

# Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 06-01/11

## L'activité physique et l'environnement naturel : une question de santé mentale



On a démontré que l'activité physique a une incidence positive sur le bien-être physique et/ou émotionnel d'une personne. Chez les adultes, l'activité physique régulière a le potentiel de prévenir diverses maladies chroniques,

comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'obésité et certains types de cancer. On a également démontré que l'activité physique réduit le stress, prévient les blessures et contribue à la croissance et au développement sains des enfants<sup>1</sup>. Les lignes directrices sur l'activité physique récemment publiées recommandent aux adultes

de s'adonner à 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine, par périodes de 10 minutes ou plus<sup>2</sup>; alors qu'on recommande aux enfants et aux jeunes d'accumuler au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour pour tirer profit des avantages pour la santé<sup>3</sup>. Il existe un intérêt de plus en plus marqué



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



par rapport à l'incidence et au niveau d'incidence de l'activité physique sur les maladies mentales, comme la dépression et les troubles anxieux. Selon l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), environ 8 % des adultes souffriront de dépression majeure à un certain moment de leur vie et 20 % des Canadiens seront atteints d'une maladie mentale au cours de leur vie<sup>4</sup>. En général, les troubles de l'humeur se manifestent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et il a été démontré que la proportion touche beaucoup plus de femmes que d'hommes<sup>4</sup>.

### L'incidence de l'activité physique sur la santé mentale

Selon un étude menée par Strohle, certains éléments de preuve démontrent que l'activité physique et l'exercice modérés sont des options de traitement potentiellement efficace pour les personnes atteintes de troubles mentaux<sup>5</sup>. Strohle relève plusieurs études en particulier qui présentent une amélioration des symptômes chez les personnes atteintes de dépression et de troubles anxieux lorsque celles-ci font de l'activité physique<sup>5</sup>. On n'a pas encore déterminé le mécanisme exact derrière l'association de l'activité physique et ces troubles mentaux, mais ce lien est probablement complexe et touche vraisemblablement plusieurs mécanismes psychologiques et neurobiologiques<sup>5</sup>. On a avancé l'hypothèse voulant que l'activité physique puisse influencer la santé mentale en assurant une maîtrise des sens, en augmentant l'auto-efficacité, en jouant un rôle de distraction et en améliorant le concept de soi<sup>5</sup>.

### Les avantages de l'environnement naturel sur la santé

Une étude menée par Sugiyama et coll. a révélé que les personnes pouvant compter sur une surface de verdure perçue plus grande dans leur environnement, et celles qui ont signalé marcher pour le loisir, sont plus susceptibles de se retrouver dans une catégorie de santé mentale supérieure<sup>6</sup>. Une explication possible à ces résultats est le fait que l'environnement naturel peut exercer un effet calmant qui permet de réduire la fatigue mentale en raison d'une

## Conseils en matière d'activité physique pour ceux et celles qui ont des troubles mentaux<sup>5</sup>

- Faites de l'activité physique de 20 à 30 minutes, 3 ou 4 fois par semaine et continuez jusqu'à atteindre au moins 150 minutes d'activité modérée à vigoureuse pour en bénéficier d'avantage.
- Gardez un registre de vos séances d'activité physique dans un journal.
- Participez à des activités d'intensité modérée.
- Demandez à votre professionnel de la santé de l'information spécifique à votre problème (p. ex types d'activités adéquates et fréquence).
- L'activité physique devrait faire partie d'un traitement au même titre que les médicaments prescrits. Discutez avec votre professionnel de la santé à propos de la fréquence et la quantité.

concentration mentale réduite<sup>6</sup>. L'environnement naturel peut également avoir une incidence directe sur la santé mentale en incitant les personnes à être plus actives, ce qui, en retour, améliore la santé mentale. Une étude menée par Ho et coll. a permis de noter d'autres avantages potentiels à l'environnement naturel. Ainsi, les chercheurs ont conclu que l'utilisation des parcs locaux est liée à la réduction du stress, à l'augmentation de l'activité physique, à l'amélioration de l'humeur et à la réduction du nombre de visites chez le médecin<sup>7</sup>.

### Renseignement supplémentaire...

- <sup>1</sup> Janssen et LeBlanc, Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, vol. no 7, page 40, 2010. (en anglais seulement)
- <sup>2</sup> Tremblay et coll., *New Canadian Physical Activity Guidelines*. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*

no 36, pages 36 à 46, 2011. (en anglais seulement)

- <sup>3</sup> Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Accessible à partir de l'adresse : <http://www.csep.ca/CMFiles/directives/CSEP-InfoSheets-child-FR.pdf>
- <sup>4</sup> Agence de la santé publique du Canada, *Rapport sur les maladies mentales au Canada, 2002*. Accessible à partir de l'adresse : [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/pdf/men\\_ill\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/pdf/men_ill_f.pdf)
- <sup>5</sup> Strohle, A., Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm.* No 116, pages 777 à 784, 2009. (en anglais seulement)
- <sup>6</sup> Sugiyama et coll., Associations of neighborhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *J Epidemiol Community Health.*, pages 1 à 6, 2008. (en anglais seulement)
- <sup>7</sup> Ho, C., *Parks, Recreation and Public Health, Parks and Recreation*, 2003. (en anglais seulement)

## Leçons apprises...

- L'activité physique est une option de traitement potentiellement efficace pour les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété.
- La quantité d'espaces verts dans la collectivité est liée à un pointage supérieur en santé mentale.
- L'environnement naturel peut inciter les personnes à être physiquement actives. La marche récréative est liée à un pointage supérieur en santé mentale.
- Les loisirs à l'extérieur peuvent réduire la fatigue mentale, la mauvaise humeur et le stress, tout en augmentant la bonne humeur.