

Le bonheur par l'activité physique

Date de publication : Novembre 2017

Source

Richards J et coll. (2015) **Don't worry, be happy: Cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries.** *BMC Public Health* 15:53.

Les effets positifs de la pratique régulière d'activités physiques sur la santé mentale sont de mieux en mieux documentés. On sait, par exemple, que les personnes physiquement actives ont beaucoup moins tendance à souffrir de dépression, d'anxiété, ou d'une faible estime de soi. Les connaissances sur les effets de l'activité physique sur d'autres éléments du bien-être mental, comme le bonheur, sont toutefois limitées.

Afin de déterminer s'il existe un lien entre la pratique d'activités physiques et le bonheur, les chercheurs se sont servis de la version 58.2 de l'Eurobaromètre, un sondage multinational sur l'opinion publique et les tendances sociales, effectué auprès de 15 334 répondants de 15 pays européens.

Pour déterminer le degré de bonheur, on a posé la question suivante : « Au cours du dernier mois, vous sentiez-vous heureux? ». Les six réponses possibles étaient : toujours, très souvent, souvent, rarement, très rarement; et jamais. De nombreuses questions ont permis d'apprécier les types d'activités physiques pratiquées. On faisait la distinction entre les activités physiques pratiquées en tant que loisir, à des fins domestiques, de façon professionnelle, et comme mode de transport.

L'analyse des réponses révèle une relation dose-effet entre le volume d'activité physique et le bonheur. Comparées aux personnes inactives, les personnes peu actives augmentent de 20 % leur propension au bonheur. Ce chiffre atteint 29 % chez les personnes « suffisamment » actives, et 52 % chez les personnes très actives. Les chercheurs ont également souligné les faits suivants :

- chaque heure supplémentaire par semaine consacrée à la marche semble augmenter de 2 % la propension au bonheur;
- ce pourcentage augmente à 3 % avec des activités physiques d'intensité élevée;
- ceux qui font un peu d'activité physique à des fins domestiques augmentent leur propension au bonheur de 36 %, et ceux qui en font beaucoup de 42 %;

- la propension au bonheur augmente de 39 % chez ceux qui s'adonnent à un peu d'activité physique de façon professionnelle, et de 33 % chez ceux qui en font beaucoup;
- comparées aux personnes qui ne font pas d'activité physique durant leurs loisirs, celles qui en font un peu ne se déclarent pas plus heureuses, mais celles qui en font beaucoup voient leur propension au bonheur augmenter de 15 %;
- l'activité physique pratiquée comme moyen de transport n'est pas associée à une augmentation du bonheur.

Les conclusions de cette étude vont dans le sens de celles qui indiquent que la pratique régulière d'activités physiques améliore la santé mentale, en précisant que ces effets ne font pas que diminuer les troubles associés aux maladies mentales, mais qu'ils renforcent aussi les facteurs positifs de la santé mentale, comme le bonheur. Il ressort également que, dans l'atteinte du bonheur par l'activité physique, le volume serait plus important que l'intensité.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault