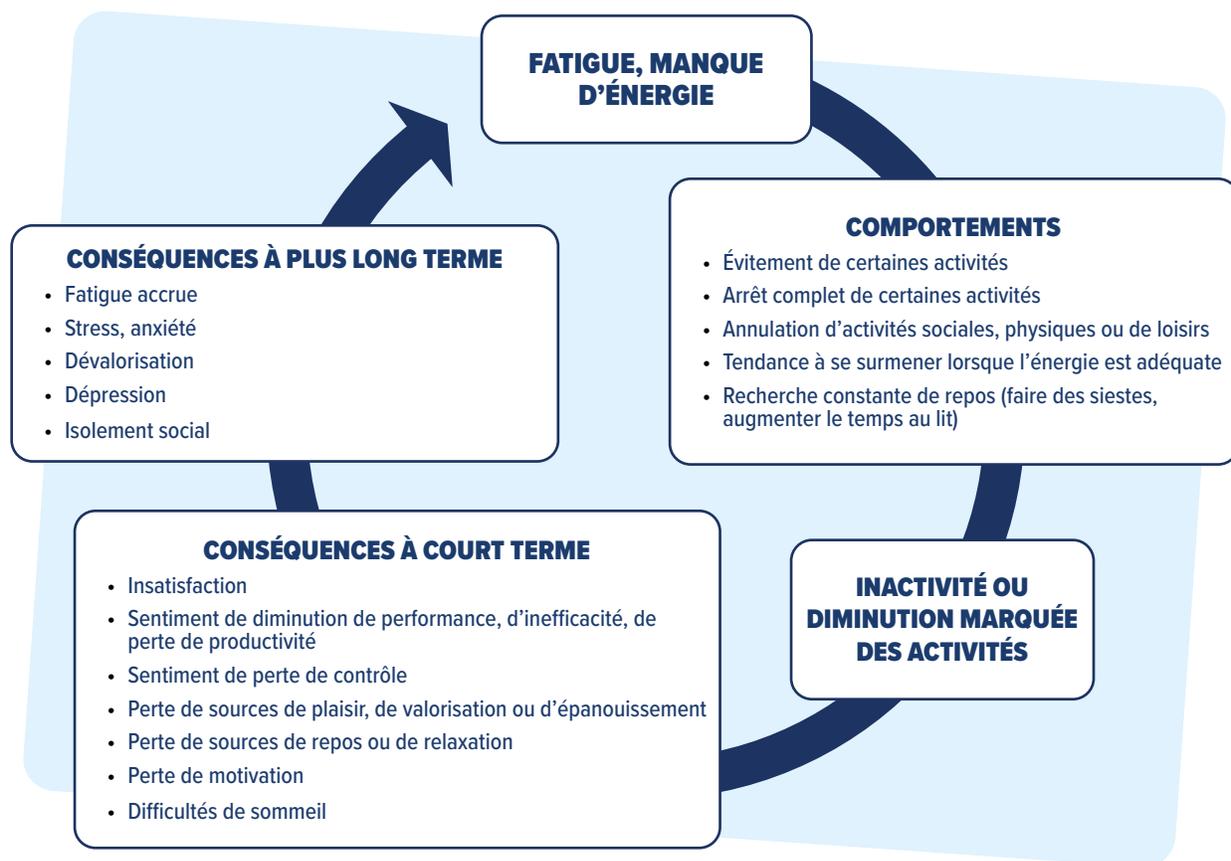




# GESTION DE L'ÉNERGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

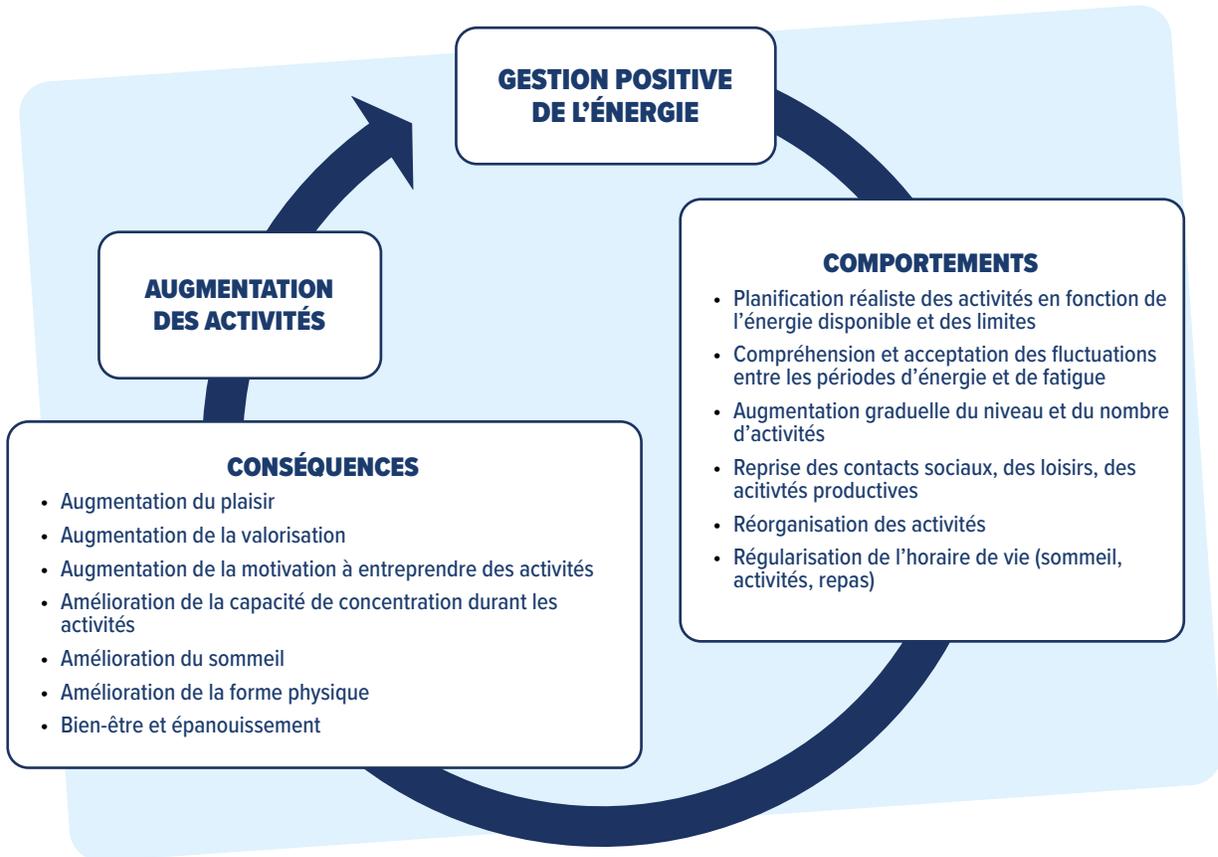
## Le cycle négatif de la fatigue

Lorsque le corps ressent de la fatigue, il est naturel d'avoir besoin de se reposer, de diminuer ou d'arrêter ses activités un certain temps, afin de retrouver un bon niveau d'énergie. À court terme, ces stratégies sont efficaces et appropriées. Toutefois, lorsque la fatigue perdure, la diminution des activités habituelles peut, au contraire, contribuer à empirer la fatigue plutôt qu'à la contrer et ainsi déclencher l'apparition d'autres problèmes comme l'anxiété, la dépression et l'insomnie.



# Le cycle positif d'une bonne gestion de l'énergie

Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant différents types d'activités au quotidien (activités productives, sociales, physiques, de loisirs, responsabilités, etc.). La reprise graduelle des activités permet le regain du plaisir, l'augmentation de la satisfaction et de la confiance en soi, qui contribueront à augmenter le niveau d'énergie. Les bénéfices se feront également sentir dans d'autres sphères de vie. Ils auront un impact sur le sommeil, l'humeur, la santé physique et le bien-être général.



.....  
Cantin et al. (2014)

## Ce sur quoi nous pouvons agir

- Gestion de l'énergie** : meilleure planification des activités (respecter l'énergie disponible)
- Renouvellement de l'énergie** : augmentation graduelle du nombre d'activités (ex. activités sociales et plaisantes)
- Virage vers des habitudes de vie plus saines**
- Autres** : \_\_\_\_\_

Avoir **une routine quotidienne** comporte plusieurs bienfaits. Précisément, elle contribue à la prévention et au maintien d'une bonne santé mentale. La routine s'inscrit dans une vision de stabilité et de constance par rapport aux activités du quotidien.

## Horaire

- Éviter la surcharge de l'horaire
- Intégrer des activités plaisantes et valorisantes à la routine
- Viser un équilibre entre le travail, les loisirs, la vie familiale et sociale
- Se lever et se coucher à des heures régulières (en moyenne, cela veut dire dormir de 7 à 8 heures par jour, mais cela peut varier d'une personne à l'autre)
- Prévoir quotidiennement une période de relaxation à l'horaire

## Activité physique

### Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique, ce n'est pas que le sport ! On peut regrouper l'activité physique en quatre domaines :

- Le loisir,
- Le transport,
- Les tâches domestiques,
- Les tâches liées au travail.

