

Par Dulce Sauvignon, psychothérapeute et sophrologue

Le terme « santé mentale » selon l'Organisation Mondiale de la Santé définit « un état mental dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de la communauté ».

La santé mentale est une préoccupation mondiale importante de santé publique comme en témoigne le Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020 de l'organisation mondiale de la santé (OMS).

L'OMS indique que les troubles liés à la santé mentale sont au deuxième rang en termes de coût de morbidité derrière les maladies de cœur.

Pour répondre à ce problème, il est de plus en plus reconnu que l'activité physique, en plus de son impact sur la santé physique, a des vertus psychologiques positives sur la santé mentale (l'humeur, l'anxiété, le stress, la dépression, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, les performances cognitives, etc).

Devant cet état de fait, force est de constater l'importance de promouvoir les vertus de l'activité physique.

Régule l'humeur

L'activité physique occasionne l'augmentation de neurotransmetteurs, dont la sérotonine ayant des propriétés antidépresseurs et l'endorphine responsable de la sensation de bien-être, ce qui régule l'humeur, d'autant plus si l'activité est pratiquée en plein air et de manière régulière.

Agit sur le stress

Le sport et le stress entraînent tous deux, la sécrétion d'adrénaline. Quand on fait du sport, on s'entraîne au stress. Or, plus on est résistant au stress, moins on risque de basculer dans la dépression. On sait aussi que les sportifs ont une réduction de ces hormones au repos et une fréquence cardiaque ralentie.

Favorise un sommeil de qualité

L'activité physique aide à réguler le cycle éveil/sommeil et à diminuer l'anxiété et le stress. Ces 2 facteurs ont des effets bénéfiques sur le sommeil.

Augmente le niveau d'énergie

L'activité physique contribue à un travail efficace sur le cœur et les poumons, ce qui entraîne plus d'énergie pour réaliser nos activités quotidiennes.

En favorisant la vascularisation du cerveau, le sport accentue en outre le développement cérébral de l'enfant et réduit le déclin cognitif à partir d'un certain âge.

Diminue l'isolement social

L'activité physique peut vous permettre d'avoir l'énergie et l'humeur nécessaires pour engager des contacts sociaux. Le simple sourire d'un marcheur peut aider à briser l'isolement.

Suscite un sentiment de fierté et augmente l'estime de soi

L'activité physique permet la réalisation de petits objectifs et de petits défis, elle contribue ainsi à un sentiment de fierté, d'estime de soi et de confiance en soi.

On peut conclure que l'activité physique procure des effets psychologiques, tant par ses effets immédiats à la suite d'une séance, que pour ses effets plus durables liés à la pratique régulière.

L'activité physique améliore différentes dimensions en lien avec la santé mentale (humeur, anxiété, dépression, épuisement, estime de soi, sentiment d'efficacité), les performances cognitives (mémoire, concentration, résolution de problèmes),

la réaction du corps à des stressseurs psychosociaux (fréquence cardiaque, pression artérielle, temps de récupération physiologique après le stress).

Le sport est recommandé dès le plus jeune âge pour renforcer les capacités cardiaques et pulmonaires.

Pour une bonne santé mentale, le sport est un allié indispensable, une activité physique régulière d'environ 30 minutes quotidiennes suffisent à apporter les bénéfices désirés. Nous pouvons donc viser l'objectif suivant : court mais régulier ! L'important est de commencer l'activité physique de façon progressive et d'adopter une pratique qui s'intègre bien dans le quotidien et les diverses obligations.