

Bienfaits psychologiques de l'activité physique

Extrait de :

Christophe André, *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*.
Paris : Odile Jacob, 2009, 480 p. [pp. 255-258]

L'exercice physique :

« Mets ton corps de bonne humeur¹ ! »

On sait évidemment depuis longtemps (« *Mens sana in corpore sano* ») que le bon état du corps facilite le bon fonctionnement de l'esprit. Et de nombreux travaux confirment ces convictions². Cela concerne tout le monde : personnes présentant des troubles psychiques, en ayant présenté, et aussi personnes ne souhaitant pas en présenter !

Chez les sujets sans problèmes particuliers, il existe une corrélation directe entre le nombre de pas de marche effectués chaque jour et le sentiment d'énergie et de bonne humeur³. Environ dix minutes de marche rapide suffisent à élever notre bien-être, et l'effet dure environ quatre-vingt-dix minutes. De manière plus fine, il semble que l'exercice augmente les états d'âme positifs et les normalise, et diminue aussi, moins nettement, les états d'âme négatifs⁴. Peut-être est-ce pour cela d'ailleurs que les bénéfices de la marche ne nous apparaissent pas de manière nette : lorsque nous allons mal (états d'âme négatifs) notre attente est que les états d'âme négatifs diminuent nettement et rapidement. C'est à cela que nous sommes attentifs, plus qu'à l'augmentation de nos états d'âme positifs, moins facile à percevoir, car plus subtile.

¹ J'avais trouvé un jour sur un paquet de biscuits pour enfants cet encouragement à dépenser en s'agitant l'excès de calories absorbées en consommant trop de ces friandises trop sucrées...

² Voir par exemple la nouvelle revue exclusivement consacrée à ces liens entre activité physique et santé mentale : Taylor A., Faulkner G., « Inaugural editorial », *Mental Health and Physical Activity*, 2008, 1 : 1-8.

³ Voir par exemple : Thayer R. E. et coll., *The influence of waking on mood, diet and sleep*, communication au Congrès Annuel de l'Association for Psychological Science, New York, 2006 ; ou bien : Thayer R. E. et coll. *Amount of daily waking predicts energy, mood, personality and health*, communication au Congrès Annuel de l'American Psychological Association, Washington DC, 2005.

⁴ Watson D., *Mood and Temperament*, op. cit., p. 87.

Chez les personnes souffrant de difficultés psychologiques⁵, les bénéfices sont spectaculaires, quoique non instantanés. Nous disposons aujourd'hui de nombreuses études solides montrant que l'exercice fait aussi bien que les antidépresseurs : mais il faut pratiquer quarante-cinq minutes quatre fois par semaine pendant quatre mois. Ce qui n'est pas facile pour des personnes déprimées : d'où l'intérêt de pouvoir leur proposer dans les centres hospitaliers des groupes de gymnastique auxquels ils auraient à participer tous les jours de la semaine. Rares sont hélas les services de psychiatrie où de telles activités physiques sont prescrites aux patients ; il suffirait pourtant d'un prof de gym à temps plein et d'une salle équipée. Mais, le plus intéressant dans ces études, c'est qu'on s'aperçoit que six mois plus tard, les gens ont moins rechuté s'ils ont fait de l'exercice que s'ils ont pris un antidépresseur⁶. On a aussi montré que l'exercice améliorerait les effets des antidépresseurs lorsque ces derniers étaient insuffisants : même si la dépression nécessite un traitement, il y a un effet *booster* de l'activité physique, qui permet aussi probablement de ne pas avoir à trop augmenter les doses⁷. Dans le domaine des troubles anxieux, on a également prouvé que six séances de vingt minutes d'exercice, modéré ou intensif, peu important, amélioreraient les tendances à l'inquiétude⁽⁸⁾. Enfin, car la liste des travaux serait encore très longue, il suffit d'une séance de trente minutes d'exercice par jour pour améliorer transitoirement, non seulement l'humeur, mais aussi les capacités intellectuelles des patients déprimés⁽⁹⁾.

Des débats et des études sont en cours pour vérifier le mécanisme exact de ces bénéfices, et pour savoir s'il concerne toutes les populations de patients, ou seulement certaines d'entre elles : il s'agit peut-être justement des personnes qui sont spontanément le moins attirées par l'exercice¹⁰ !

Dans un registre légèrement différent, face au syndrome dit de « fatigue chronique », qui comporte de nombreux états d'âme autour de la difficulté à agir, un programme planifié d'exercices physiques est aussi efficace (et plus économique) que la psychothérapie¹¹. Ce qui confirme ce que l'on savait déjà : dans la plupart des fatigues chroniques sans explication médicale claire, ce n'est pas le repos qui doit être prescrit, mais l'activité physique !

⁵ Otto M. W. et coll., « Exercise for mood and anxiety disorders », *Journal of Clinical Psychiatry*, 2007, 68 : 669-676.

⁶ Blumenthal J. A. et coll., « Effects of exercise training on older patients with major depressions », *Archives of Internal Medicine*, 1999, 159 : 2349-2356.

⁷ Mather A. S. et coll., « Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder », *British Journal of Psychiatry*, 2002, 180 : 411-415.

