



SANTÉ MENTALE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Depuis le début de la pandémie, la santé mentale est sur toutes les lèvres. C'est normal, avec l'isolement, le stress engendré par le confinement et le travail qui se modifie, la santé mentale est devenue l'enjeu numéro un pour les ressources humaines des entreprises.

IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES TROUBLES MENTAUX

1. TRAITEMENT POUR LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ

L'activité physique peut faire partie des traitements de la dépression, généralement utilisée en combinaison avec la médication et/ou psychothérapie. Un des avantages de l'activité physique dans le traitement de la dépression est qu'elle n'a aucun effet secondaire et que c'est moins tabou que de prendre des antidépresseurs ou de consulter en psychothérapie. De plus, l'activité physique serait efficace pour diminuer les symptômes d'anxiété.

2. À TITRE PRÉVENTIF POUR L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

L'activité physique serait aussi une intervention efficace pour prévenir le risque de dépression et d'anxiété. En général, plus les personnes dans une population sont actives, plus le risque de souffrir de dépression est bas.

IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA BONNE SANTÉ MENTALE

1. SUR LE NIVEAU DE STRESS

Vous avez probablement vécu ce type de situation : des événements externes font que votre équilibre est menacé donc votre corps se prépare à répondre à la menace entraînant une foule de différents symptômes, comme de l'insomnie, de la sueur ou un manque d'appétit.

Généralement, ces symptômes ne sont pas problématiques s'ils sont uniquement ressentis à court terme.

Le stress est inévitable et l'être humain se doit d'avoir un niveau de stress minimal afin de survivre. En effet, on peut tous penser à un moment où notre réaction rapide nous a potentiellement sauvé la vie ou encore nous a permis d'éviter une situation critique. Éviter une voiture qui fait un faux mouvement est un exemple parmi tant d'autres.

Ce stress peut être vécu de façon positive ou négative en fonction de l'individu. Les personnes qui font de l'activité physique sur une base régulière seraient mieux en mesure de tolérer le stress, ce qui pourrait d'ailleurs les protéger de différents troubles mentaux plus graves.

2. IMPACT SUR L'HUMEUR

Si vous avez déjà participé à un entraînement extérieur, vous vous doutez bien que l'activité physique a aussi un impact sur l'humeur. En général, les activités aérobiques d'une durée de 30 à 35 minutes, répétées 3 à 5 fois par semaine, sont celles qui améliorent le plus l'humeur.

En plus, une étude a démontré que l'effet de l'activité physique sur l'humeur est encore plus grand lorsqu'au départ la personne était de mauvaise humeur!

3. IMPACT SUR L'ESTIME DE SOI

Être actif améliore l'estime de soi par des mécanismes directs et indirects. Par impact direct, on considère que l'activité physique amène les gens à ressentir de la fierté et du contrôle sur leur emploi du temps, ce qui améliore directement leur estime de soi.

Notons aussi que les participants qui font de l'activité physique régulière améliorent leur perception de leur condition physique et de leur image corporelle. Par contre, la perte de poids ne semble pas nécessaire pour atteindre une amélioration de l'estime de soi.

4. IMPACT SUR LES RELATIONS SOCIALES

Tous sont égaux face à l'activité physique. Il s'agit donc d'un excellent moyen de stimuler des interactions sociales entre des employés de différents départements et/ou de différents niveaux hiérarchiques.

Cette hausse des contacts a un effet sur la santé mentale des participants, mais peut aussi permettre des gains en termes de communication interne.