

Série « La psychologie peut vous aider » : L'activité physique, la santé mentale et la motivation

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) recommande aux adultes de 18 ans et plus (qui n'ont pas de problème de santé diagnostiqué ou soupçonné) de faire au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou élevée par semaine, en séances d'au moins 10 minutes. De plus, tous les adultes devraient faire des exercices musculaires et des activités de renforcement des os au moins deux fois par semaine. Les personnes âgées (de 65 ans et plus) dont la mobilité est faible devraient pratiquer régulièrement des activités qui aident à améliorer l'équilibre et à éviter les chutes (p. ex., le yoga, le tai-chi). Les femmes qui sont ou pensent être enceintes devraient consulter leur médecin pour connaître les directives à suivre en cas de grossesse.

Selon les statistiques canadiennes, la plupart des adultes ne suivent pas ces recommandations, l'activité physique diminuant avec l'âge. De plus, les statistiques montrent que seulement 15 % des enfants (de 5 à 11 ans) et 5 % des jeunes (de 12 à 17 ans) atteignent le niveau d'activité physique recommandé (60 minutes par jour). Puisque les enfants et les jeunes ont tendance à calquer leur comportement sur celui des adultes, encourager son enfant à faire de l'exercice peut augmenter les chances que ce type de comportement devienne une habitude qui persistera à l'âge adulte.

Que signifient « intensité modérée » et « intensité élevée » ?

La définition de l'activité physique d'intensité modérée et de l'activité physique d'intensité élevée dépend de l'âge, de l'état de santé, du niveau actuel d'activité et du niveau relatif de la capacité ou de l'incapacité de la personne. Par exemple, un jeune athlète non handicapé ne sera probablement pas dérangé par une courte promenade, tandis que, pour une personne âgée habituellement peu active, et ayant une faible mobilité, la même promenade sera une activité d'« intensité élevée ». Les lignes directrices suivantes peuvent être utiles :

- Les **activités physiques d'intensité modérée** doivent augmenter sensiblement votre fréquence cardiaque. Lorsque vous pratiquez une activité physique d'intensité modérée, vous devriez être capable de tenir une conversation, mais pas de chanter votre chanson préférée.
- Pendant une **activité physique d'intensité élevée**, le rythme cardiaque au repos s'élève considérablement, mais cela ne devrait pas vous incommoder. Lorsque vous faites une activité d'intensité élevée, il vous sera impossible de prononcer plus que quelques mots sans prendre une respiration.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale ?

Faire régulièrement de l'activité physique, conjuguant exercices cardiovasculaires et exercices d'endurance, apporte de nombreux bienfaits sur la santé mentale. L'étendue de ces bienfaits dépend de votre fidélité à votre programme d'exercice et de la fréquence de vos entraînements. Par exemple, la recherche montre que l'activité physique régulière contribue à :

Améliorer la santé du cerveau

- Améliorer le **rendement scolaire** (p. ex., les notes) des enfants, des jeunes et des jeunes adultes
- Augmenter les performances des individus par rapport aux autres personnes de leur âge lors de tests d'**habileté cognitive** (p. ex. la mémoire, l'attention, la vitesse de traitement de l'information)
- En particulier chez les personnes d'âge moyen, réduire le risque de **déclin des fonctions cognitives**, c'est-à-dire le ralentissement de l'attention, de la mémoire et de la concentration, plus tard dans la vie

Améliorer le bien-être

- Accroître l'**estime de soi**, qui est lui-même un signe manifeste de bonne santé mentale et de bien-être global, de la petite enfance jusqu'à un âge avancé
- Réduire le **stress quotidien**
- Accroître le niveau de **bonheur** autodéclaré et réduire les niveaux de **tristesse et de solitude**, à la fois à court terme et plus tard dans la vie
- Diminuer le sentiment de **fatigue**, améliorer la **qualité du sommeil** et réduire le risque d'**insomnie** (à condition d'éviter de faire un exercice vigoureux peu de temps avant de se coucher)

Réduire l'impact des maladies chroniques

- Diminuer les symptômes de la **dépression** et de l'**anxiété** et possiblement diminuer les chances d'avoir d'autres épisodes dépressifs
- Améliorer la **santé vasculaire**, ce qui signifie réduire les risques d'accident vasculaire cérébral, de coronaropathie, d'athérosclérose, ainsi que d'hypertension et de démence vasculaire
- Baisser le taux de sucre dans le sang, réduisant ainsi le risque de développer un **diabète de type 2** et des complications en lien avec le diabète
- Réduire le risque de développer une **maladie neurodégénérative** (p. ex., la maladie d'Alzheimer) et atténuer la gravité des symptômes des maladies neurodégénératives (p. ex., problèmes de mémoire, de concentration, d'attention)
- Renforcer l'efficacité du traitement de la **toxicomanie**, notamment en aidant à réduire l'envie irrésistible de consommer
- Aider au traitement de la **douleur chronique** (si adaptée aux aptitudes physiques de la personne), du **trouble de stress post-traumatique**, de la **schizophrénie** et de la **dysmorphie corporelle** (c.-à-d. être obsédé par un « défaut » physique réel ou imaginaire).

Pourquoi l'activité physique procure-t-elle ces avantages?

Aucune raison ne peut expliquer à elle seule pourquoi l'activité physique est bénéfique pour la santé mentale. Au lieu de cela, la recherche laisse entendre que les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale viennent de la combinaison des effets physiologiques, psychologiques, sociaux et neurologiques de l'exercice.

- **Effets psychophysiologiques** : l'activité physique stimule à la fois la production d'endorphines et d'endocannabinoïdes par le corps; il s'agit de substances chimiques qui aident à se détendre, à

ressentir du plaisir et à atténuer la douleur, en plus de réduire la quantité de cortisol (c.-à-d. l'« hormone du stress ») produit par l'organisme.

- **Effets psychologiques** : faire régulièrement de l'activité physique contribue à renforcer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle, c'est-à-dire la certitude d'être capable de réaliser une tâche importante. De très brèves périodes d'exercice peuvent aussi rendre plus heureux sur le moment, car cela interrompt le fil de pensées négatives.
- **Effets sociaux** : les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont tendance à avoir un réseau social plus grand et à entretenir des relations plus solides avec leurs amis et leur famille. L'interaction régulière directe qu'implique l'exercice en groupe (p. ex., cours de conditionnement physique, sports d'équipe) améliore l'humeur et aide, dans certains cas, à prévenir la dépression.
- **Effets neurologiques** : l'activité physique aide le cerveau à utiliser et à produire plus de dopamine et de sérotonine – des substances chimiques qui rendent heureux, produites dans le cerveau. De plus, l'exercice régulier augmente la circulation sanguine dans le cerveau et le fonctionnement cérébral, voire la taille de certaines régions du cerveau (p. ex., l'hippocampe, qui est associé à la mémoire).

Par quoi commencer, et comment rester motivé

Avant de commencer, vous devez vous demander pourquoi vous voulez faire de l'exercice, et identifier les types d'exercice qui sont le mieux adaptés à vos capacités ou à vos limitations physiques, à votre personnalité et à vos objectifs. Consultez votre médecin de famille pour avoir de l'aide pour dresser un programme d'exercice réaliste et bon pour votre santé.

Les raisons suivantes sont souvent évoquées pour ne pas faire d'exercice : le manque de temps, le manque d'argent, le manque d'énergie et un sentiment d'inconfort (physique ou social). Voici quelques solutions propres à vous motiver :

- Prévoyez de faire souvent de l'exercice, mais pendant de brèves périodes (c.-à-d. 10 minutes ou plus).
- Planifiez vos séances d'exercice en fonction des moments où vous avez habituellement plus d'énergie, et faites toujours votre possible.
- Trouvez des activités gratuites ou peu coûteuses qui vous plaisent (p. ex., marche, vélo ou sports improvisés).
- Évitez d'en faire trop.
- Essayez de trouver un environnement où vous vous sentez à l'aise et motivé (p. ex., à la maison, en plein air, avec un ami ou une amie).

Plusieurs façons peuvent vous aider à respecter votre programme d'exercice :

- Faites un plan et fixez-vous des objectifs concrets et réguliers.
- Ne reportez pas votre séance d'exercice.
- Soyez réaliste dans le choix du programme d'exercice et dans l'engagement qu'il requiert de votre part.
- Lorsque vous faites face à des difficultés, rappelez-vous pourquoi l'exercice est important dans votre vie quotidienne.
- Efforcez-vous de manger des repas réguliers et équilibrés, et dormez régulièrement.
- Concentrez-vous sur vous-même et sur vos réalisations, et non sur ce que font les autres.

- Suivez vos progrès et célébrez chaque petit gain.
- Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne.
- Ne faites pas la même chose chaque fois et essayez de faire des activités qui vous plaisent.
- Déterminez ce que vous ferez concrètement si des difficultés ou des distractions se présentent (p. ex., si vous êtes susceptible d'être dérangé après être rentré à la maison, essayez de faire de l'exercice au déjeuner.)
- Faites preuve de compassion envers vous-même, surtout si vous n'avez pas réussi à réaliser vos objectifs quotidiens ou hebdomadaires.
- Trouvez un partenaire d'exercice qui vous ressemble (p. ex., âge, niveau de condition physique, capacités).

Où aller pour trouver de l'aide ou pour en savoir davantage?

Visitez le site Web de la SCPE pour consulter les directives canadiennes en matière d'activité physique : <http://www.csep.ca/fr/directives/obtenez-les-directives>.

Les centres communautaires et les centres de loisirs offrent une variété de programmes qui peuvent vous aider à intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne.

Les sports libres et les cours de conditionnement physique sont une excellente façon d'essayer différentes activités avant de s'inscrire à quelque activité que ce soit.

Consultez un psychologue afin d'avoir des conseils sur la façon de maintenir votre motivation, pour parler de vos préoccupations liées à l'image de soi et à l'exercice et pour explorer des stratégies particulières à vos besoins.

Où puis-je obtenir plus d'information?

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 <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

Section de la psychologie du sport et de l'exercice de la SCP : <https://cpa.ca/fr/sections/sportandexercise/>

Division 47 de l'American Psychological Association (APA) : <http://www.apadivisions.org/division-47/>

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

La présente fiche d'information a été préparée pour le compte de la Société canadienne de psychologie par Matthew Murdoch, Société canadienne de psychologie

Dernière révision : Octobre 2021

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques *La psychologie peut vous aider*, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : 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