

Les effets de l'activité physique sur l'équilibre émotionnel

Caroline BACOUL, psychologue clinicienne, pôle Junior Nutricréole
carolinebacoul@yahoo.fr

L'activité physique, un besoin primaire

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique.

- Sport
- Pratique professionnelle
- Tâches domestiques
- Et même le trajet pour aller prendre les transports en commun

À la base de l'échelle de Maslow, les besoins primaires :

- Se vêtir
- Se loger
- Se nourrir

Mais l'activité physique est aussi un besoin primaire

Santé mentale et activité physique

- Les personnes pratiquant une activité physique attestent d'une amélioration de leur santé mentale (Carrière, 2003)
- Certaines études montrent même que l'activité physique aurait un effet antidépresseur (à prendre avec précaution).
- L'activité physique permet de prévenir certains troubles mentaux (dysmorphophobie)

Les bienfaits de l'activité physique

Amélioration

Estime de soi
Image de soi
Resocialisation
Pouvoir antidépresseur
Sentiment d'utilité
Mieux-être

Diminution

stress
Pression
Sentiment d'impuissance apprise

- Ces effets sont valables pour toutes les populations, de la plus jeune à la plus âgée !
- L'activité physique baisserait notre capacité à répondre au stress et donc aiderait à mieux gérer les situations difficiles
- L'exercice pourrait même diminuer les douleurs associées au syndrome prémenstruel
- L'important est de trouver une activité physique adaptée à soi : les bénéfices sur le plan psychologique seront plus perceptibles

Le plaisir

- Études, articles scientifiques et témoignages montrent qu'il y a du plaisir dans l'activité physique, qui s'exprime par :
- La satisfaction d'avoir accompli l'activité
- Le reflet que nous avons de nous-mêmes après l'exercice
- Ce plaisir s'explique par la sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir sportif

Conclusion

- L'activité physique est essentielle à la vie
- Elle est un besoin primaire
- L'équilibre émotionnel est aussi défini par un bien-être corporel
- Ce bien-être corporel et l'image positive de soi peuvent être acquis grâce à l'activité physique

Des bénéfices moraux et du plaisir
