



LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL



DÉFINITIONS, MOUVEMENTS HISTORIQUES OU SOCIÉTAUX



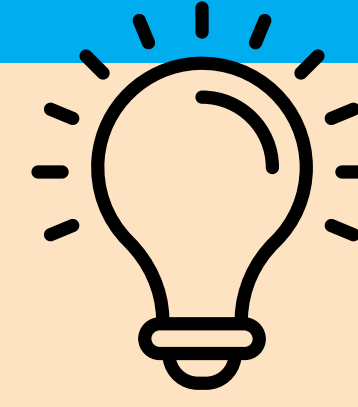
Quelles différences entre l'activité physique, le sport et la sédentarité ?

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos »⁽¹⁾ Exemples : le vélo, le ménage ou le bricolage.

Le sport ne représente qu'une partie de l'activité physique. Exemples : course à pieds, natation, athlétisme...

La sédentarité est une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».⁽²⁾ Exemple : canapé - télévision

STATISTIQUES, DATES, FRISE CHRONOLOGIQUE



« La recension d'O'Connor, Raglin et Martinsen¹⁴ indique que l'anxiété est réduite **après 20 minutes d'activité physique continue** impliquant une large masse musculaire, en l'occurrence la natation, la bicyclette ou la course à pied.⁽³⁾ »

« Sur un échantillon de **1 632 employés**, les scores d'épuisement professionnel et de dépression sont significativement plus élevés chez les **employés peu actifs** comparativement à ceux qui sont régulièrement actifs. »

Les effets du sport à court terme

« Après une séance d'activité physique, le retour au calme par l'entremise du système nerveux parasympathique a un effet de détente et énergisant qui peut durer entre 2 et 7h. »

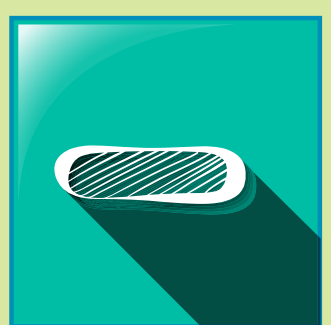
Les effets du sport à long terme

« Si des effets se font sentir après chaque séance indépendamment de la condition physique, des effets plus durables sur la santé mentale se font sentir à partir de la 8^e semaine.⁽⁴⁾ »

ICONOGRAPHIE - ALLÉGORIE



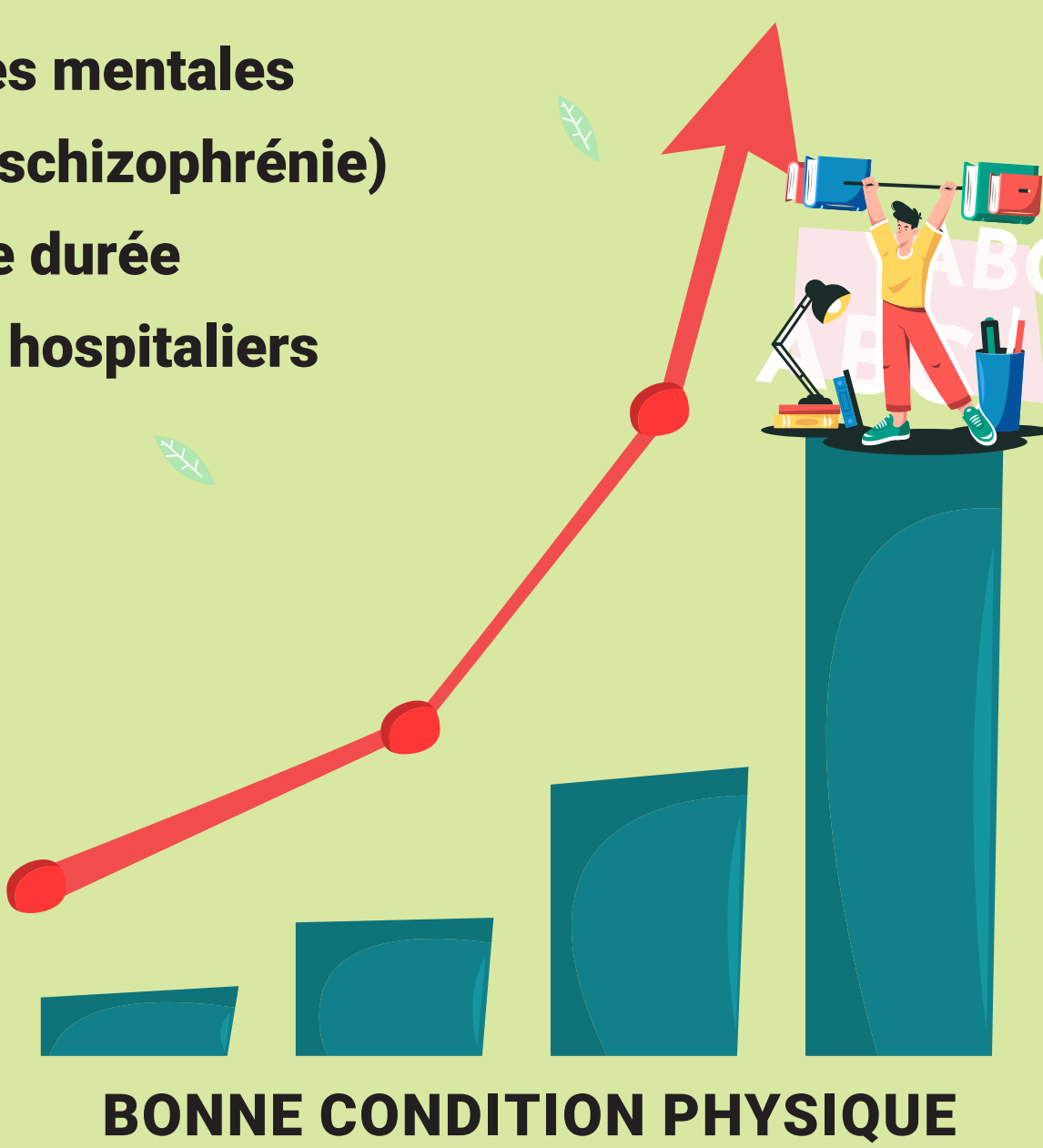
Ce que le sport apporte à la santé mentale :



- de stress
- d'anxiété
- de dépression
- d'épisodes de crises des maladies mentales (comme la schizophrénie) et de longue durée des séjours hospitaliers



- performances cognitives
- sentiment d'efficacité
- effets somatiques
- estime/image de soi
- régulation émotionnelle



● LE DIVERTISSEMENT

● LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

● LE RESSOURCEMENT

● LA DÉTENTE

● L'INTÉGRATION SOCIALE

LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOURCES

(1) Définition de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

(2) Définition de l'Onaps

(3) Ensemble du poster réalisé à partir de l'article référence : Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. Santé mentale au Québec, 42(1), 147-164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>

(4) Explication d'Emmanuel Poirel (Professeur agrégé, Université de Montréal)

CONTRIBUTION

MSH Paris-Saclay

Steven Le Pape, Doctorant en psychologie du sport et de l'activité physique (Centre de recherche sur l'éducation, les apprentissages et la didactique, Université de Bretagne Occidentale)