

A light green silhouette of a person riding a bicycle, positioned in the center of the slide. The cyclist is wearing a helmet and is shown in profile, moving from left to right. The bicycle is a standard road bike with a rear rack. The background is a plain, light color.

Vélo, bien-être et santé mentale

Pierre Philippot

Labo. de Psychopathologie expérimentale
Institut de recherche en science psychologique
(LEP/IPSY/UCL)
www.uclep.be





EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Méta-analyse de Ströhle (2009)

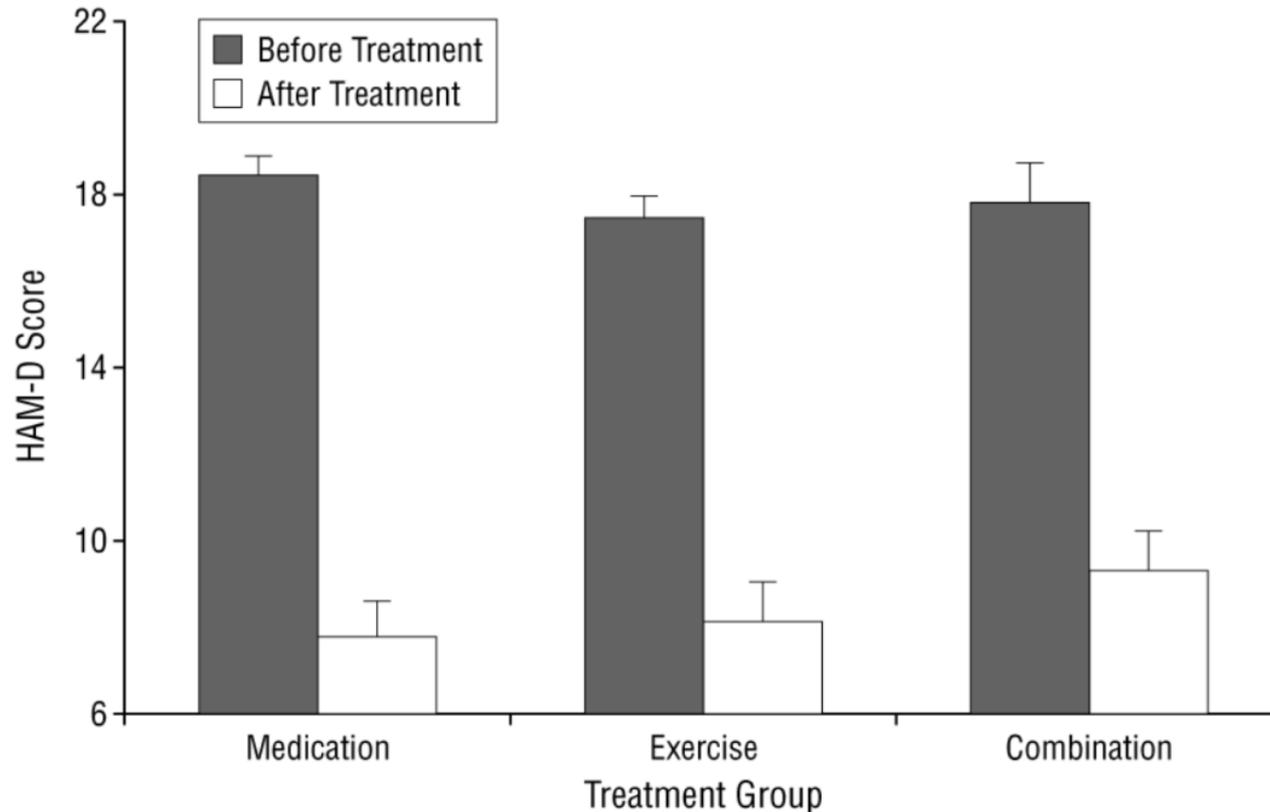
- Nb : Très peu d'études contrôlées (beaucoup d'études corrélatives)
- Résultats des études contrôlées
 - Effets positifs
 - ↳ dépression (EDM)
 - ↳ anxiété (attaque de panique)

Nb:

- Confirme une méta-analyse de Craft et al. (1998). J of Sport and Ex. Medecine;
- Répliqué récemment par Josefsson (2014). Scan. J Med Sci Sports