Les deux premiers domaines sont plus spécifiquement liés à des bénéfices pour la santé mentale puisque les activités pratiquées concernent :

- Le plaisir,
- L'atteindre d'un objectif,
- Le fait de prendre soin de soi,
- La socialisation.

Les objectifs liés à un changement d'apparence physique, à l'inverse, n'auraient pas d'impact et pourraient même nuire à une bonne santé mentale.

### Quelle quantité ?

À partir de 20 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée (qui produisent un léger essoufflement), on constate des bienfaits sur la santé mentale. Attention toutefois, car s'exercer au-delà de 420 minutes par semaine pourrait entraîner une détérioration de celle-ci (Kim, 2012).

## Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

L'activité physique peut agir sur la santé mentale à plusieurs niveaux, tant pour prévenir ou traiter un trouble que pour favoriser le rétablissement d'une personne. Les effets de l'activité physique sont multiples. Certains peuvent être visibles dès la première séance d'activité alors que d'autres vont nécessiter une pratique régulière de celle-ci avant de s'installer.

## Effets préventifs

Le développement des troubles de santé mentale est d'origine multifactorielle. Toutefois, la pratique d'activités physiques contribuerait à prévenir l'apparition de certains d'entre eux, tels que la dépression, l'anxiété ou encore certains troubles neurocognitifs comme la maladie d'Alzheimer.

## Effets d'une seule séance d'activité physique

Lorsque l'on parle de séance unique, on fait généralement référence à une séance de plus de 20 minutes d'intensité modérée. Les effets peuvent apparaître pendant la séance et se maintenir pendant plusieurs heures par la suite. Ceux-ci sont notamment :

- L'amélioration de l'humeur, du sentiment de bien-être et de l'espoir;
- La diminution des symptômes anxieux et de la culpabilité;
- L'augmentation de la vivacité d'esprit;
- L'amélioration de la capacité à planifier et à résoudre des problèmes;
- L'amélioration de la mémoire à long terme.

## Effets d'une pratique régulière de l'activité physique

Lorsque l'activité physique est pratiquée sur une base régulière, d'autres effets s'ajoutent. Certaines modalités d'activité physique peuvent d'ailleurs être proposées comme traitement pour certains troubles de santé mentale (en monothérapie ou comme traitement complémentaire). Parmi les effets les plus observés, on retrouve :

- La diminution des symptômes de stress et d'anxiété;
- La diminution des symptômes dépressifs;
- L'amélioration de la qualité de vie;
- L'amélioration du sentiment de compétence et de l'estime de soi;
- L'amélioration du fonctionnement global;
- L'amélioration de la mémoire, de la capacité d'attention, du temps de réaction et de la capacité à résoudre un problème.

## Autres bienfaits de l'activité physique

Sans être directement liés à la santé mentale, certains bénéfices de l'activité physique peuvent contribuer à :

- Prévenir la prise de poids;
- Éviter le développement du diabète de type 2 et du syndrome métabolique;
- Favoriser la neurogenèse (création de neurones), la diminution des difficultés de sommeil;
- Améliorer la sexualité;
- Prévenir les maladies cardiaques;
- Gérer plus facilement les envies intenses de fumer (craving).

## Sédentarité

### Qu'est-ce que la sédentarité ?

Les comportements sédentaires se définissent comme tous les moments où une personne est en position assise, inclinée ou allongée en excluant le temps de sommeil. Cela inclut donc tous les moments qu'une personne passe devant les écrans ou dans son véhicule. Selon les recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, un adulte devrait limiter son temps passé de façon sédentaire à 8 heures par jour et à 3 heures le temps passé devant les écrans. Il est aussi recommandé d'interrompre les périodes passées en position assise le plus fréquemment possible.

