

Activité physique et santé mentale : Informations pour les adultes



Image credit: Anderson Ross | Adobe Stock

Sommaire : En tant qu'êtres humains, nos corps ont besoin de bouger. L'activité physique, idéalement à l'extérieur, est nécessaire pour que nous ayons un corps et un cerveau en bonne santé. Le problème de la société moderne, cependant, est qu'elle a tendance à favoriser la position assise. Nous nous asseyons dans les voitures pour avoir de la place. Nous nous asseyons devant des écrans pour l'école, le travail et la détente. Il s'avère que notre mode de vie sédentaire contribue à l'épidémie moderne de problèmes de santé mentale et physique. La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour nous remettre en mouvement. Commencez petit et allez-y lentement. Cela peut être aussi simple que de rester debout au lieu de s'asseoir à son bureau. Se garer plus loin du magasin dans le parking. Pas à pas, vous bougerez en un rien de temps.

Introduction

Imaginez que vous alliez voir votre médecin et que celui-ci vous prescrive quelque chose qui vous aiderait à vous sentir plus heureux, plus calme, à avoir plus d'énergie, et aussi à prévenir les maladies cardiaques et la démence ? La prescription est le mouvement.

Les humains doivent bouger

Pendant la majeure partie de l'histoire de l'humanité, les humains ont passé la plupart de leur temps à se déplacer à l'extérieur. On estime que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs se déplaçaient peut-être de 10 à 15 kilomètres par jour. Par conséquent, notre cerveau et notre corps ont besoin d'une activité physique (et de la nature) pour grandir, se développer et fonctionner au mieux de leurs capacités.

Malheureusement, dans la société moderne, nous avons tendance à mener une vie sédentaire, où nous passons plusieurs heures par jour inactifs (devant un écran, assis sur une chaise ou un canapé, assis dans un véhicule). Par conséquent, le manque de nature et d'activité physique peut contribuer à de nombreux problèmes de santé physique et mentale que nous constatons.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique signifie que nous bougeons notre corps à chaque fois. Elle comprend :

- Activité physique que nous pratiquons au quotidien, comme aller au travail à pied, monter et descendre les escaliers au travail, aller à l'épicerie à vélo.
- Exercice : Activités que nous faisons exprès pour nous mettre en forme ou nous entraîner, comme aller au

gymnase ou courir.

- Le sport : Activités que nous pratiquons seuls, comme la course à pied, le cyclisme ou les sports d'équipe que nous pratiquons avec d'autres

Comment cela peut-il aider ?

Les mouvements de faible intensité au quotidien encouragent notre corps à avoir des facteurs neurotrophiques ou de croissance, qui construisent des cellules cérébrales dans des zones clés du cerveau comme l'hippocampe, contribuant ainsi à améliorer l'humeur.

Les exercices de haute intensité libèrent les substances chimiques du corps, connues sous le nom d'endorphines, qui provoquent le "high du coureur" dont parlent les coureurs.

Il y a de nombreux avantages physiques et mentaux à être actif, tels que :

- Amélioration de la santé physique
 - Un système cardiovasculaire plus sain (donc moins de risques de maladies cardiaques, d'hypertension et de diabète)
 - Une meilleure condition physique générale (moins de risques de surcharge pondérale)
 - Des os plus solides (donc moins de risques d'ostéoporose)
- Amélioration de la santé du cerveau
 - Un meilleur sommeil
 - Amélioration de la concentration et de l'attention.
- Amélioration de la santé émotionnelle
 - Une meilleure humeur (qui protège contre la dépression et l'anxiété)
 - Augmentation de l'acceptation (et de l'estime de soi) de votre corps
- Amélioration de la santé sociale
 - En étant actif en dehors de votre domicile, vous aurez plus de chances de rencontrer d'autres personnes. Le simple fait de se promener dans le quartier et de dire bonjour aux autres nous aide à répondre à notre besoin d'être social.

Quelles sont les meilleures activités, en intérieur ou en extérieur ?

Des études ont comparé les effets positifs de l'activité physique en intérieur (par exemple, la course sur un tapis roulant) par rapport aux activités extérieures ("vertes") (par exemple, la course à pied à l'extérieur), et montrent que l'exercice en extérieur ou "vert" est le meilleur. Lorsque les gens sortent, ils bougent naturellement plus que lorsqu'ils sont à l'intérieur.

Mais que faire si le temps est mauvais dehors ? N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements. Si vous craignez qu'il fasse trop froid, veillez à vous équiper de vêtements plus chauds. Si vous craignez qu'il fasse trop humide, prenez une belle veste de pluie imperméable et un pantalon de pluie. Des études montrent que les gens ont avantage à être actifs à l'extérieur, qu'il s'agisse d'une journée ensoleillée ou d'une journée pluvieuse / nuageuse.

Combien d'exercice ?

Essayez de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Il n'est pas nécessaire que ce soit tout en même temps. Il peut être de 30 minutes une fois par jour, mais il peut être divisé, comme par exemple trois promenades de 10 minutes.

Qu'est-ce qui compte comme exercice ?

Un exercice modéré est recommandé, comme une promenade, qui augmentera votre rythme cardiaque et votre respiration, mais vous pouvez toujours parler confortablement.

Plus :

- Les adultes doivent également faire des exercices de renforcement musculaire et osseux au moins deux fois par semaine.

- Les personnes âgées (65 ans et plus) à faible mobilité devraient pratiquer régulièrement des activités qui contribuent à améliorer leur équilibre et à prévenir les chutes (par exemple, le yoga).

Mais il est difficile de faire de l'exercice parce que je souffre de dépression

Vous avez des problèmes de dépression, d'anxiété ou de stress ?

Si oui, c'est une raison de plus pour commencer à déménager. Des études sur la dépression montrent que le fait de faire au moins 30 minutes par jour pendant au moins 3 à 5 jours par semaine peut considérablement améliorer l'humeur et l'anxiété, les effets se manifestant dès deux semaines après être devenu plus actif.

Des études ont montré que pour les personnes souffrant de dépression légère à modérée, l'exercice est aussi efficace que les médicaments, avec moins d'effets secondaires.

Je ne suis pas si actif... Comment puis-je commencer ?

Il peut être difficile de devenir plus actif, lorsque nous sommes habitués à un mode de vie sédentaire. Il peut également être intimidant de voir ces fanatiques de la santé qui semblent faire de l'exercice pendant des heures chaque semaine, ce qui peut donner envie au reste d'entre nous d'abandonner .

Pour commencer

- Commencez doucement - même quelques minutes par jour.
- Acceptez le fait qu'au début, l'activité physique peut ne pas être aussi agréable.
- Si l'idée d'une marche de 30 minutes par jour est trop importante, envisagez de faire des petits bouts de chemin, par exemple 10 minutes d'activité. Par exemple, au lieu d'une marche de 30 minutes par jour, on pourrait avoir trois marches de 10 minutes.

Début de la journée

- Envisagez une promenade matinale dans le quartier avant d'aller travailler, car beaucoup de gens se sentent plus énergiques en début de journée.

Se rendre au travail

- Le transport actif. Envisagez de vous rendre au travail à pied ou à vélo. Même les transports publics sont plus actifs que la voiture. Vous pouvez aussi marcher un arrêt de bus ou de métro plus loin avant de monter dans le bus ou le métro.
- Si vous vous rendez au travail en voiture, gardez-vous plus loin pour pouvoir vous promener plus facilement.

Au travail / à l'école

- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Marchez pour parler à un collègue plutôt que de vous contenter d'envoyer un courriel.
- Essayez les réunions à pied, où vous et votre ou vos collègues parlez en marchant, par opposition à parler en étant assis.
- Promenez-vous seul pendant le déjeuner ou invitez un collègue de travail.
- Si vous travaillez à un bureau, alors restez debout plutôt que de vous asseoir à ce bureau.

Après le travail / l'école

- Faites de petits trajets à pied ou à vélo dans le quartier, plutôt que de prendre la voiture.
- Si vous allez quelque part en voiture, gardez-vous plus loin sur le parking. Ou à quelques pâtés de maisons, pour vous faire marcher davantage.
- Faites des activités physiques avec d'autres personnes. Invitez un ami à se promener, à faire du vélo ou à courir. Faites-lui savoir que vous essayez d'être plus actif.

Des tâches actives

- Au lieu d'utiliser une machine, essayez de faire vous-même certaines tâches, par exemple faire la vaisselle, laver la voiture, promener le chien, aider au jardinage, sortir les ordures ou recycler, etc.