⁸ Broman-Fulks J. J. et coll. « Effects on aerobic exercise on anxiety sensitivity », *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42 : 125-136.

⁹ Kubesch S. et coll. « Aerobic endurance exercise improves executive functions in depressed patients », *Journal of Clinical Psychiatry*, 2003, 64 : 1005-1012.

¹⁰ De Moor M. H. M. et coll., « Testing causality in the association between regular exercise and symptoms of anxiety and depression », *Archives of General Psychiatry*, 2008, 65, p. 897-905.

¹¹ McCrone P. et coll., « Cost-effectiveness of cognitive behavioural therapy, graded exercise and usual care for patients with chronic fatigue in primary care », *Psychological Medicine*, 2004, 34 : 991-999.

Notons que, pour les psychothérapeutes, cela peut être une bonne idée, pour faciliter la motivation à faire de l'exercice physique chez leurs patients, de conduire certaines consultations en se baladant avec eux¹² ! En plus, d'après ce que nous venons d'évoquer, cela aidera les patients à aborder leurs difficultés avec davantage d'énergie et d'optimisme ; et les thérapeutes à rester en bonne forme et à cultiver calme et énergie auprès de leurs patients !

Concrètement que faire ? La plupart des sociétés savantes ou des organismes de recherche aboutissent à peu près aux mêmes conclusions. Si on écoute par exemple les recommandations de notre Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, l'INSERM¹³ : il est conseillé, pour les adultes de 18 à 65 ans, de pratiquer une activité physique de type aérobie (marcher, trotter, pédaler...) d'intensité modérée pendant au moins trente minutes, cinq jours par semaine. Au-delà de 65 ans, mêmes conseils mais à adapter à l'état de forme physique. Et à associer à des exercices destinés à préserver aussi la densité osseuse, la souplesse, et les capacités d'équilibre : exercices de renforcement musculaire (en travaillant contre résistance : soulever des poids, des objets, pousser, tirer, se suspendre...), exercices d'assouplissement (faire bouger doucement son cou, ses épaules, sa taille, ses hanches...), et exercices d'équilibre (marcher sur la pointe des pieds sur une ligne tracée au sol, sauter d'un plot à l'autre sur les parcours santé, ou se tenir sur un seul pied en faisant des étirements lents comme dans le tai chi). Le tout au moins deux fois par semaine pendant cinq à dix minutes pour chacun de ces trois groupes d'exercices.

Enfin, il faut savoir être patient : les effets sur les états d'âme et le moral ne se font sentir pleinement qu'après huit semaines de pratique environ, selon la plupart des études.

Ce n'est donc pas le bout du monde, cet investissement dans notre bien-être ! Pourtant, beaucoup de personnes ne le font tout simplement pas. L'enquête 2005 du Baromètre Santé montre que seulement 45,7% des Français âgés de 15 à 74 ans ont pratiqué une activité physique soutenue plus de dix minutes durant la semaine écoulée. C'est pourtant simple et gratuit. Et en accord avec ce que nous sommes biologiquement, comme le rappelait un de mes confrères à qui je parlais de ces travaux : « Eh bien ça ne m'étonne pas ! Nous sommes faits pour courir après les antilopes ou devant les lions ! »

Une dernière précision avant de vous lancer : il existe trois niveaux de mobilisation corporelle. Celui de l'*activité physique* : se bouger en menant sa vie quotidienne, par exemple en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou ses chaussures au lieu de la voiture. Celui de l'*exercice physique*, c'est-à-dire une activité spécialement centrée sur l'amélioration de son bien-être : aller faire une promenade, faire une balade en vélo. Celui du *sport*, qui comporte un élément compétitif, de dépassement de soi ou des autres.

¹² Novotney A., « Get your clients moving », *Monitor on Psychology*, 2008, 39 (7) : 68-69.

¹³ Expertise Collective INSERM, *Activités physiques. Contextes et effets sur la santé*. Paris, Éditions Inserm, 2008. Résumé disponible en ligne : http://ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique/activite-physique_synthese.pdf/

Pratiquer une activité sportive n'est pas nécessaire à la santé ; cela peut évidemment être bénéfique, mais cela peut aussi lui nuire, en cas d'excès ou de blessures¹⁴. Se remuer davantage dans la vie quotidienne est bénéfique mais parfois « pollué » par le contexte psychologique et matériel : si on court après son train, ou si on galope dans les couloirs du métro, c'est certes de l'activité physique, mais dont les bénéfices seront bien altérés par le stress ou l'agacement. Faire de l'exercice, même doucement, mais volontairement, en savourant le moment, semble la meilleure manière de bénéficier des effets que nous venons de décrire pour le plus grand nombre d'entre nous. La prise de conscience de ce que l'on fait travailler son corps, au moment où on le fait, joue un rôle très net, que l'on a retrouvé dans plusieurs études, dont nous parlerons. Donc, si on ne veut pas ou si on ne peut pas « forcer » sur son corps pour atteindre le niveau du sport, on peut aussi tout simplement intensifier sa présence mentale à l'exercice que l'on est en train d'accomplir. Il faut que le cerveau accompagne l'action...

¹⁴ Cascua S., *Le sport est-il bon pour la santé ?*, Paris, Odile Jacob, 2002.