27 avril 2020 | Josiane Gauthier

Partager :

Chronique

Comment l'activité physique prend-elle soin de votre santé mentale?

Photo : UdeS

La distanciation sociale peut augmenter le niveau de stress et d'anxiété vécus par une personne. En effet, nous réalisons assez bien l'effet de cette pandémie sur notre équilibre de vie et il est important de considérer les solutions qui s'offrent à nous. Ma préférée est bien sûr une pratique régulière d'activité physique! Je ne crée ici aucune surprise, l'internet explose de trucs et conseils pour être actif dans ce contexte de distanciation sociale. Loin de moi l'idée de vous répéter une nouvelle fois ceux-ci, je préfère vous offrir un portrait des mécanismes permettant à

ceux-ci, je préfère vous offrir un portrait des mécanismes permettant à l'activité physique d'avoir un impact aussi positif sur notre santé mentale.

L'activité physique pour diminuer l'anxiété

L'activité physique entraîne de nombreux bienfaits sur la santé, on entend parler de son effet préventif contre les maladies chroniques, de son impact sur la saine gestion de notre poids corporel et, de plus en plus, des effets positifs qu'elle engendre sur la santé mentale. En effet, une pratique régulière d'activité physique permet une amélioration de l'humeur et de l'estime de soi ainsi qu'une diminution du stress et de l'anxiété.

> Il semble que seulement 20 à 40 minutes d'activité physique permettent d'améliorer l'humeur et diminuer le niveau d'anxiété pour plusieurs heures[1].

Les messagers du cerveau se propagent mieux et les endorphines augmentent

Le corps humain étant d'une extrême complexité, les mécanismes physiologiques permettant d'expliquer les effets de l'activité physique sur la santé mentale ne sont pas encore parfaitement compris. À ce jour, l'une des hypothèses recevant le plus d'attention est celle des monoanimes, ces neurotransmetteurs que l'on reconnait plus souvent avec leur petit nom respectif (adrénaline, noradrénaline, dopamine, sérotonine, etc.). Cette hypothèse propose que l'activité physique améliore la transmission synaptique de ces neurotransmetteurs[2]. En d'autres mots, ces messagers chimiques au sein de notre cerveau se propagent mieux d'un neurone à l'autre!

Une autre hypothèse populaire est celle proposant que l'activité physique augmente la sécrétion d'endorphines (ces fameux peptides auxquels sont associées les sensations de bien-être et d'euphorie). Puisqu'il est très invasif de mesurer le taux d'endorphines directement au cerveau, les concentrations sanguines sont souvent rapportées dans les études, ce qui rend plus difficile la validation de cette hypothèse. Malgré les limites méthodologiques, le fameux « *running's high* » est quant à lui bel et bien commun chez les athlètes[3].

La distraction et l'auto-efficacité jouent aussi un rôle

En plus des mécanismes physiologiques, certains mécanismes psychologiques viennent s'ajouter pour expliquer l'effet de l'activité physique sur notre santé mentale. On retient principalement l'hypothèse de la distraction. Notre période d'activité physique oblige un temps d'arrêt mental, une période au cours de laquelle nos pensées négatives et préoccupantes font place seulement à notre effort physique, notre humeur s'en trouvant améliorée.

Une deuxième hypothèse permettant d'expliquer l'amélioration de l'humeur par l'activité physique

Une deuxième hypothèse permettant d'expliquer l'amélioration de l'humeur par l'activité physique est celle de l'auto-efficacité, soit la croyance en sa capacité de réussir. Pour une personne dont la pratique d'activité physique représente un défi, l'atteinte de celui-ci permet en effet d'améliorer l'humeur, d'augmenter la confiance en soi et la capacité à gérer des événements qui peuvent compromettre la santé mentale et bien sûr, plusieurs se présentent à nous dans les dernières semaines[4].

Sans oublier l'effet de l'activité physique sur le sommeil

Le sommeil est également à considérer dans ce contexte particulier qui bouleverse nos habitudes. Il faut savoir qu'une pratique d'activité physique améliore la qualité de celui-ci[5]. Bien que la science n'en soit qu'à formuler des hypothèses sur les mécanismes (augmentations de la température corporelle et de la fatigue du système nerveux central, modifications du rythme et de la variabilité cardiaque) expliquant l'effet de l'activité physique sur le sommeil, les résultats, eux, sont bien documentés : augmentation du temps de sommeil profond et diminution du temps de sommeil paradoxal[6].

Puisque le sommeil est également lié étroitement à l'anxiété (il est maintenant bien établi que le niveau d'anxiété est augmenté lorsque le sommeil est perturbé, mais également que l'anxiété nuit à la qualité du sommeil[7]), les effets de l'activité physique sur ceux-ci deviennent d'autant plus intéressants. Eh oui, nous pouvons nous retrouver rapidement au centre d'un cercle vicieux (augmentation de l'anxiété, diminution de la qualité du sommeil, augmentation de l'anxiété et ainsi de suite), ou encore briser celui-ci en ajoutant quelques activités physiques à notre routine!

Prenez soin de votre santé mentale en vous activant!

En cette période d'instabilité et d'adaptations, profitons donc de tous les bienfaits de l'activité physique sur notre santé mentale… que ce soit par une longue marche, une balade à vélo ou encore un entrainement à la maison!

> Si vous choisissez l'entrainement à la maison, je vous suggère de lire attentivement le texte de ma collègue Audrey Beaudry, kinésiologue, qui vous guidera dans le choix d'une séance sécuritaire!

Auteure : Josiane Gauthier, kinésiologue, M. Sc. sciences de l'activité physique, Coordonnatrice à la Clinique universitaire de kinésiologie de l'Université de Sherbrooke

Références :

1 - 4 Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. Maturitas, 106, 48-56.

5 Kredlow, M., Capozzoli, M., Hearon, B., Calkins, A., & Otto, M. (2015). The effects of physical activity on sleep : A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 38(3), 427-449.

6 Uchida, S., Shioda, K., Morita, Y., Kubota, C., Ganeko, M., & Takeda, N. (2012). Exercise Effects on Sleep Physiology. Frontiers in Neurology, 3.

7 Pires, G. N., Bezerra, A. G., Tufik, S., & Andersen, M. L. (2016). Effects of acute sleep deprivation on state anxiety levels : A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine, 24, 109-118.

Informations complémentaires

- Une pandémie à l’ère numérique : comment s'y retrouver en matière d’activité physique en ligne?