

Impact de la sédentarité et de l'inactivité physique sur la santé mentale



Paquito Bernard, PhD



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À

La Santé mentale au pluriel

Global Mental Health 1

No health without mental health

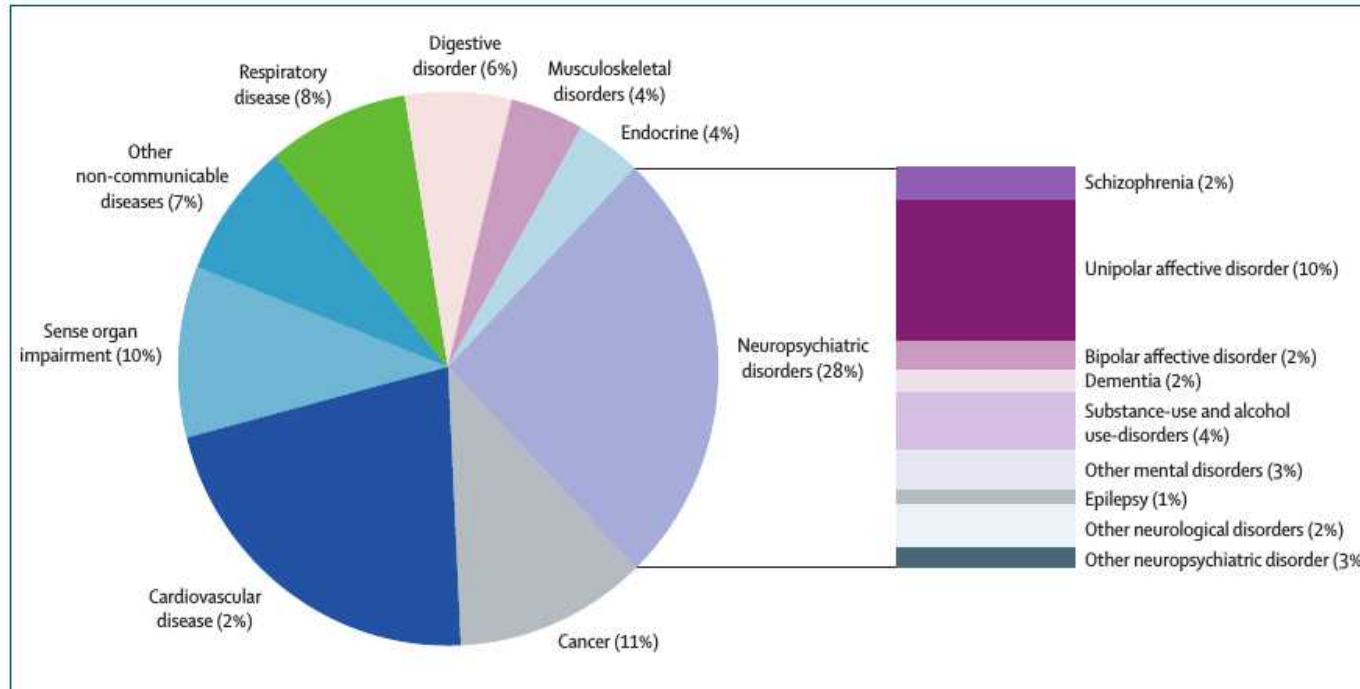
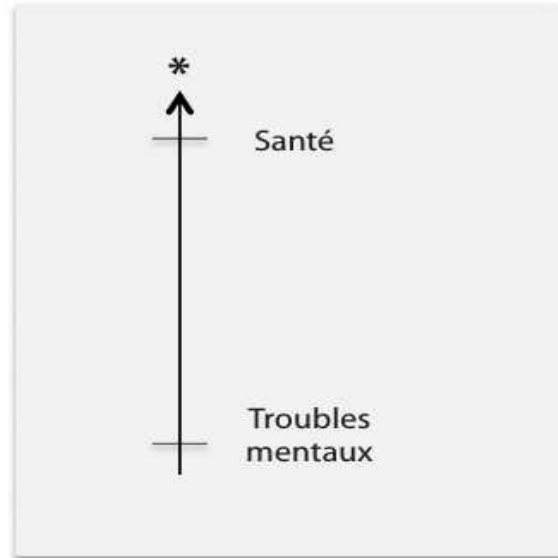


Figure 1: Contribution by different non-communicable diseases to disability-adjusted life-years worldwide in 2005

