



Série « La psychologie peut vous aider » : L'activité physique

Les bienfaits psychologiques de l'activité physique : bouger pour être en bonne santé mentale

Un mode de vie sain, cela implique beaucoup de choses, notamment faire de l'exercice tous les jours, manger sainement et de manière équilibrée, gérer son stress et avoir de bonnes nuits de sommeil. L'activité physique joue un rôle extrêmement important dans le maintien de la santé physique et psychologique.

La recherche montre que l'activité physique apporte des bienfaits psychologiques. Par exemple, l'exercice peut améliorer l'humeur et aider à se sentir plus confiant et compétent. Il peut contribuer à prévenir et à contrôler la dépression et l'anxiété, augmenter l'énergie, réduire le stress et améliorer la vigilance et l'endurance.

En outre, certains types d'activité physique, comme les sports d'équipe, procurent un réseau de soutien social, qui présente de multiples avantages, y compris le maintien de liens d'amitié, ainsi que l'amélioration de l'humeur et de la qualité de vie.

Quel type d'activité physique, et combien d'activité physique dois-je pratiquer pour me sentir mieux?

Il n'y a pas de formule unique qui fonctionne pour tout le monde. De nombreuses études montrent que l'intégration d'exercices aérobiques (c.-à-d. des activités comme la course ou le vélo, qui préparent le cœur et les poumons à répondre aux besoins du corps en oxygène) et d'exercices avec des poids lors d'une séance d'entraînement est importante pour maintenir sa forme physique.

Toutefois, la durée, la fréquence et le type d'activité physique dépendent de la condition physique actuelle de la personne et de ses objectifs de remise en forme. On recommande généralement aux gens de faire trente minutes d'exercice modéré, comme la marche, de trois à cinq fois par semaine.

Mais toutes les formes d'activité physique, aérobiques ou non, effectuées en une seule fois ou en plusieurs fois, peuvent améliorer la santé mentale. Le jardinage, le golf, promener son chien, faire du sport en sont quelques exemples.

Plusieurs personnes disent « se sentir mieux » lorsqu'elles font régulièrement de l'exercice, quel que soit le type d'activité. Il y a de fortes chances que nous continuions à faire les choses qui nous plaisent, qui sont faciles à intégrer à notre quotidien et qui nous apportent un sentiment de bien-être.

Je ne sais pas par où commencer : l'importance de se fixer un objectif



Au moment de choisir le type d'activité physique qui vous conviendra, il est important de vous fixer des objectifs réalistes et de vous donner le temps nécessaire pour les atteindre. Plusieurs personnes s'imposent, au départ, des attentes irréalistes.

Par exemple, elles veulent perdre du poids en très peu de temps ou faire de l'exercice trop souvent et trop longtemps. Si vous vous fixez un objectif que vous ne pouvez atteindre, il se peut qu'au bout du compte, vous soyez déçu de vous-même et vous vous sentiez inefficace; vous serez alors plus susceptible d'abandonner. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre puis, petit à petit, des objectifs plus élevés.

La modification de votre état de santé (p. ex., perte de poids, amélioration de la santé cardiovasculaire) prend parfois du temps; c'est pourquoi il est important de choisir des activités ou des objectifs de performance qui vous permettent de mesurer votre succès.

Le nombre d'étages gravis chaque jour ou le nombre de promenades effectuées chaque semaine sont des exemples d'activités mesurables. Essayez de vous fixer des objectifs précis (p. ex., je vais marcher deux kilomètres trois fois par semaine).

Si vos objectifs sont trop généraux (p. ex., je vais marcher davantage), ils sont difficiles à mesurer et sont moins motivants. Par ailleurs, l'ennui que provoque la routine peut affecter la motivation; il pourrait donc s'avérer utile de varier votre programme d'entraînement. Si vous avez du mal à définir des objectifs de remise en forme appropriés, demandez l'aide d'un professionnel de la santé et d'un professionnel du conditionnement physique.

Quelle quantité d'activité physique dois-je pratiquer, et quand l'activité physique devient-elle excessive? Les signes psychologiques du surentraînement

Plusieurs d'entre nous avons une vie très active et nous démenons pour composer avec nos nombreuses responsabilités. Il est essentiel de s'accorder du temps pour soi et de trouver des moyens de le faire.

Chacun a ses propres limites physiques et mentales. Lorsque l'entraînement est excessif et trop rapide, la capacité d'adaptation du corps est dépassée, ce qui conduit dans certains cas au surentraînement.

Les signes du surentraînement, également appelé « épuisement », « surmenage » ou « surcharge », sont très variés. L'incapacité soudaine de terminer l'entraînement, la fatigue, les troubles du sommeil, la perte d'appétit, la perturbation de l'humeur (c.-à-d. irritabilité, dépression, apathie/changement d'attitude par rapport à l'entraînement, perte de motivation à l'égard de l'entraînement ou épuisement mental) et la prédisposition accrue aux maladies/blessures en sont des indices.

Le surentraînement vient habituellement du manque de repos ou de la répétition excessive du même exercice. Plus le surentraînement est long, plus la récupération est longue. C'est pourquoi il faut le dépister le plus tôt possible. Le corps et l'esprit ont besoin de temps pour se reposer.

Si vous vous rendez compte que vos entraînements sont pénibles et que vous avez moins d'intérêt et d'énergie, il est important d'interrompre momentanément votre programme d'exercices. Se pousser à



l'extrême pendant une période de surentraînement au lieu de prendre du repos peut entraîner des problèmes de santé mentale importants.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir plus d'information sur l'activité physique, consultez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à l'adresse <http://www.phac-aspc.gc.ca>.

Le site propose également un guide d'activité physique, qui pourrait vous être utile lorsque vous cherchez des façons d'intégrer l'activité physique à votre vie. Vous trouverez de l'information supplémentaire sur le site Web de Santé Canada à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca>.

Avant de commencer à pratiquer une activité physique, parlez à votre médecin de famille afin de vous assurer d'être en bonne santé. L'exercice est parfois dangereux chez les personnes atteintes de certains problèmes de santé ou maladies.

Voici d'autres sites Web qui parlent de sport et d'activité physique :

Patrimoine canadien (<http://www.pch.gc.ca>).

L'Association canadienne des sports en fauteuil roulant (<http://www.cwsa.ca/fr>)

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^e Hannah Marchand, de l'Université d'Ottawa.

Révision : décembre 2014

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657