

Mettre ses baskets et soigner son assiette pour être bien dans sa tête

SANTÉ PSY Triste, découragé, démotivé, anxieux... Et si le remède était à portée de main? Une bonne alimentation et du mouvement peuvent apaiser l'âme.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

L'adage «mens sana in corpore sano» – «un esprit sain dans un corps sain» – a beau dater de l'Antiquité, il est toujours d'actualité. Et peut-être plus que jamais au moment du grand nettoyage printanier. Si vous souhaitez vous libérer de la dépression saisonnière, il peut être bon de prendre soin de votre assiette et de votre condition physique. On vous explique comment ces trois thématiques – mouvement, alimentation et santé psy – sont liées.

S'aérer la tête, c'est bon pour l'esprit

Les recherches établies sur la santé psychique montrent une influence positive de l'activité physique sur la santé mentale. Se mettre régulièrement en mouvement améliore l'humeur, diminue l'anxiété, le stress, la dépression et le sentiment d'épuisement. Cela renforce aussi l'estime de soi, voire certaines capacités cognitives comme la mémoire, la concentration, le temps de réaction et la résolution de problèmes. Flora Saudan Tristão, coordinatrice de la petite enfance de la ville de Martigny, explique: «La pratique régulière d'exercice physique favorise l'augmentation de certaines substances comme les endorphines ou la sérotonine, qui régulent naturellement notre humeur et augmentent notre bien-être psychologique. Cette pratique aide aussi à régulariser le cycle éveil-sommeil et peut contribuer à diminuer l'anxiété et le stress. Si elle est partagée, elle peut également aider à vaincre l'isolement social.» Thibaut Matti, chargé de projet auprès de Promotion santé Valais, renchérit: «Des études ont montré qu'après seulement vingt minutes d'activité physique modérée, lors du retour au calme, on constate une diminution de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle en dessous de la mesure initiale avant l'effort.»

L'OMS recommande pour les jeunes de 5 à 17 ans au moins 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour (par «intensité modérée», il faut comprendre un effort moyen qui accélère la fréquence cardiaque comme marcher d'un bon pas, danser, jardiner, faire le ménage, promener son animal de compagnie, faire du yoga, etc.); l'«intensité soutenue» correspond quant à elle à un effort plus important qui induit un essoufflement et une augmentation du rythme cardiaque. On peut l'obtenir par la course, la marche en montée, en faisant du vélo, du fitness, de la



“Les habitudes installées dès le jeune âge ont tendance à se maintenir.”

FLORA SAUDAN TRISTÃO
PSYCHOLOGUE ET COORDINATRICE DE LA PETITE ENFANCE DE LA VILLE DE MARTIGNY

natation ou du sport de compétition, par exemple.)

Il n'est jamais trop tard pour commencer une pratique physique, même si «les habitudes installées dès le jeune âge ont tendance à se maintenir», note Flora Saudan Tristão. Un avis partagé par Thibaut Matti: «Cela permet de poser les bases d'une activité physique ultérieure optimale. Le nourrisson et par la suite le jeune enfant et l'adolescent doivent bouger, c'est un besoin naturel, cela permet un développement global et sain.»

Puis, une fois à l'âge adulte, si le sport n'est pas dans nos habitudes, vaut-il mieux privilégier une séance intensive ou une activité moindre mais régulière? «Idéalement, les enfants et les adultes devraient pratiquer des moments d'activité physique avec alternance entre une intensité modérée et des moments plus soutenus», conseille Thibaut Matti. «Il n'est pas nécessaire d'être un «sportif pour tirer bénéfice de la pratique d'une activité physique sur la santé mentale», précise Flora Saudan Tristão.

Soigner son cerveau par l'assiette

L'alimentation a aussi une influence sur la santé mentale. Il semblerait par exemple qu'une consommation quotidienne élevée de sucres accélère le vieillissement du cerveau et nous rende plus distraits. «La santé psychique et la santé physique sont inséparables. Nos deux cerveaux, celui de notre tête et celui de notre ventre, doivent coopérer. Si ce n'est pas le cas, il y a chaos dans notre ventre et misère dans notre tête», affirme Cherine Fahim, docteure en sciences neurologiques. Un microbiote (les «bonnes bactéries» présentes dans notre système digestif, ndr.) qui serait dysfonctionnel peut causer une hyperperméabilité intestinale qui peut «laisser passer» des protéines alimentaires sous forme non tolérée (ce qui causera une intolérance alimentaire), mais aussi des morceaux de virus ou de mauvaises bactéries (ce qui va attaquer notre immunité) ou des peptides alimentaires actifs (des acides aminés), qui peuvent engendrer des troubles du comportement psychique et cognitif. «Les bactéries qui passent dans la paroi intestinale peuvent ainsi atteindre le cerveau. Les deux organes sont donc en symbiose permanente.»

Selon la spécialiste, «restaurer la perméabilité intestinale initiale permettrait potentiellement de limiter le passage de produits inflammatoires bactériens dans la circulation sanguine, et ainsi réduire les risques d'inflammation chronique du système nerveux central.» Pour ce faire, il faudrait veiller à limiter les additifs alimentaires, les aliments riches en sucre et en graisses transformées pour privilégier une alimentation variée, équilibrée et de saison. Cette dernière apporte, au corps comme au cerveau, l'énergie, les protéines, les glucides, les graisses, les fibres, les vitamines, les minéraux et l'eau dont ils ont besoin.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

Alimentation ou mouvement, agissons avec envie et plaisir

Pour Cherine Fahim, rire, complicité et partage sont «le meilleur des systèmes immunitaires». Elle recommande ainsi de cuisiner ensemble et dans la bonne humeur, et de manger «de manière réfléchie», en prenant le temps de le faire. Même constat du côté du mouvement, comme l'explique Flora Saudan Tristão: «D'un point de vue psychologique, un facteur de protection particulièrement

important pour la santé mentale est que l'exercice physique soit pratiqué dans un contexte bienveillant. Il est important que les moniteurs et encadrants soient particulièrement attentifs à cette question et pas uniquement aux «résultats» ou «performances» sportives.» Le sourire, l'acceptation des différences, le fair-play, le sentiment d'appartenance au groupe et la bonne humeur sont de rigueur.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Qui prend les décisions à ma place s'il n'y a pas de directives anticipées?

Les directives anticipées vous permettent notamment de désigner un représentant thérapeutique qui décidera à votre place des soins à vous fournir si vous deviez vous retrouver par exemple dans le coma. Sans ces directives, la loi définit une «hiérarchie» entre les proches pour déterminer qui aura cette responsabilité. L'ordre est le suivant: le curateur (si le domaine médical est dans ses tâches), le conjoint ou le partenaire enregistré, la personne qui fait ménage commun avec le patient, les descendants, puis les père et mère, et enfin les frères et sœurs. S'il existe plusieurs représentants, les décisions devront être prises d'un commun accord. Soyez dès lors prudent si vous savez que les visions de vos proches pourraient être opposées et que des conflits pourraient surgir entre eux sur des questions médicales. La rédaction de directives anticipées permettrait d'éviter cette problématique. info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.