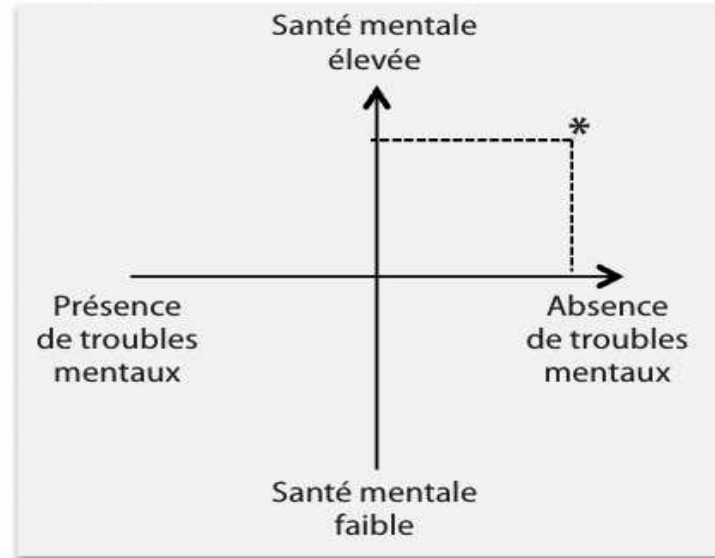
Santé mentale au pluriel

Modèles du continuum unique et des deux continums de la santé mentale et des troubles mentaux

Modèle du continuum unique



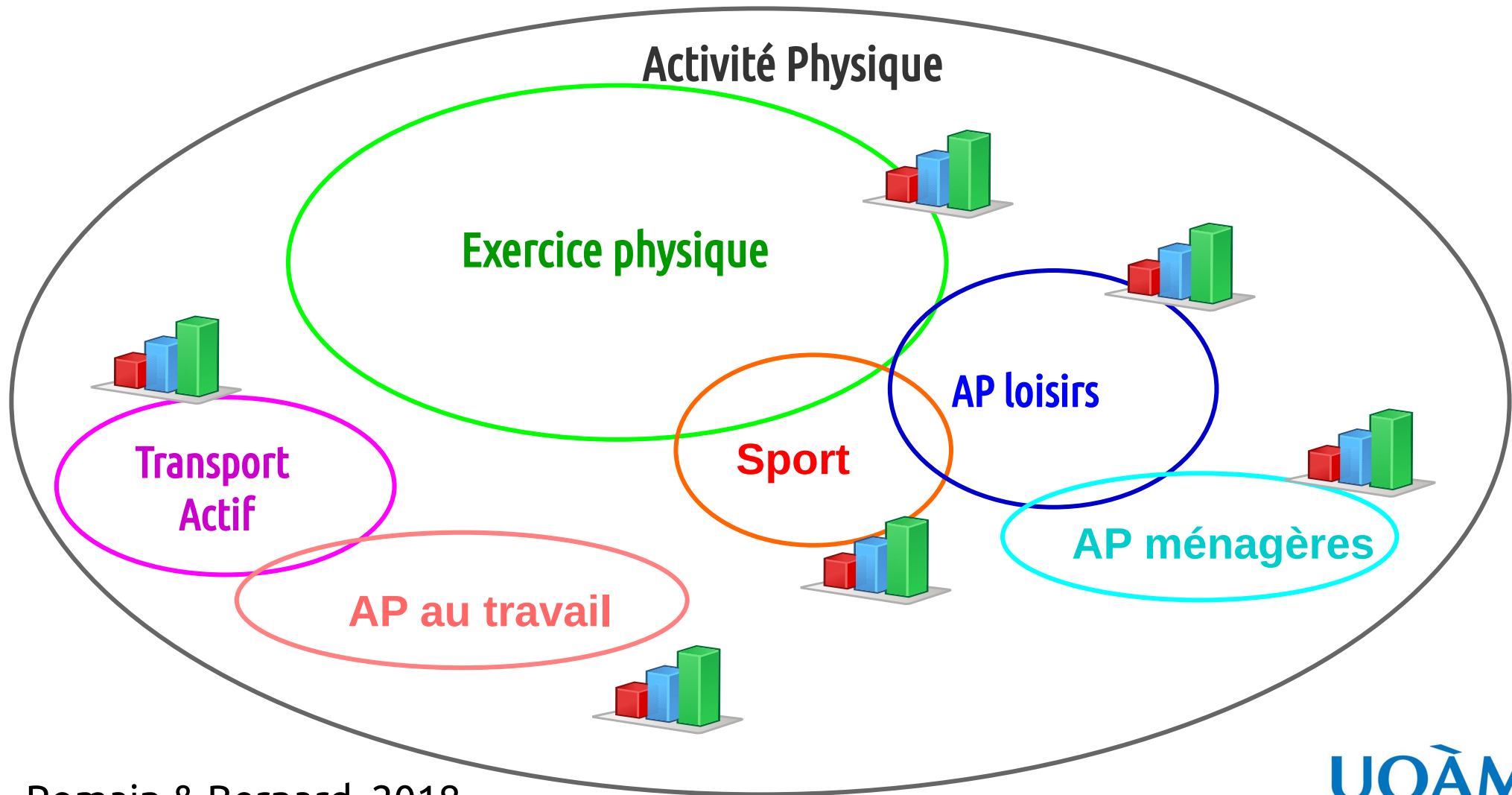
Modèle des deux continums



* = Santé mentale complète

La Santé mentale au pluriel

« un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté »



CONTEXT

Occupation

Leisure

Transport

TYPE

Mentally
active

Passive

Mentally
active

Passive

Mentally
active



DOI: 10.1249/JES.0000000000000211

Temps de sédentarité et niveau de dépression (questionnaire ou entretien)

- Lien négatif faible chez les adultes, adolescents
- **Lien négatif modéré pour TV**
- Absence de lien avec sédentarité « active » mentalement
- Lien indépendant de la dose d'activité physique d'intensité modérée à élevée



DOI: 10.1249/JES.0000000000000211 <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z>

Temps de sédentarité et niveau de dépression (questionnaire ou entretien)

Transport quotidien

- Usage de la voiture VS transport actif ou en commun augmente le risque de dépression à court terme
- 10min de plus de trajet augmente le risque de 0.5%



<https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z>

Temps de sédentarité et niveau de stress

Absence de preuve d'un lien entre le stress perçu et les sédentarités



DOI: 10.1186/s12889-019-7717-x

Temps de sédentarité et niveau d'anxiété (questionnaire)

Lien **néгатif faible à modéré** chez les :

- jeunes,
- adultes,
- adultes avec une maladie chronique

Pas de différence entre TV, écran, temps assis



Très peu d'études sur les liens entre les sédentarités et le bien-être

Le temps assis devant la TV, un écran, ou dans les transports est associé négativement au bien-être chez des employés du tertiaire

Personnes âgées

Résultats contradictoires pour le temps assis, MAIS
potentiellement un lien positif pour l'usage de l'ordinateur



<https://doi.org/10.1007/s12160-011-9320-y> doi:10.3390/ijerph110100643

Très peu d'étude sur les sédentarités dans le domaine des troubles sensoriels

Les personnes sourdes ou en perte auditive semblent avoir un temps de sédentarité accru.

Sédentarité et limitations fonctionnelles

Potentiels bénéfiques de la rupture de sédentarité chez les personnes blessées médulaires ou à mobilité réduite mais absence de mesures liées à la santé mentale



DOI: 10.1016/j.ypped.2013.05.007 DOI: 10.1111/sms.13671

Absence d'étude sur les liens entre sédentarité et santé mentale chez les jeunes et adultes faisant état d'une déficience intellectuelle.



DOI: 10.1111/jar.12659

Activité physique et sédentarité « objective » chez les personnes avec des troubles mentaux sévères

| | Adultes Canadiens 18-79 | Tr Psychotique | Inpatient | 1 ^{er} épisode | Tr bipolaire | Dépression majeure |
|-----------------------|-------------------------|----------------|-----------|-------------------------|--------------|--------------------|
| AP légère | 3h46 | 3h10 | 49min | 42min | 3h30 | 2h30 (Q) |
| AP modérée/vigoureuse | 25min | 18min | 9min | 6min | 14min | 29 (Q) |
| Sédentarité | 9h48 | 12h10 | - | - | 13h30 | 10h30 |



Report et al 2016 ; Schuch et al 2017 ; Stubbs et al 2016



Inactivité physique et dépression



Articles

Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

Felipe B. Schuch, Ph.D., Davy Vancampfort, Ph.D., Joseph Firth, Ph.D., Simon Rosenbaum, Ph.D., Philip B. Ward, Ph.D., Edson S. Silva, B.Sc., Mats Hallgren, Ph.D., Antonio Ponce De Leon, Ph.D., Andrea L. Dunn, Ph.D., Andrea C. Deslandes, Ph.D., Marcelo P. Fleck, Ph.D., Andre F. Carvalho, Ph.D., Brendon Stubbs, Ph.D.

Received: November 05, 2017

Accepted: February 05, 2018

The American Journal of
Psychiatry

Effet protecteur de l'AP sur les troubles dépressifs majeurs ou modérés chez les :

