de santé québécois de faire des économies substantielles.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault