ISO-info

AVRIL 2016

ACTIVITÉ PHYSIQUE : IMPACT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Au Québec, un québécois sur cinq sera touché de près ou de loin par la maladie mentale au cours de sa vie[1]. De même, il semblerait que d'ici 2020, la dépression se classera au deuxième rang des principales causes d'invalidité à l'échelle mondiale, juste derrière les maladies cardiaques[2]. On prétend souvent que la pratique d'activité physique améliore le bien-être psychologique, augmente la perception de son efficacité personnelle et atténue les symptômes de l'anxiété et de la dépression. Mais qu'en est-il vraiment? Le fait de pratiquer régulièrement une activité physique peut-il réellement agir sur le cerveau et apporter des bienfaits sur la santé mentale?

1 personne sur 5 sera touchée par une problématique de santé psychologique.

CE MOIS-CI…

Pourquoi l'activité physique? p.1

Exemple concret p.2

Programme RÉSILIENCE p.3



LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES EN CLINIQUE OU DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL AU NIVEAU DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE.

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Bien souvent, une personne en épuisement professionnel ou en dépression dira de pas avoir d'énergie, être très fatiguée et vouloir s'isoler chez soi. Cependant, outre les bénéfices sur la santé physique, le système cardiovasculaire ainsi que le système immunitaire, l'activité physique adaptée agirait sur la production des hormones du cerveau (ex. : sérotonine, endorphine, dopamine). Fait intéressant, les personnes dépressives auraient tendances à avoir un niveau de ces hormones inférieur à la norme.

En déclenchant la sécrétion des hormones nommées «hormones de la bonne humeur», la pratique d'activité physique crée le sentiment de bien-être psychologique. Elle constituerait même un complément aux méthodes de traitements classiques chez les patients dépressifs ou anxieux : psychothérapie et médication[3].

INTENSITÉ ET FRÉQUENCE DES EXERCICES

Les lignes directrices pour la promotion de la santé mentale recommandent une accumulation à chaque semaine d'un minimum de 150 minutes d'activités d'intensité modérée ou d'un minimum de 75 minutes d'exercices vigoureux, en tranches d'au moins 25 minutes de 3 à 5 jours par semaine[4].

En revanche, l'effet est le même quel que soit le type d'activité physique pratiquée : sport d'endurance, sport de puissance et anaérobie ou même sports demandant des qualités de flexibilité. Il n'est donc pas nécessaire de pratiquer un exercice de forte intensité pour entraîner des effets bénéfiques.

AGIR EN INTERDISCIPLINARITÉ

L'approche interdisciplinaire (principalement kinésiologue ergothérapeute et psychologue) permet de bénéficier des forces de chacune des professions en plus d'offrir une prise en charge rapide, une approche personnalisée et la réévaluation constante des besoins.

Travaillant en concertation avec un lien étroit avec le médecin traitant, l'équipe de professionnels de la santé peut offrir une évaluation des capacités physiques et cognitives des travailleurs. Par la suite, des outils et des plans d'action sont préparés avec le patient dans le but d'éviter l'abandon du programme et prévenir la rechute. Selon plusieurs auteurs, **il ne devrait pas s'écouler plus de 3 mois entre la déclaration du problème de santé mentale et la prise en charge du patient pour une récupération optimale.** C'est alors qu'un programme de réadaptation en santé mentale prend tout son sens.

ÉTUDE DE CAS – EXEMPLE CONCRET :

Jeannine, 52 ans, préposée aux bénéficiaires, est en arrêt de travail depuis 2 ans à la suite d'une dépression majeure. Après une première tentative de retour au travail qui s'est terminée par un échec, elle s'est dirigée vers ISO-Santé afin de participer au programme de réadaptation en santé mentale et ainsi améliorer sa condition globale.

Encadrée par un ergothérapeute, elle travaille actuellement afin d'améliorer son horaire occupationnel, trouver des activités significatives pour elle ainsi que développer ses habiletés de gestion des émotions. Le thérapeute a également proposé une visite du poste du poste de travail afin de favoriser le succès de l'intégration.



En kinésiologie, elle travaille sur 3 objectifs principaux : améliorer son endurance physique et mentale, atteindre un équilibre dans ses habitudes de vie et finalement intégrer l'activité physique régulière dans son quotidien. Elle profite donc d'une combinaison de périodes d'activités physiques en salle, des rencontres individuelles visant l'enseignement ainsi que des activités de groupe.

Enfin, elle bénéficie d'interventions en psychologie avec une approche cognitivo-comportementale. Après quelques semaines, Jeannine note des progrès dans son fonctionnement au quotidien ainsi que dans sa condition physique et mentale générale. Elle se sent à présent prête à retourner progressivement au travail. C'est alors qu'un retour au travail thérapeutique, incluant l'augmentation graduelle des tâches de travail est entamé sous l'encadrement de l'ergothérapeute.

Références :

1) Chiffres de 2001, rapport annuel de la Direction de la santé publique – Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
2) Cambridge, M.A., Murray, C.J.L., et Lopez, A.D. (éditeurs) (1996). The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Publié par la Harvard School of Public Health pour le compte de l'Organisation mondiale de la santé et de la Banque mondiale, Harvard University Press.
3) De Matos MG. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. La presse médicale 38, 734-739. 2009
4) Otto MW, Smits JA. Exercice for mood and anxiety disorders. New York, NY: Oxford University Press; 2009.
5) ISO-Santé, prévention, santé & mieux-être et réadaptation au travail, www.isosante.com.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL *

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME RÉSILIENCE

- Soutien/formation aux gestionnaires
- Soutien aux employés en arrêt de travail
- Soutien aux employés toujours au travail

http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/

* Nos professionnels impliqués dans le programme RÉSILIENCE sont des ergothérapeutes, psychologues et kinésiologues. ISO-SANTÉ collabore à plusieurs recherches en lien avec la santé mentale en milieu de travail.

PROGRAMME RÉSILIENCE

Santé mentale

au travail

www.isosante.com

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUÉBEC
1-888-572-1190