

Santé mentale et activité physique : un équilibre essentiel

par En corps en forme



En 2025, la France a fait de la santé mentale la Grande Cause nationale et a adopté la Stratégie Nationale Sport-Santé 2025–2030. Cette nouvelle orientation met en avant un principe simple : bouger, c’est aussi agir pour sa tête. L’activité physique ne protège pas seulement le cœur ou les muscles, elle contribue aussi au bien-être psychique, à la gestion du stress, à la qualité du sommeil, à la concentration et à l’estime de soi (Ministère des Sports, 2025).

Une vision globale du corps et de l’esprit

La santé ne se limite pas à l’absence de maladie. Elle repose sur un équilibre subtil entre le corps et l’esprit, sur une vie active et adaptée à chaque âge, et sur le plaisir d’agir. Cette approche, parfois qualifiée de « *philosophie humaniste du corps* », invite à vivre son corps comme un allié, et non comme une contrainte.

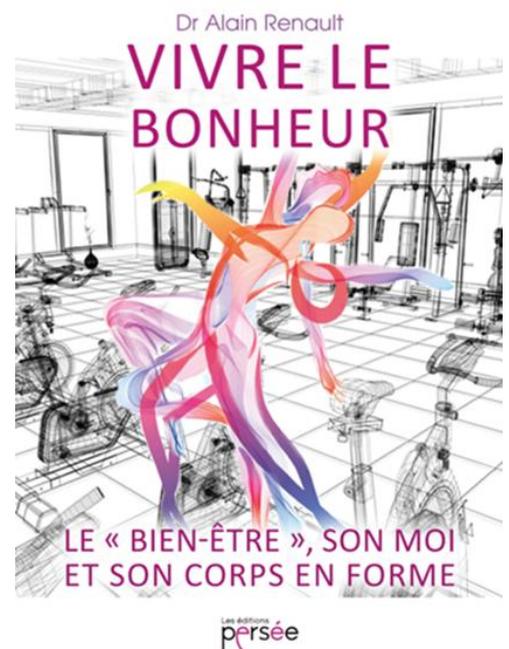
Dans un contexte de désenchantement social et politique, où l’absence de vision positive nourrit un scepticisme lucide, certains se tournent vers le repli identitaire ou religieux, d’autres vers le culte de soi. La santé et le bien-être apparaissent alors comme des points d’appui concrets, accessibles par des choix et des actions durables. Cela suppose des connaissances, un effort, et parfois un véritable mode de vie, de l’enfance à la vieillesse.

Raisonner en complexité, associer équilibre physique et intellectuel, rester curieux, actif et libre dans ses choix : voilà des conditions essentielles pour se construire une vie épanouie.

Capital santé et moteur du plaisir

De l’enfance jusqu’à environ 25 ans, chacun bâtit un capital santé : musculaire, cardiovasculaire, osseux et cognitif. Plus ce capital est élevé, moins la décroissance naturelle se fera sentir. Passé ce cap, l’enjeu est de l’entretenir : prévenir les traumatismes, soigner les maladies, éviter les erreurs alimentaires, organiser ses temps de récupération.

À tout âge, le plaisir reste indispensable. C’est lui qui entretient la motivation et la régularité. Les activités physiques offrent une multitude de sources de plaisir : il suffit de choisir un sport qui correspond à ses goûts et à ses capacités. La musculation et l’haltérophilie, par exemple, se déclinent sous des formes accessibles à tous, du débutant au sportif confirmé.



Le regard de Pascal Bruckner

Comme l'écrit le philosophe Pascal Bruckner (*Une brève éternité*, 2019), « *la science et les techniques n'ont pas prolongé la vie, mais la vieillesse* ». Notre liberté consiste à en reculer les effets en restant dans la dynamique du désir, en se battant pour des projets, en accomplissant nos objectifs, en vivant libres, curieux, et jamais résignés. Les deux dimensions de la santé sont d'ailleurs intimement liées et peuvent être améliorées en agissant sur des déterminants comme une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité ou une activité physique régulière. Ces principes de vie, favorables à la santé, contribuent au bonheur autant qu'ils protègent des effets du temps.

Santé mentale : un défi majeur

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme « *un état de bien-être qui permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, d'apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être* » (OMS, 2023).

La santé mentale n'est pas un état figé, mais plutôt un équilibre psychique qui peut connaître des fluctuations.

- **La santé mentale positive** : qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir.
- **La détresse psychologique en réaction à un accident de la vie** : un deuil, une séparation, un licenciement...peuvent faire apparaître, de façon transitoire, des symptômes anxieux ou dépressifs. Cette détresse psychologique est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique. Il est essentiel d'être accompagné médicalement et psychologiquement jusqu'à la guérison.
- **La détresse psychologique liée à des troubles psychiatriques** : il existe de nombreux troubles psychiatriques, plus ou moins sévères et handicapant et de durée variable. Ils se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères et actions thérapeutiques ciblées et qui révèlent d'une prise en charge médicale. Une prise en charge spécialisée est souvent nécessaire.

On distingue notamment plusieurs familles :

- **Les troubles dépressifs** : ils se caractérisent par une perturbation de l'humeur (tristesse, perte de plaisir...) dans la durée, entraînant une vision pessimiste du monde et de soi-même. Ils ont des répercussions de manière importante sur la vie quotidienne (sommeil, appétit, libido...).
- **Les troubles anxieux** : différents de la peur, aux symptômes variables et différents d'une personne à une autre, sont ressentis dans la durée et sans lien avec un danger. On compte 6 types de troubles anxieux : l'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies spécifiques, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété sociale et le trouble d'anxiété de séparation.

- **Les troubles psychotiques** : regroupent un ensemble de troubles comme la schizophrénie ou les troubles bipolaires, qui se manifestent par une altération de la perception de la réalité. Elles ont un fort impact sur le quotidien.
- **Les troubles des conduites alimentaires** : comme la boulimie ou l’anorexie, engendrent une relation à la nourriture perturbée. Ils apparaissent souvent à l’adolescence et nécessitent une prise en charge thérapeutique globale.
- **Les troubles addictifs** : sont liés à l’utilisation d’une substance psychoactive entraînant une dépendance (alcool, tabac, drogue) ou à un comportement (jeux d’argent et de hasard, jeux vidéo...). Le fonctionnement mental en est modifié et des conséquences négatives s’ensuivent sur la santé physique et mentale.

Or les chiffres en France révèlent l’urgence : 41 % des Français déclarent avoir déjà été affectés par un problème de santé mentale. Un quart des jeunes de 15 à 29 ans présentent des symptômes dépressifs, et 94 % d’entre eux se disent inquiets pour l’avenir (Institut Montaigne et Mutualité Française, 2025).

La vie sociale joue un rôle protecteur essentiel : 73 % des jeunes ayant une vie sociale riche (sport, culture, engagement associatif) se déclarent en bonne santé mentale, contre seulement 43 % de ceux qui mènent une vie peu active.

L’activité physique comme antidépresseur naturel

De nombreuses études démontrent que l’activité physique agit comme un véritable catalyseur de bien-être. Elle améliore l’humeur, favorise le sommeil, renforce la confiance en soi et tisse du lien social.

La musculation et l’haltérophilie en sont une illustration particulièrement parlante. Une grande étude internationale regroupant plus de 1 800 personnes a montré que la pratique régulière réduit significativement les symptômes dépressifs (Gordon et al., 2018, *JAMA Psychiatry*). Concrètement, une personne sur quatre voit son état psychologique s’améliorer lorsqu’elle intègre un entraînement en résistance à sa routine.

D’autres recherches confirment ces résultats : chez des jeunes adultes à risque, la musculation diminue les symptômes dépressifs (O’Sullivan et al., 2023, *Psychiatry Research*). Chez des femmes âgées, un programme de 12 semaines réduit l’anxiété et la dépression (Cunha et al., 2022). Au Québec, une étude menée auprès de patients suivis en psychiatrie a même observé une diminution de 48 % des scores de dépression après seulement quatre semaines d’un programme combinant musculation et cardio, avec en prime des effets positifs sur le sommeil et l’estime de soi (Thériault, 2014, UQAC).

Pourquoi ça marche ?

Les mécanismes sont multiples :

- **Biologiques** : l'activité physique stimule les endorphines et régule les neurotransmetteurs de l'humeur.
- **Psychologiques** : elle développe la confiance, l'estime de soi et la fierté d'atteindre des objectifs.
- **Sociaux** : elle favorise les rencontres, rompt l'isolement et renforce le sentiment d'appartenance.

C'est cette combinaison unique qui explique pourquoi le sport et en particulier la musculation et l'haltérophilie est aujourd'hui considéré comme un adjuvant efficace dans la prévention et la prise en charge des troubles psychiques.

Bouger pour sa tête autant que pour son corps

Prendre soin de sa santé mentale est aussi essentiel que préserver sa santé physique. De l'enfance à l'âge avancé, il s'agit de bâtir un capital santé, d'entretenir son corps et son esprit, et de garder le plaisir d'agir.

La Stratégie Nationale Sport-Santé 2025–2030 rappelle que l'activité physique est un levier concret pour atteindre cet équilibre. La musculation et l'haltérophilie, loin des clichés, apparaissent comme des disciplines complètes qui favorisent le bien-être psychique autant que la forme physique.

Bouger régulièrement, c'est choisir une vie plus libre, plus curieuse, plus épanouie. Pour sa tête, autant que pour son corps.