

Le sport pour une meilleure santé psychologique !

Charles Martin-Krumm

Professeur des Universités, PsychPrat Paris, (APEMAC/EPSAM EA 4360)
Centre Pierre Janet, UFR SHS Ile du Saulcy, Metz,

Professeur Cyril Tarquinio

Université de Lorraine - Metz

Editor-in-Chief of the European Journal of Trauma and Dissociation (Elsevier) -

Directeur Centre Pierre Janet - <http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/>

Responsable de l'Équipe APEMAC/EPSAM EA 4360

Co-Responsable - site de Metz- du Master de Psychologie clinique de l'Université de Lorraine

<http://www.cyriltarquinio.com> - <https://www.facebook.com/cyril.tarquinio>

Le sport c'est bon pour la santé ! Selon le sociologue Pociello (1981), le sport est une « compétition réglée dans des conditions de stricte standardisation ». Autrement dit pour qu'une activité physique individuelle ou collective puisse être classée comme un sport, elle doit répondre à 4 exigences : 1- l'utilisation d'une ou plusieurs capacités physiques (endurance, résistance, force, coordination, adresse, souplesse), 2- avoir des règles institutionnalisées et identiques pour tous les continents permettant les confrontations d'envergures internationales 3- avoir pour finalité la compétition et la performance 4- être sous l'égide d'une fédération sportive organisant sa pratique et ses compétitions. En ce qui concerne l'activité physique (AP) elle se définit comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. L'OMS¹ (cf. site : <http://www.who.int/fr/>) définit quatre grands domaines d'AP : les activités de la vie quotidienne, les activités professionnelles, les activités physiques de loisirs et sportives ainsi que les déplacements. L'activité physique est donc plurielle, car elle peut être réalisée dans différents contextes (professionnel, loisir, familial, compétition) avec différentes finalités (loisir, travail, déplacement, performance). Elle ne se confond pas avec l'exercice physique et encore moins avec le sport. Nous pouvons donc être très actifs, sans nécessairement être très sportifs. Ces nuances sont extrêmement importantes et pointent donc le fait qu'activité physique ne rime pas forcément avec activité sportive.

Une activité physique à intensité modérée va avoir un ensemble d'effets sur la santé physique. En premier lieu vient l'amélioration du système de transport de l'oxygène, activité cardiaque et circulatoire avec l'amélioration du système vasculaire. L'amélioration conjointe du système ventilatoire vient compléter ces effets. Autrement dit, une personne qui ressent un essoufflement en montant des marches verra son niveau d'essoufflement diminuer au fur et à mesure de sa pratique par exemple.

Les effets s'observeront également sur le système musculaire. En effet, selon la nature de l'activité, une amélioration du tonus musculaire sera observée avec potentiellement une diminution de l'indice de masse grasse même si les effets ne pourront s'inscrire que dans le cadre d'une pratique régulière pour des efforts d'une durée supérieure à 40'.

Un autre effet important à souligner touche au système d'équilibration. Ce point est d'autant plus important que la personne est âgée. En effet, la pratique d'une activité physique régulière

¹ Source de l'OMS : http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1

à intensité modérée type marche nordique par exemple peut avoir en retour un effet sur la prévention des chutes avec son cortège de blessures potentielles (fracture du col du fémur notamment).

On trouve aujourd'hui des preuves scientifiques qui montrent que l'activité physique a des effets sur la santé mentale. Les effets ici sont multiples aussi. Ils peuvent être liés par exemple à la satisfaction ressentie grâce aux progrès réalisés. Dans une activité d'endurance, ces progrès pourront se mesurer en termes de distance parcourue, de durée de course ou des deux combinées, d'où l'importance d'envisager un système d'évaluation de la pratique. Selon l'INSERM (2008, p. 41-42) « la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale en agissant sur les facteurs qui interviennent dans les différentes dimensions intégrées (expériences affectives positives par l'intégration au groupe ou regard positif de l'autre, baisse du niveau de stress, satisfaction par rapport au corps, satisfaction par la participation active à la vie sociale). Ces répercussions psychiques sont constatées aussi bien au niveau de populations pathologiques que non pathologiques. Des chercheurs se sont concentrés sur les liens entre AP et qualité de vie chez des adultes en population générale. Leur revue de littérature permet de mettre en évidence une relation positive entre AP et qualité de vie (et ce à travers l'ensemble des recherches passés en revue). D'autres travaux ont montré que plus le niveau d'AP était élevé chez les personnes âgées, plus leur qualité de vie était bonne. Une augmentation du niveau d'AP chez des personnes atteintes de scléroses en plaque permet par exemple d'améliorer la qualité de vie, notamment au niveau des dimensions suivantes : santé mentale, santé physique, fonctionnement social et vitalité (énergie).

« L'activité physique régulière et d'intensité modérée a un effet bénéfique sur le bien-être (sentiment de compétence, image de soi, faible anxiété) des personnes âgées entre 55 et 75 ans sans pathologie. Les études montrent en particulier qu'une pratique physique ou sportive augmente faiblement mais significativement le niveau d'estime de soi. Cette augmentation est plus nettement mise en évidence au niveau des populations présentant au départ une mauvaise estime d'elles-mêmes. Un large consensus existe sur le rôle bénéfique de l'activité physique chez les adolescents en pleine période de bouleversement pubertaire corporel et psychique. Les répercussions positives se situent en particulier au niveau du stress, du bien-être, de l'image de soi, du fonctionnement social... Là également, les effets de l'activité physique sur l'estime de soi sont plus importants chez les adolescents qui souffrent d'une faible estime d'eux-mêmes » (2008, p. 41). Les liens entre AP et dépression, anxiété, stress ont été largement mis en évidence dans la littérature. Une corrélation négative a été observée entre dépression et activité physique. En d'autres termes plus je pratique de l'AP, moins j'ai de symptômes dépressifs ou inversement, moins j'ai de symptômes dépressifs, plus je pratique de l'AP. L'AP aurait également un rôle protecteur, ainsi promouvoir l'AP permettrait de diminuer les risques de développer des symptômes dépressifs.

Alors à vos baskets...et abandonnez vos plaquettes d'anxiolytiques

