



Le sport et son impact sur notre santé mentale

Le sport est souvent recommandé pour ses nombreux avantages physiques, mais son impact sur la santé mentale est tout aussi important. Les activités physiques régulières jouent un rôle crucial dans la prévention et la gestion des troubles mentaux, tels que l'anxiété, la dépression, et le stress.

Les bienfaits du sport sur la santé mentale sont nombreux et variés. De la régulation de l'humeur à l'amélioration des fonctions cognitives, en passant par la réduction du stress et de l'anxiété, l'exercice physique s'avère être un outil puissant pour promouvoir un bien-être psychologique durable. À mesure que les recherches continuent de démontrer ces effets, il devient de plus en plus clair que l'activité physique devrait être une composante essentielle de toute stratégie de santé mentale. Intégrer le sport dans notre quotidien pourrait non seulement améliorer notre santé physique, mais aussi nous offrir une meilleure qualité de vie mentale.



LES MOTS-CLÉS : Santé mentale, activité physique, endorphines

Dans cet article vous trouverez les informations expliquant les raisons pour lesquelles le sport est un élément fondamental pour notre santé mentale ainsi que des recommandations de durée.



La fonction publique

Amélioration de la santé mentale

Le sport comme modulateur de l'humeur

Une des façons les plus directes dont le sport influence la santé mentale est par la libération d'endorphines. Ces neurotransmetteurs produisent une sensation de bien-être et d'euphorie après l'exercice physique. Une étude publiée dans la revue *JAMA Psychiatry* en 2018 a montré que l'exercice physique régulier est associé à une réduction des symptômes dépressifs. L'étude, qui a suivi plus de 33 000 participants pendant 11 ans, a révélé que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière présentent un **risque réduit de 26%** de développer une dépression par rapport à celles qui sont sédentaires.

L'amélioration de l'estime de soi

L'activité physique contribue également à améliorer l'estime de soi, un facteur clé de la santé mentale. Le sentiment de maîtrise et de compétence ressenti après avoir atteint des objectifs sportifs peut renforcer la confiance en soi. Une recherche de 2017, publiée dans *Psychology of Sport and Exercise*, a montré que l'estime de soi augmente de manière

significative chez les adolescents **après 12 semaines d'exercice régulier**. Les participants ont rapporté une meilleure image corporelle et une plus grande confiance en eux, deux aspects importants pour le bien-être psychologique.

Régulation des niveaux de cortisol

Le sport aide également à réguler les niveaux de cortisol, une hormone souvent associée au stress. Des niveaux élevés de cortisol sur une longue période peuvent entraîner des troubles anxieux et une détérioration générale de la santé mentale. L'exercice physique, en particulier les activités d'endurance comme la course à pied ou le cyclisme, a été prouvé pour réduire les niveaux de cortisol dans le corps. Une étude de 2010 publiée dans *The Journal of Endocrinology* a révélé que les participants qui s'engagent régulièrement dans des activités physiques présentent des niveaux de cortisol plus bas et une **meilleure réponse au stress** que ceux qui ne font pas de sport.

Amélioration des fonctions cognitives

Effets sur la mémoire et l'apprentissage

Le sport n'a pas seulement un impact sur l'humeur et le stress, il peut aussi améliorer les fonctions cognitives. Des recherches ont montré que l'exercice régulier augmente la neurogenèse dans l'hippocampe, une région du cerveau associée à la mémoire et à l'apprentissage. Une étude de 2014 publiée dans *The British Journal of Sports Medicine* a démontré que l'exercice aérobique, comme la **marche rapide, la course à pied ou la natation, améliore la mémoire** chez les personnes âgées et réduit le risque de démence.

Concentration et productivité accrues

L'activité physique favorise également une meilleure concentration et une productivité accrue. L'augmentation du flux sanguin vers le cerveau pendant l'exercice aide à oxygéner les cellules cérébrales, améliorant ainsi les **fonctions exécutives comme la prise de décision, la planification, et l'attention**. Une étude menée en 2011 par l'Université de l'Illinois a montré que les étudiants qui pratiquent une activité physique régulière présentent de meilleures performances académiques et une concentration plus élevée pendant les tâches cognitives.



La fonction publique

Le sport comme traitement complémentaire des troubles mentaux

L'exercice physique est de plus en plus utilisé comme un **traitement complémentaire pour la dépression**. Une méta-analyse publiée en 2013 dans *The Cochrane Database of Systematic Reviews* a montré que l'exercice est aussi efficace que les antidépresseurs pour réduire les symptômes de la dépression, notamment chez les personnes souffrant de formes légères à modérées de cette maladie.

De la même manière, le sport est utilisé pour **réduire les symptômes de l'anxiété**, souvent en complément d'autres formes de thérapie comme la thérapie cognitivo-comportementale. Une étude de 2015, publiée dans *The American Journal of Psychiatry*, a montré que les patients souffrant de troubles anxieux qui intègrent une routine d'exercice régulier dans leur traitement ont signalé une réduction significative de leurs symptômes par rapport à ceux qui ne faisaient pas d'exercice.

Quels types de sport sont favorables à la santé mentale ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande généralement au moins **150 minutes d'activité physique modérée** ou **75 minutes d'activité intense par semaine** pour maintenir une bonne santé physique et mentale¹.

- Les activités aérobiques, comme **la course à pied, la marche rapide, le cyclisme ou la natation**, sont parmi les plus bénéfiques pour la santé mentale. Une étude publiée dans *Frontiers in Psychology* en 2017 a montré que l'exercice aérobique régulier améliore la neuroplasticité, réduit les symptômes de dépression et améliore la capacité cognitive.
- L'entraînement en résistance, comme **la musculation ou l'utilisation de bandes de résistance**, a également des effets positifs sur la santé mentale. Une méta-analyse de 33 études publiée dans *JAMA Psychiatry* en 2018 a révélé que l'entraînement en résistance réduit de manière significative les symptômes de dépression, indépendamment de l'âge, du sexe ou de l'état de santé initial des participants.
- **Le yoga et d'autres formes de méditation en mouvement**, comme le tai-chi, sont particulièrement efficaces pour réduire le stress, l'anxiété, et améliorer l'humeur. Une étude de 2016, publiée dans *Journal of Clinical Psychology*, a montré que les participants à un programme de yoga de 8 semaines ont connu une réduction significative de l'anxiété et une amélioration du bien-être général.
- Les activités physiques en plein air, comme **la randonnée, la marche dans la nature ou même le jardinage** sont également bénéfiques pour la santé mentale. Une étude de 2015 publiée dans *Environmental Science & Technology* a montré que l'exercice en plein air, surtout dans un environnement naturel, réduit plus efficacement le stress et améliore l'humeur par rapport à l'exercice en intérieur.

¹ Cette recommandation est corroborée par une étude publiée dans *The Lancet Psychiatry* en 2018, qui a examiné les effets de l'exercice sur la santé mentale dans un échantillon de 1,2 million d'adultes américains. Les résultats ont montré que ceux qui faisaient de l'exercice pendant 45 minutes, 3 à 5 fois par semaine, présentaient une meilleure santé mentale que ceux qui faisaient moins ou plus d'exercice.



La fonction publique

L'important est en premier lieu de savoir d'où nous partons. Si quelqu'un de sédentaire se décide à se mettre au sport, il ne faudra pas viser des durées trop longues ni des activités trop intenses. La difficulté n'en sera que décourageante. Une fois par semaine est un très bon début si l'on n'est pas sportif.

Il est essentiel de choisir un type d'exercice que l'on apprécie, car la régularité et le plaisir sont des facteurs clés pour maintenir ces habitudes à long terme.

Finalement, la recommandation de base est très simple :

Pour être en bonne santé mentale, n'hésitez pas à bouger.

POUR APPROFONDIR

<https://ai.hubermanlab.com/s/26c3d2b8-daf6-11ee-9cc4-2b761d4e73ae>

- Choi, K. W., et al. (2018). "Association Between Physical Exercise and Mental Health in 1.2 Million Individuals in the USA Between 2011 and 2015: A Cross-Sectional Study." *JAMA Psychiatry*.
- Lubans, D. R., et al. (2017). "The Impact of Physical Activity on Self-Esteem in Children and Adolescents: A Systematic Review." *Psychology of Sport and Exercise*.
- Heaney, J. L. J., et al. (2010). "Cortisol Levels and Stress: A Study of Professional Sportsmen and Women." *The Journal of Endocrinology*.
- Gaiswinkler, L., et al. (2016). "Yoga and Anxiety Reduction: Effects on Mental Health." *Journal of Clinical Psychology*.
- Erickson, K. I., et al. (2014). "Exercise, Brain, and Cognition Across the Lifespan." *The British Journal of Sports Medicine*.
- Hillman, C. H., et al. (2011). "Physical Activity and Academic Performance." *University of Illinois Study on Physical Activity*.
- Cooney, G. M., et al. (2013). "Exercise for Depression." *The Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Stubbs, B., et al. (2015). "Exercise as an Adjunct Treatment for Anxiety." *The American Journal of Psychiatry*.



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



CONTACT

Service psychosocial
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu
Tel. : 247-73100
www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial