

L'activité physique : un moyen de promouvoir la santé mentale et de prévenir les troubles mentaux chez les personnes âgées?

Anne-Marie Belley, B. Sc.

Pertinence

Les chercheurs sont de plus en plus nombreux à étudier les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques pour la santé mentale des aînés.

Le vieillissement accéléré de la population touchera la majorité des pays développés au cours des prochaines décennies. La gestion des maladies chroniques ainsi que des affections et des incapacités qui en découlent chez la population âgée interpelle l'ensemble de la société. Le défi du vieillissement de la population soulève également une préoccupation grandissante en ce qui concerne la prévention et la promotion de la santé globale (bien-être physique, mental et social) des aînés. Afin de favoriser une vision positive du vieillissement, l'avancée en âge doit être accompagnée de la possibilité d'être en bonne santé, de participer à des activités et d'être en sécurité. L'Organisation mondiale de la Santé définit par la proposition « vieillir en restant actif » le processus qui consiste à optimiser la qualité de vie des personnes âgées (OMS, 2002). La volonté de proposer un cadre favorable à la santé des aînés peut ainsi se traduire par des politiques ou des programmes visant à mettre en œuvre des mesures éprouvées pour promouvoir la santé.

Mentionnons qu'en ce qui a trait à la population âgée, les priorités nationales actuelles misent surtout sur la prévention des maladies physiques chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers, etc.) et des incapacités. Les thématiques les plus fréquemment priorisées sont celles pour lesquelles il existe un consensus sur l'efficacité des interventions. En outre, la promotion de la pratique d'activités physiques a été mise de l'avant par la parution de l'avis du Surgeon General des États-Unis (USDHHS, 1996). Depuis lors, de nombreux auteurs ont reconnu que cette pratique est bénéfique pour la santé globale des personnes âgées. Bien que les études sur l'efficacité de la pratique régulière d'activités physiques aient surtout porté sur la réduction des facteurs de risque pour la santé physique, les chercheurs sont de plus en plus nombreux à étudier ses bienfaits pour la santé mentale des aînés. Ainsi, ce mode de vie apparaît comme une approche prometteuse pour promouvoir la santé mentale et prévenir les troubles mentaux chez la population âgée.



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et les troubles mentaux

La pratique d'une activité physique modérée et régulière peut retarder le déclin des capacités fonctionnelles...

Le rôle salubre de la pratique régulière d'activités physiques en prévention des maladies physiques chroniques est d'intérêt, puisque les affections chroniques et les incapacités qu'elles peuvent entraîner sont étroitement associées aux troubles mentaux chez les personnes âgées (OMS, 1999). La pratique d'une activité physique modérée et régulière peut retarder le déclin des capacités fonctionnelles, tant chez les personnes âgées en bonne santé que chez celles qui souffrent de maladies chroniques (OMS, 2002). Rester actif contribue donc à ce que les personnes âgées maintiennent leur indépendance et leur autonomie fonctionnelle aussi longtemps que possible.

La pratique courante d'activités physiques est associée à la préservation de certaines facultés cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), à un état de bien-être psychologique, à une appréciation plus favorable de sa santé mentale et au maintien de contacts sociaux (Department of Health-UK, 2001). Dans les études épidémiologiques, elle est également liée à une réduction des cas de troubles dépressifs et anxieux ainsi que ceux du sommeil (Hugues et coll., 2009).

Des pistes d'intervention

Il importe de planifier les interventions qui visent le vieillissement en santé en agissant sur plusieurs éléments qui déterminent la santé et les facteurs de risque, tout en ciblant les individus et les communautés. Les recommandations émises par le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE, 2007) ont pour but d'orienter la promotion de la pratique d'activités physiques afin d'optimiser son efficacité. À cet égard, il est particulièrement important d'offrir à la population âgée des séances éducatives sur la contribution de l'activité physique à la santé ainsi que des programmes élaborés à partir des préférences et des capacités des aînés et facilement accessibles dans la communauté.

Les villes doivent adapter leurs services et leurs structures pour que les aînés puissent y accéder facilement.

Pour créer des environnements favorables à la pratique d'activités physiques, les villes doivent adapter leurs services et leurs structures pour que les aînés puissent y accéder facilement. L'approche «Ville-amie» des aînés, qui est promue par l'Organisation mondiale de la Santé et qui est actuellement implantée au Québec, reconnaît que l'environnement physique (transports, bâtiments, etc.) constitue un facteur qui favorise la pratique d'activités physiques lorsqu'il est adapté aux personnes âgées. S'inscrivant dans les principes de promotion de la santé de la Charte d'Ottawa, cette approche propose de soutenir le développement de milieux culturellement adaptés qui stimulent entre autres choses l'activité physique chez les aînés.

En conclusion

Le maintien d'une santé mentale optimale permet aux personnes âgées de demeurer autonomes et actives dans la société. L'activité physique exerce une influence favorable sur les composantes de la santé mentale positive et sur la fréquence de troubles mentaux chez la population âgée. Il apparaît donc important de la favoriser le plus possible en orientant non seulement les interventions vers les personnes âgées elles-mêmes, mais aussi vers les communautés pour créer des milieux propices à sa pratique.



Bibliographie

1. OMS. (2002). *Viellir en restant actif : Cadre d'orientation : Prévention des maladies non transmissibles et promotion de la santé Vieillesse et qualité de la vie*. Genève : Organisation Mondiale de la Santé.
2. US Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General- Executive Summary*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, National Institutes of Health.
3. OMS (1999). *A life course perspective of maintaining independence in older age*. Genève : Organisation Mondiale de la Santé.
4. Hughes, S.L., Seymour, R.B., Campbell, R.T., Whitelaw, N., & Bazzarre, T. (2009). Best-Practice Physical Activity Programs for Older Adults: Findings From the National Impact Study. *American Journal of Public Health*, 99(2), 362-68.
5. Department of Health-UK. (2001). *Making it Happen: A guide to delivering mental health promotion*. London, UK : Department of Health.
6. NICE. (2007). *Public health interventions to promote positive mental health and prevent mental health disorders among adults Evidence briefing*. London, UK: National Institute for Health and Clinical Excellence.
7. OMS. (2007). *Guide mondial des villes amies des aînés. Vieillesse et qualité de vie, santé familiale et communautaire*. Genève : Organisation Mondiale de la Santé.
8. OMS. (1986). *La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Ottawa. Genève : Organisation mondiale de la Santé.