# Les conditions gagnantes

## Fréquence

- Bouger régulièrement en incluant de 20 à 30 minutes d'activité modérée par jour à son horaire est souhaitable. Il est possible de séparer le tout en trois périodes de 10 minutes.
- Trouvez une activité qui vous apportera de la satisfaction immédiate ou à court terme. Les choix d'activités sont multiples, donc il est préférable de trouver une activité qui vous procurera du **plaisir**, de la **détente**, de la **fierté** et de la **distraction** (motivations intrinsèques). Cela augmentera votre envie de récidiver. Il est important de choisir des activités physiques correspondant à vos préférences et aux circonstances de votre vie.
- Saisissez **toutes les occasions** de vous lever et de bouger. Prenez les escaliers, parcourez de petites distances à pied, parlez au téléphone en marchant, levez-vous pour interrompre les périodes prolongées passées en position assise, etc.
- Misez sur les **activités de groupe**. Elles influencent positivement le bien-être, réduisent le risque de développer des troubles mentaux et permettent de briser l'isolement (ex. yoga, aquaforme, groupe de marche, de course ou de cyclisme, etc.).
- **Entourez-vous bien**. Il est possible d'informer quelques personnes de confiance quant à votre désir de bouger davantage. Elles pourront, selon vos demandes et besoins, vous donner de l'information, vous encourager ou encore vous accompagner. Qui sait, vous pourrez peut-être même inspirer certaines d'entre-elles.
- Commencez par **un premier petit pas** dans la bonne direction. Choisissez et appliquez un ou deux petits changements bien précis (ex. : marcher pendant 15 minutes après le souper) pourra vous donner confiance et amener de grands changements dans votre vie.
- Commencez par **un premier petit pas** dans la bonne direction. Choisissez et appliquez un ou deux petits changements bien précis (ex. : marcher pendant 15 minutes après le souper) pourra vous donner confiance et amener de grands changements dans votre vie.
- **Changez votre discours** interne par rapport à l'exercice. Évitez des termes tels que « je devrais faire » ou « il faudrait que ». Il vaut mieux les remplacer par « j'ai envie de » ou « je me sens d'aplomb pour »...

## Ressources en ligne

Capsules vidéo d'activité physique du Programme santé globale du CIUSSS de la Capitale-Nationale  
[www.ciussc.ca/services/sante-mentale/programme-sante-globale/documentation](http://www.ciussc.ca/services/sante-mentale/programme-sante-globale/documentation)

Capsule vidéo portant sur les habitudes de vie et la santé (anglais)

*23 and ½ Hours: What is the Single Best Thing we can do for our Health?*

[www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo](http://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo)

## Références bibliographiques

Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N. et Duchesneau, G. (2014). Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue. Québec. Québec : Institut de réadaptation en déficience physique de Québec. Repéré à <http://www.irdpq.qc.ca/publications-de-lirdpq/guide-de-lenergie-vers-une-meilleure-gestion-de-la-fatigue>

Doré, I. et coll. (2018). *L'activité physique : une stratégie pour promouvoir la santé mentale, prévenir et traiter les troubles mentaux* [conférence]. Dégustation de savoirs, webinaire de transfert des connaissances Réseau Qualaxia — Regroupements stratégiques Santé mentale et Éthique du Réseau de recherche en santé des populations du Québec. Repéré à <https://qualaxia.org/degustations-de-savoir/lactivite-physique-une-strategie-pour-promouvoir-la-sante-mentale-prevenir-et-traiter-les-troubles-mentaux-2/>

Houle, J. (2015). *Les comportements promoteurs de santé chez les hommes* présentation faite dans le cadre du 1<sup>er</sup> colloque régional en santé et bien-être des hommes. Québec. Repéré à [http://vitalite.uqam.ca/wp-content/uploads/2019/11/2015\\_Houle\\_R%C3%A9fl%C3%A9chir-au-rapport-entre-les-hommes-et-la-sant%C3%A9.pdf](http://vitalite.uqam.ca/wp-content/uploads/2019/11/2015_Houle_R%C3%A9fl%C3%A9chir-au-rapport-entre-les-hommes-et-la-sant%C3%A9.pdf)

Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Ok Cho, K., & Garber, C. E. (2012). *Relation entre l'activité physique et la santé mentale en général*. Médecine préventive, 55(5), 458–463. <https://doi.org/10.1016/j.ypped.2012.08.021>

Maheux, K., Vitali, G. et al. (2020) *Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins*. CIUSSS de la Mauricie-et-du-centre-du-Québec. Repéré à <https://www.ciuussmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/guichet-d-acces-en-sante-mentale/fiches-d-education-psychologique-et-d-autosoins-sur-l-anxiete-et-la-depression>

Schuch, F. B. et Vancampfort, D. (2021). *Activité physique, exercice et troubles mentaux : il est temps de passer à autre chose*. Trends in psychiatry and psychotherapy, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

Stubbs, B. et S, Rosenbaum, (2018) *Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-03784-1>

Tréhout, M., & Dollfus, S. (2018). *L'activité physique chez les patients atteints de schizophrénie : de la neurobiologie aux bénéfices cliniques*. L'Encephale, 44(6), 538-547. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2018.05.005> Tougo (2022) Connaissez-vous l'activité intuitive? Repéré à <https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/lactivite-physique-intuitive-en-4-questions/>

Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J.; Marks, R, Ok, H., Cho, K.O. et C.E. Garber (2012) *Relationship between physical activity and general mental health*. Preventive Medicine. p.458-463 <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypped.2012.08.021>