Comparaison activité physique / anti-dépresseurs (sertraline)

Blumenthal (1999, JAMA)



→ Même effet

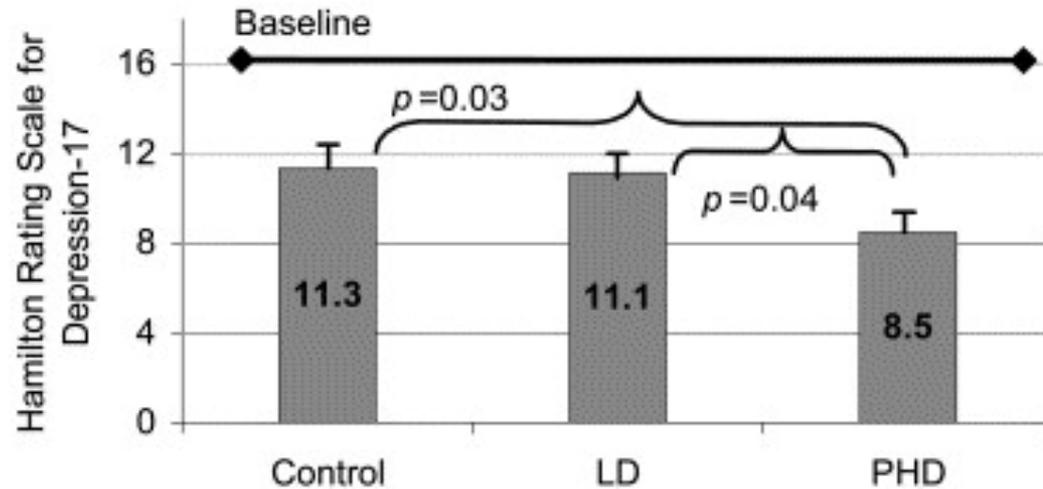
Confirmation dans Blumenthal (2007)

Une relation solide:

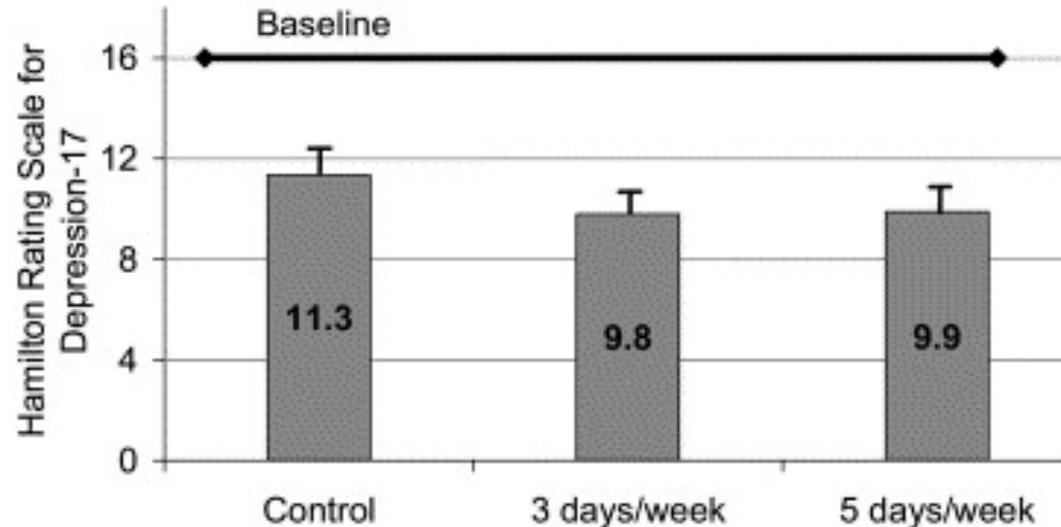
- Effet dose / réponse :
 - Dunn (2005). Am J Preventive Medicine.
- Effet à long terme:
 - Moindre probabilité de rechute après traitement par activité physique que par anti-dépresseur (Babyak, 2000, Psychosom. Medecine)
- Les effets peuvent être rapides
 - Smith & Otto (2008): diminution de la sensibilité aux attaques de panique après 2 semaines d'activité physique

Dunn (2005). Effets de l'intensité et de la fréquence (12 semaines d'AP)

Intensité



Fréquence



Une relation solide:

- Effet dose / réponse :
 - Dunn (2005). Am J Preventive Medicine.
- Effet à long terme:
 - Moindre probabilité de rechute après traitement par activité physique que par anti-dépresseur (Babyak, 2000, Psychosom. Medecine)
- Les effets peuvent être rapides
 - Smith & Otto (2008): diminution de la sensibilité aux attaques de panique après 2 semaines d'activité physique

Mêmes effets quelque soit le domaine de l'activité physique?

White et al. (2017). Am. J. of Preventive Medicine.

- Comparaison des effets de l'activité physique pratiquée pendant
 - Les loisirs
 - Les activités professionnelles
 - Les déplacements (principalement vers le travail)
 - Les activités ménagères

Résultats de la méta-analyse de White

Type d'activité physique	Effets sur la dépression et l'anxiété	Effets sur le bien-être
Loisirs		
Activités professionnelles		
Déplacements		
Activités ménagères		



**COMMENT EXPLIQUER LES EFFETS DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ
MENTALE?**

Les médiateurs

Activité
Physique



Processus

- Psychologiques
- Neuro-physiologiques



Santé mentale

- Dépression
- Anxiété
- Bien être

Hypoth. de l'endorphine
de la BDNF
de la sérotonine
de la norépinéphine

Les médiateurs psychologiques

- L'activation comportementale
- Les processus exécutifs

Le contre exemple ...



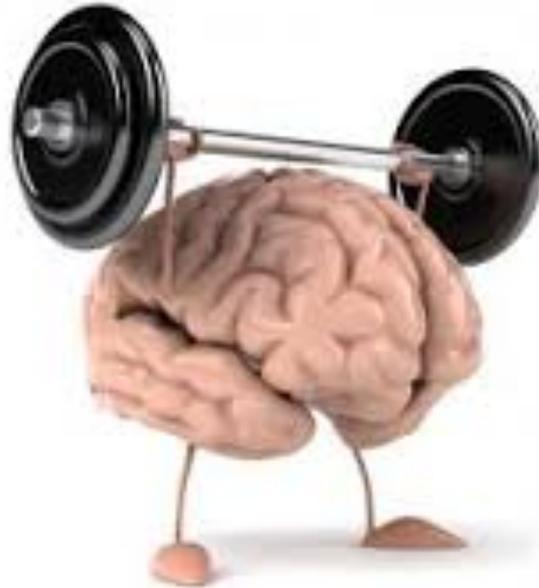
Impact de l'activation physique

- ↗ Interactions sociales
- ↗ sentiments de maîtrise et d'auto-efficacité
- Permet de se distraire des « ruminations mentales »

- NB: Importance d'une motivation autonome

Les processus exécutifs

- Processus de contrôle et de régulation de notre mental
 - Inhiber une réponse automatique
 - Désengager d'une activité et réengager sur une autre activité
 - Planifier
- Impliqués de manière majeure dans la régulation des émotions



EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA COGNITION

Effet cognitif de l'activité physique

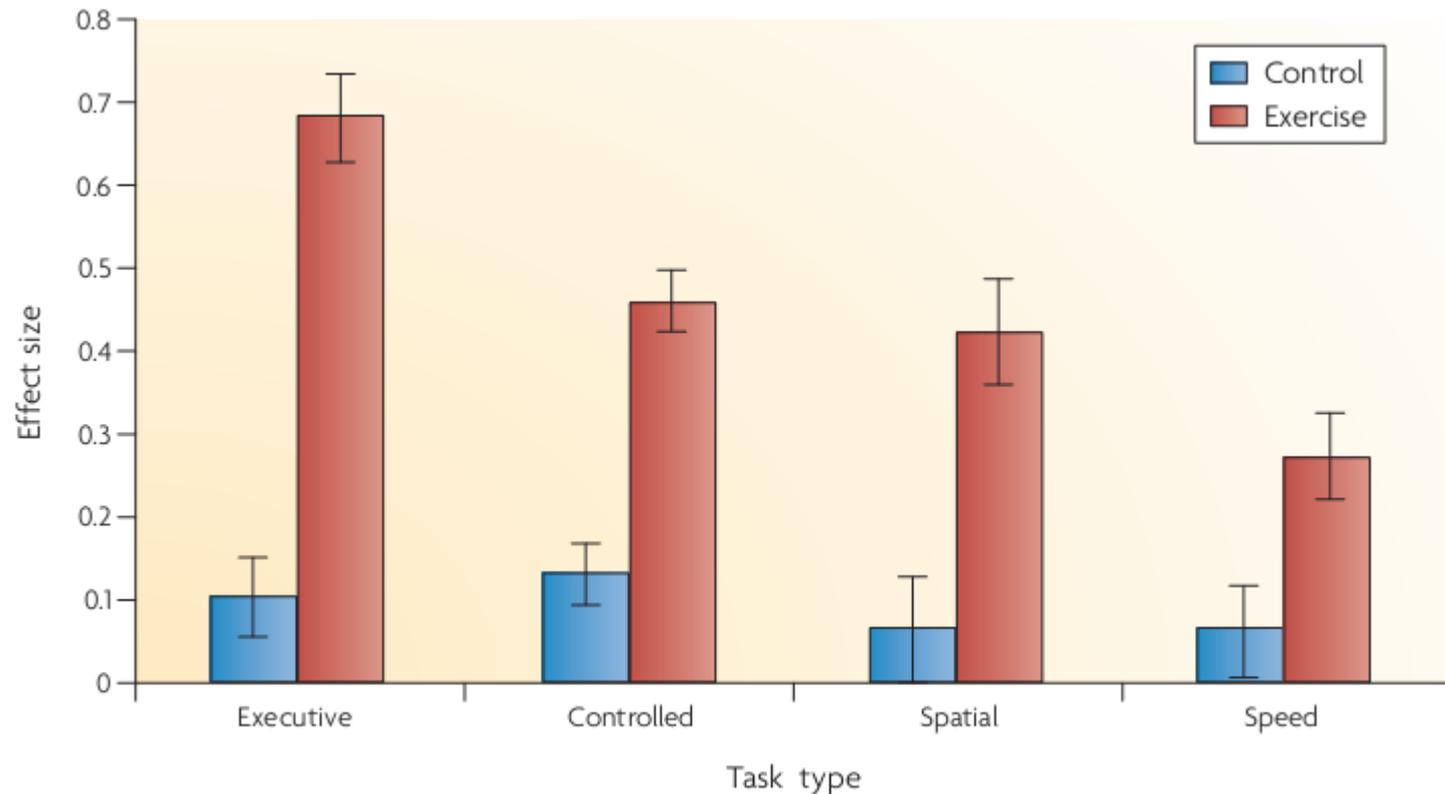
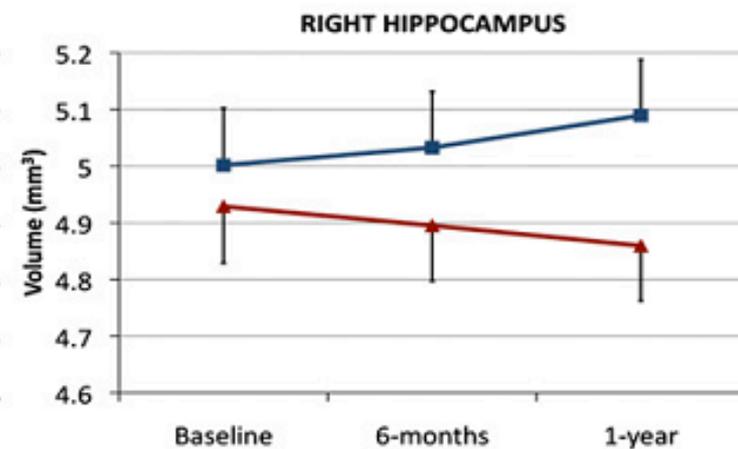
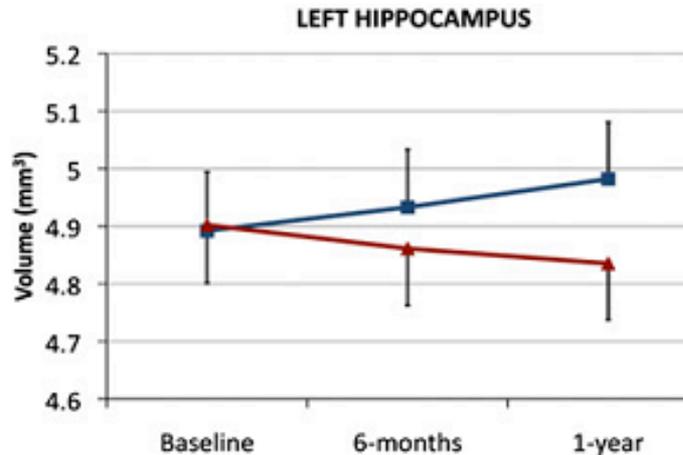
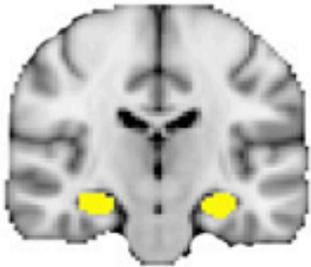


Figure 1 | **Meta-analytic findings of exercise-training effects on cognition in older adults.** The

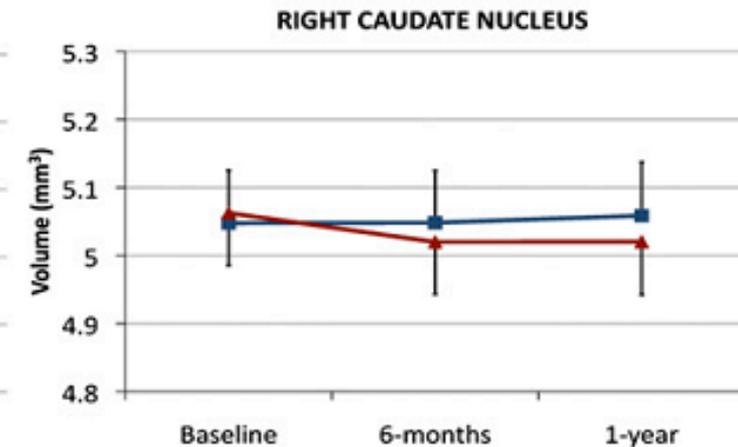
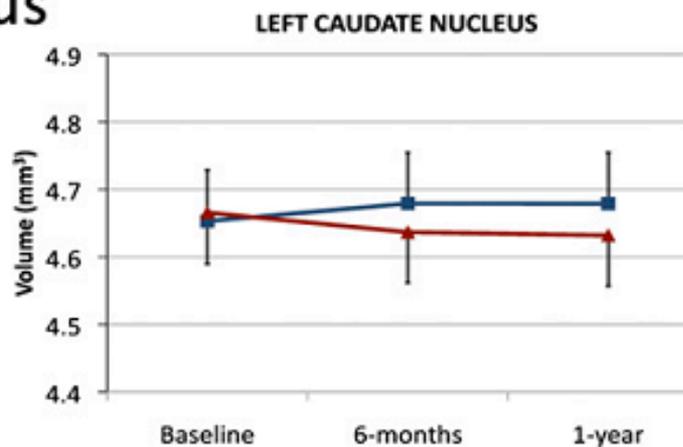
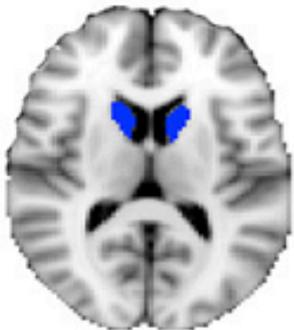
Effet sur l'hippocampe (Erikson et al., 2011)

■ Exercise
▲ Stretching

A Hippocampus



B Caudate Nucleus



En résumé

- De part les caractéristiques de l'activité physique qu'il implique, le vélo a des effets bénéfiques sur le bien-être et la santé mentale
- Pour maximiser ces effets, tenir compte
 - De la motivation autonome
 - Du sentiment de maîtrise et d'efficacité
 - De l'intensité de l'effort
 - Des contacts sociaux

Mens Sana in Copore Sano (*Junvenal*)

