

ACTIVITES PHYSIQUES ET SANTE MENTALE

Tout le monde est d'ord pour considérer les sportifs de haut niveau comme des êtres d'exception, à part du commun des mortels, à la fois par leurs performances sportives et par leur capacité mentale à se surpasser, à puiser dans des ressources insoupçonnées pour aller au-delà de la fatigue et de la douleur, et même à trouver du plaisir dans cet effort.

Il ne viendrait à l'esprit d'aucun pratiquant amateur, de se comparer à ces sportifs d'exception. Si la notion de bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé et la forme physique, sont des notions de plus en plus acceptées et reconnues, cependant, personne ne pourrait escompter y développer les qualités psychologiques supposées chez les sportifs de haut vol.

En fait, même s'il ne vous est pas demandé de vous surpasser en permanence, diverses études scientifiques ont pu montrer qu'une pratique physique et sportive régulière, même sans être intensive, peut apporter beaucoup de positif à la santé mentale.

La santé mentale est une notion essentielle à l'équilibre d'ensemble de l'individu, puisqu'elle est directement à l'origine de son comportement, de sa perception des événements, de sa façon de penser, de communiquer, de comprendre tout ce qui l'entoure. C'est la plus ou moins grande qualité de cette santé mentale qui va permettre à chacun de fonctionner et de s'accomplir pleinement. Dans la pratique, elle va se traduire à travers des notions aussi variées que le bien être émotionnel, ou à l'autre extrémité du spectre, les maladies mentales, les troubles psychiques graves, les risques suicidaires.

Il est dorénavant certain qu'une pratique physique, à condition d'être régulière et suivie de façon suffisamment prolongée, mais quelle qu'en soit la nature, développe des effets très positifs sur l'équilibre mental et la dynamique de l'humeur. Et cet effet sera d'autant plus marqué que l'activité sera vectrice de plaisir trouvé à cette pratique. On voit donc tout l'intérêt de bien choisir son activité sportive, pour qu'elle corresponde à ses goûts propres, à ses attentes, et non pas à des phénomènes de mode exprimés largement sur internet.

Ces effets favorables peuvent être précisés ici :

- En premier lieu, un effet favorable va rapidement se dégager en ce qui concerne l'anxiété et le stress répétitif, et cela dès les premières minutes de pratique, qui procurent rapidement un effet apaisant. Celui-ci se poursuivra pendant quatre à cinq heures après la fin de l'activité. Dans la cadre, maintenant, d'une activité régulièrement répétée et suffisamment longtemps, cet effet ne sera plus transitoire mais durable, pouvant alors influencer sur l'équilibre émotionnel ;
- Pour un exercice physique de plus grande intensité et plus prolongé à chaque séance, un effet euphorisant va venir doubler ce premier effet apaisant. Il est directement lié à la production d'hormones au niveau du cerveau, analogues des morphiniques, les endorphines. Elles sont responsables d'effets euphorisants, relaxants et antalgiques. On peut noter que le niveau de sécrétion des endorphines est directement en rapport avec la durée de l'exercice physique et son intensité. Ainsi la sécrétion de ces hormones peut être multipliée par 5 entre l'état de repos et celui de l'exercice physique.
- Parallèlement, lors de la réalisation d'efforts physiques de moyenne ou forte, le cerveau va également sécréter d'autres hormones, la sérotonine et la dopamine, qui agissent directement sur l'humeur. On pense fortement actuellement que ces produits sont susceptibles de protéger contre les tendances dépressives et d'agir favorablement sur les états dépressifs constitués ou les situations de ralentissement de l'élan vital.

Randonner en santé

De façon globale, tous ces effets positifs vont entraîner une amélioration de l'activité mentale : capacité à prendre des décisions, à établir des prévisions, amélioration de la mémoire à court terme, et régularisation des rythmes de sommeil.

Certains ont même pu proposer de donner une place officielle aux activités physiques, dans le schéma thérapeutique des dépressions nerveuses, pouvant aller jusqu'à réduire la part médicamenteuse de ce traitement. On a pu aussi évoquer un effet favorable pour les personnes âgées sur le risque de développer une démence ou une maladie d'Alzheimer.

Enfin, la pratique régulière de l'activité physique conduit à chercher à perfectionner son geste technique, à faire progresser ses performances, à se donner des challenges. La conduite de ce programme va permettre d'améliorer l'estime de soi, c'est-à-dire la valeur que le pratiquant va s'attribuer à lui-même, ce qui ne peut que l'aider à se « cuirasser » contre l'auto-dévaluation.

En pratique, quels plans d'entraînement proposer selon les situations ?

Pour une symptomatologie anxieuse prédominante, 20 minutes quotidiennes d'une activité aérobie, à intensité moyenne, suffiront à apporter un apaisement transitoire. La poursuite régulière de ce programme sur une durée de 10 à 15 semaines permettra de pérenniser ces résultats sur la durée.

Si la symptomatologie dépressive est prédominante, on peut conseiller 150 minutes hebdomadaires d'une activité physique d'intensité moyenne.

Bien naturellement, on ne peut conseiller ces programmes que dans le cadre d'un accord de stratégie de l'ensemble de l'équipe soignante, et avec un accompagnement adéquat dans la pratique de l'activité et pour le maintien de la motivation.