Activités récréatives

- Choisissez parmi de nombreuses activités possibles. De nombreux types d'activités se sont révélés utiles pour votre cerveau, notamment
- Marche, natation, course, haltérophilie, entraînement à la résistance (tirer ou pousser des poids avec les bras ou les jambes, par exemple en utilisant des appareils de gymnastique), cyclisme stationnaire, danse, tai-chi, yoga.
- Rejoignez un club de plein air.
- Inscrivez-vous à une salle de sport.
- Lorsque vous pratiquez une activité physique, faites en sorte qu'elle vous permette de vous amuser et d'être à l'extérieur ou avec d'autres personnes, plutôt que de gagner et d'être meilleur que les autres.

Limiter les sources "faciles" de produits chimiques de récompense pour le cerveau

- Limiter le temps de projection (récréatif). Nous sommes trop nombreux à regarder la télévision. Le problème avec les écrans est qu'ils créent une dépendance, car ils fournissent à notre cerveau de chasseurs-cueilleurs de la dopamine et de l'adrénaline (produits chimiques de récompense), avec peu ou pas d'effort. Lorsque le cerveau s'habitue à la dopamine et à l'adrénaline faciles, il devient plus difficile pour quiconque de vouloir faire des activités actives. Après tout, pourquoi travailler pour votre adrénaline et votre dopamine si vous pouvez les obtenir avec peu d'efforts ? En regardant moins la télévision, vous trouverez naturellement des moyens plus actifs de remplir votre temps.
- Vous regardez la télévision ? Essayez de rester debout au lieu de vous asseoir.

Des stratégies de style de vie pour aider

- Vous avez du mal à être actif ?
 - Essayez de dormir suffisamment.
 - Manger sainement.

Mon plan d'action personnel

Quels sont les types d'activité physique que vous êtes le plus susceptible de pratiquer ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quels sont les bons moments pour être actif ?

- 1.
- 2.
- 3.

Vous pourriez modifier votre routine actuelle pour être un peu plus actif ?

- Exemples : Balayer au lieu d'utiliser l'aspirateur ; aller à pied ou à vélo au magasin du coin au lieu de conduire ; prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ; se garer plus loin et aller ensuite à pied à votre bureau ou au magasin ; demander à un ami ou à un membre de la famille de faire des activités avec vous ; utiliser un tapis roulant ou un vélo d'appartement devant la télévision ; regarder une vidéo d'entraînement, etc.

1.

2.

3.

Quand voir votre médecin

Vous avez encore des difficultés à vous activer ? Consultez votre médecin pour savoir si des problèmes médicaux vous empêchent de pratiquer une activité physique.

Pour plus d'informations

Vidéos

Suzuki, W. (2018). TED Talk : Les bienfaits de l'exercice pour le cerveau [Vidéo]. Récupéré sur <https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxoKZE>

Lectures

ParticipACTION propose des informations aux particuliers et aux parents sur la manière d'être plus actifs physiquement.

<https://www.participaction.com/>

Fiche d'information "La psychologie fonctionne" : Activité physique, santé mentale et motivation

https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet_PhysicalActivity_MentalHealth_Motivation.pdf

Lignes directrices canadiennes sur les mouvements 24 heures de la Société canadienne de physiologie de l'exercice

<https://csepguidelines.ca/>

Références

Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie

<https://www.cflri.ca/>

Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd ed, Office of Disease Prevention and Health Promotion, Consulté le 22 décembre 2018 sur <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>

Mammen G, et al : Physical Activity and the Prevention of Depression, American Journal of Preventive Medicine, 13 novembre 2013, 45(5) : 649-657.

Lawlor DA, Hopker SW. L'efficacité de l'exercice en tant qu'intervention dans la gestion de la dépression : examen systématique et analyse de méta-régression d'essais contrôlés randomisés. BMJ 2001 ; 322 : 1-8.

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Les bienfaits de l'activité physique pour la santé : les preuves. CMAJ 2006 ; 174 : 801-809.

Ellis P, équipe de guides de pratique clinique pour la dépression du Collège royal australien et néo-zélandais de psychiatrie. Guide de pratique clinique pour le traitement de la dépression en

Australie et en Nouvelle-Zélande. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 2004 ; 38 : 389-407.

Lynette L et al : The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2004 ; 6(3) : 104-111.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>

À propos de cet article

Rédigé par les professionnels de la santé de l'Université d'Ottawa.