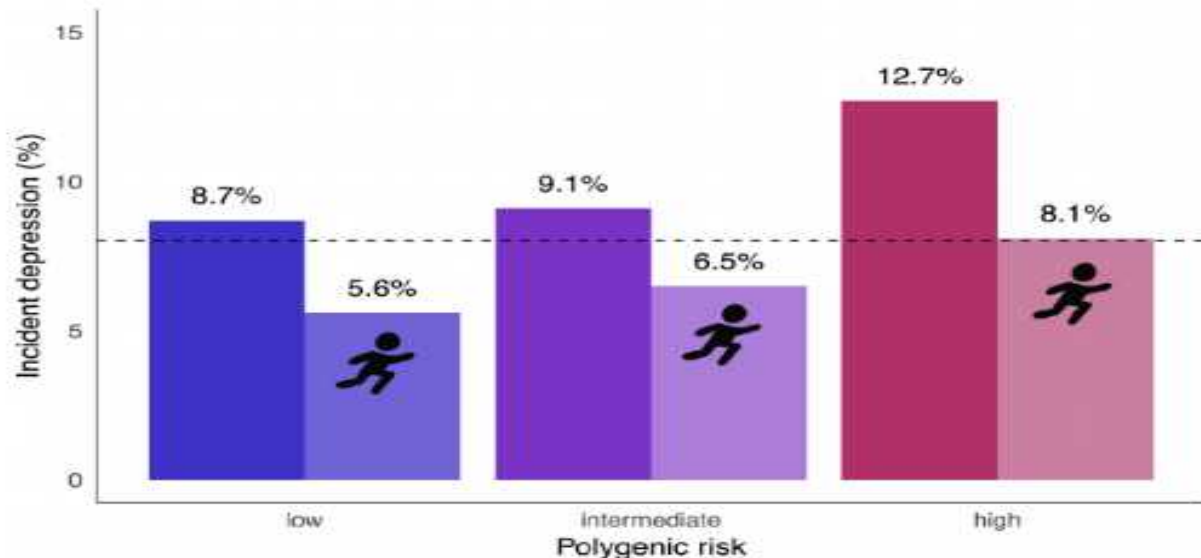
- adolescents,
- personnes en âge de travailler
- personnes âgées (Schuch et al., 2018).

Le niveau d'AP autorapporté ↓ un risque de diagnostic de trouble dépressif majeur à moyen terme (5 à 10 ans).

Inactivité physique et dépression



Effet protecteur de l'AP quant à l'incidence de trouble dépressif majeur a aussi été vérifié chez des adultes ayant une vulnérabilité génétique marquée associée à une occurrence accrue de troubles mentaux (Choi et al., 2020).



Effets + marqués
Running/Marche
Dance aérobie, yoga

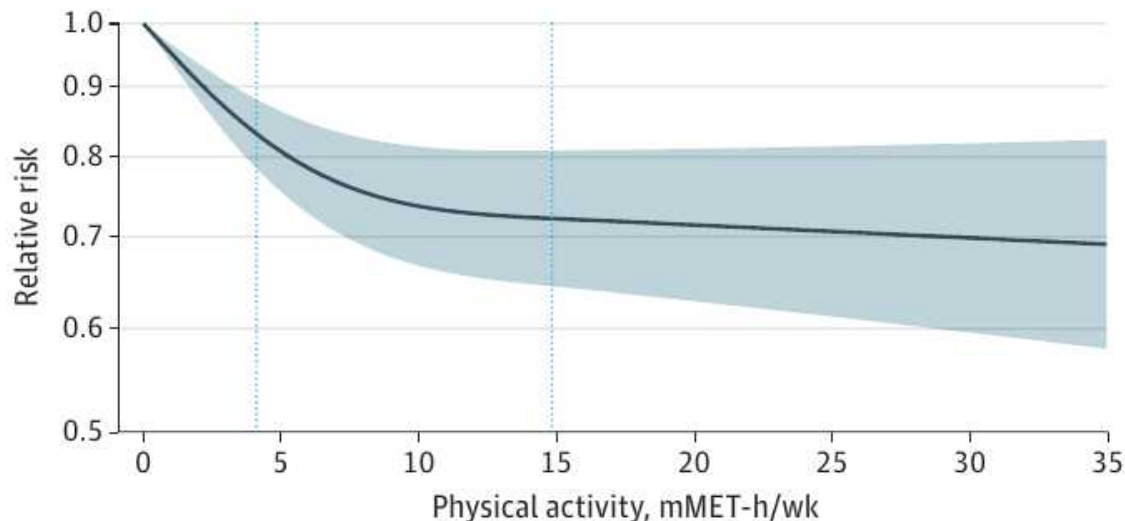
Inactivité physique et dépression



Atteindre la moitié des recommandations d'AP = diminution de 18% risque dépression

Si les personnes inactives → actives, réduction de 12% des cas de dépression

Figure 1. Association Between Physical Activity and Incidence of Depression



doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0609

Points clés

- **Les activités sédentaires « passives » cognitivement semblent être un facteur de risque pour la dépression**
- **La conduite de la voiture est une source de sédentarité associée à un risque accru de dépression**
- **Des petites doses d'activité physique jouent un rôle protecteur contre la dépression**
- **On a besoin de plus étudier la sédentarité des personnes à besoins spécifiques**

MERCI !