

## Activité physique et santé mentale : et si certains types d'activité étaient plus efficaces que d'autres?

Isabelle Doré, candidate au doctorat en santé publique, option épidémiologie, Université de Montréal, Centre de recherche du CHUM, Institut national de santé publique du Québec

### Contexte

L'activité physique se situe à l'heure actuelle au sommet des priorités de santé publique. Les vertus de l'activité physique sur la santé, notamment pour la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité, font consensus au sein de la communauté scientifique. De plus en plus de recherches soutiennent que l'activité physique aurait également un effet favorable sur la santé mentale.

L'activité physique a tout d'abord suscité un grand intérêt comme traitement de la dépression. Des essais randomisés auprès de populations cliniques ont démontré que l'activité physique était associée à des changements psychologiques et cognitifs positifs ainsi qu'à une réduction des symptômes dépressifs, anxieux et de l'épuisement professionnel (*burnout*). L'exercice aérobique aurait également un effet similaire à celui des antidépresseurs sur une période de traitement de plusieurs semaines auprès de personnes souffrant de dépression majeure. Plus récemment, des études populationnelles ont documenté une association inverse entre l'activité physique et les symptômes de dépression et l'anxiété; d'autres études suggèrent même que l'activité physique aurait un *effet protecteur* sur l'apparition des symptômes anxieux et dépressifs chez les adolescents et les adultes.

Des chercheurs ont étudié les modalités de l'activité physique qui permettent de maximiser les bienfaits sur la santé mentale. L'identification des modalités optimales permet une meilleure compréhension des mécanismes par lesquels l'activité physique agit positivement sur les symptômes anxieux et dépressifs et fournit des données probantes nécessaires au développement d'interventions efficaces.

Plusieurs recherches ont comparé l'effet de différentes doses d'activité physique sur la santé mentale. La dose d'activité physique est mesurée, selon les études, par la fréquence, la durée, l'intensité ou encore une combinaison de ces paramètres. La majorité des études concluent qu'il existe une relation dose-réponse, suggérant que des bénéfices accrus pour la santé mentale sont observés à mesure qu'augmente la dose de l'activité physique. Cette relation a été observée tant chez les enfants qu'auprès de populations adolescentes et adultes (Teychenne, 2008; Ahn, 2011). Cependant, d'autres auteurs suggèrent que même un faible niveau d'activité physique permettrait de prévenir les symptômes de dépression chez les jeunes femmes (McKercher, 2009). À l'inverse, le surentraînement ainsi que la pratique intensive du sport chez les athlètes de niveau compétitif peuvent augmenter le risque de troubles anxieux ou dépressifs; des résultats similaires ont par ailleurs été observés chez des sportifs de niveau non compétitif (Paluska, 2000).

Une autre modalité de l'activité physique, le *domaine*, a récemment fait l'objet d'études auprès de populations adultes. On distingue généralement quatre principaux domaines d'activité physique : 1) *transport* – activité physique effectuée lors des déplacements à pied ou à vélo pour se rendre au travail ou à l'école, par exemple, 2) *domestique* – activité physique associée à la réalisation de diverses tâches liées à l'entretien de la maison comme le ménage et le jardinage, 3) *travail* – activité physique effectuée dans le cadre de l'emploi, et 4) *loisir* – activité physique faite pour le plaisir, dans les temps libres. Ces recherches parviennent toutes à la même conclusion : seule l'activité physique de loisir est associée à une meilleure qualité de vie et à une prévalence plus faible de dépression (Mc Kercher, 2009; Jurakić, 2010). Une étude a même permis de montrer que l'activité physique associée au travail serait liée à une prévalence accrue de dépression chez les femmes (McKercher, 2009).

Des chercheurs ont étudié les modalités de l'activité physique qui permettent de maximiser les bienfaits sur la santé mentale.



Des études soutiennent que le contexte social de l'activité physique pourrait être un facteur déterminant dans l'explication de la relation entre l'exercice et la santé mentale.

Quelques recherches récentes se sont intéressées à l'influence du **contexte** de l'activité physique (individuel, accompagné ou en groupe) sur la santé mentale. Des études soutiennent que le contexte social de l'activité physique pourrait être un facteur déterminant dans l'explication de la relation entre l'exercice et la santé mentale (Taliaferro, 2008; Eime, 2010; Brunet, 2013). En effet, Taliaferro et al. (2008) rapportent que faire partie d'une équipe sportive à l'école ou au sein de la communauté aurait un effet protecteur sur le sentiment de désespoir et le risque de suicide chez les adolescents. Les résultats de cette étude montrent également que chez les adolescents qui font partie de trois équipes sportives ou plus, la réduction du risque de désespoir et de suicide est supérieure à celle que l'on observe chez les adolescents impliqués dans une ou deux équipes sportives. Eime et al. (2010) concluent que chez les femmes australiennes vivant en milieu rural, le fait de faire partie d'un club sportif est associé à un score plus élevé sur une échelle de santé mentale et de satisfaction face à la vie comparativement aux femmes qui pratiquent d'autres activités physiques, sur une base individuelle ou en groupe, mais qui ne sont pas membres d'un club sportif. Récemment, Brunet et al. (2013) ont observé que la participation aux sports d'équipe était inversement associée à la probabilité de dépression chez des jeunes adultes montréalais pratiquant des activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse.

## Conclusion

Malgré les nombreuses interrogations qui demeurent quant aux modalités permettant d'atteindre des bénéfices pour la santé mentale, plusieurs organismes et institutions reconnus (NICE<sup>i</sup>, CAMH<sup>ii</sup>, Kino-Québec) recommandent la pratique d'activité physique pour son effet positif sur le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs. Puisque l'on sait que l'intégration sociale et le soutien social sont des déterminants de la santé mentale, d'autres recherches seront nécessaires pour étudier plus spécifiquement l'effet de la pratique de l'activité physique en groupe en matière de prévention des symptômes anxieux et dépressifs. Enfin, le potentiel de l'activité physique pour promouvoir la santé mentale dans sa dimension positive devra également être exploré.

## Bibliographie

1. Teychenne, M., Ball, K. & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive medicine*, 46(5), 397-411.
2. Ahn, S. & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of pediatric psychology*, 36(4), 385-397.
3. McKercher, C. M., et al. (2009). Physical activity and depression in young adults. *American journal of preventive medicine*, 36(2), 161-164.
4. Paluska, S. A. & Schwenk, T. L. (2009). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
5. Jurakić, D., Pedišić, Ž. & Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Quality of life research*, 19(9), 1303-1309.
6. Brunet, J., et al. (2013). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Annals of epidemiology*, 23, 25-30.
7. Eime, R. M., et al. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(5), 1022-1028.
8. Taliaferro, L. A., et al. (2008). High school youth and suicide risk: exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of School Health*, 78(10), 545-553.

i NICE – National Institute for Clinical Excellence

ii CAMH – Centre de toxicomanie et de santé mentale