

## Liens entre la sensibilité à l'anxiété, l'activité physique et les effets sur la santé

Margo C. Watt, Ph.D.

Professeure titulaire en psychologie, Université St Francis Xavier  
Professeure auxiliaire, Université de Dalhousie et Acadia  
Conférence de l'IRPS, octobre 2012



## Question de recherche

Quels sont les liens entre la sensibilité à l'anxiété (SA), l'activité physique et les liens sur la santé?

- Rôle de la variable de la personnalité (SA) comme possible obstacle à l'activité physique.



Margo C. Watt, Ph.D.

## Sensibilité à l'anxiété (SA)



- ❖ Peur des sensations corporelles liées à l'éveil, provoquée par la croyance que les sensations ont une incidence **physique, cognitive** et/ou **sociale** négative (Reiss, 1991).
- ❖ La haute SA (HSA) est responsable du développement et de l'entretien de troubles d'anxiété et autres troubles connexes :
  - ❖ Trouble panique
  - ❖ SSPT (Schmidt et al., 1999)
  - ❖ Troubles liés à l'utilisation de substances (Stewart et al., 1999)
  - ❖ Hypochondrie (Watt et Stewart, 2000)



Margo C. Watt, Ph.D.

## La SA et la santé physique



### ❖ La HSA est liée à :

- ❖ Mauvaise perception de sa santé (Schmidt et al., 1996, 2003; Schmidt et Telch, 1997; Yartz et al., 2005)
- ❖ Douleurs chroniques (Asmundson et Norton, 199; Asmundson et Taylor, 1996)
- ❖ Acouphènes (Andresson et Vretblad, 2000)
- ❖ Problèmes menstruels (Sigmon et al., 1996, 2000)



Margo C. Watt, Ph.D.

## La SA et l'activité physique (AP)

- ❖ Les personnes atteintes de HSA ont tendance à éviter les activités qui provoquent des sensations liées à l'éveil (p.ex., exercice physique)
  - ❖ Perception d'une condition physique faible (Lefavre et Watt, 2006; McWilliams et Asmundson, 2001)
  - ❖ Niveau d'AP faible (McWilliams et Asmundson, 2001; Watt et MacDonald, 2003)
  - ❖ Faible recours à l'exercice pour traiter le stress (Watt et MacDonald, 2003)
  - ❖ Faible participation aux sports organisés (Lefavre et Watt, 2006)



Margo C. Watt, Ph.D.

## Projet de recherche



### Objectifs

1. Étudier les liens entre la SA et l'AP et les effets sur la santé des jeunes adultes.
2. Étudier les expériences d'apprentissage (p.ex., influence parentale) sur le niveau d'activité physique.
3. Étudier le processus par lequel un traitement cognitivo-comportemental (TCC) diminue la haute SA en ayant recours à la course comme composante d'exposition interoceptive (EI).



Margo C. Watt, Ph.D.

## Projet de recherche

### Ce que nous savons ou pensons savoir

- Expériences d'apprentissage → haut niveau de SA
- haut niveau de SA ↔ faible taux d'activité physique
  - TCC de courte durée= baisse du niveau de SA

### Ce que nous ne savons pas

- Les mécanismes (c.-à-d., est-ce que la baisse de SA est due à un changement *affectif, cognitif* et/ou à un changement au niveau de la *condition physique*?).



Margo C. Watt, Ph.D.

## Ce que nous avons découvert

### Étude 1

- ❖ Seulement **20 %** de la population applique les recommandations de Santé Canada en matière d'activité physique (≥ 30 minutes d'exercice modéré, ≥ 5 fois/semaine).
- ❖ Les **hommes** (à l'opposé des femmes) ont déclaré une plus grande participation (près du double) à des exercices d'intensité élevée ou modérée par semaine.
- ❖ **Haute SA > basse SA**
  - ❖ Baisse du stress et de l'anxiété, mais non des symptômes de dépression.
  - ❖ Perception plus juste de sa santé, de sa condition physique et de son énergie.
  - ❖ Les préoccupations sociales liées à la SA servent en partie d'intermédiaire entre l'AP et la santé mentale et physique.



Margo C. Watt, Ph.D.

## Ce que nous avons découvert

### Étude 1

- ❖ **Haute SA < basse SA**
  - ❖ Perçoit plus d'obstacles et tire profit de l'AP.
  - ❖ Plus faible soutien parental et encouragement vers le sport/AP.




Margo C. Watt, Ph.D.

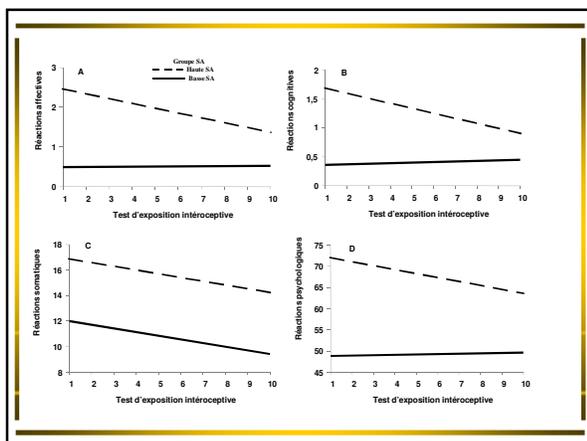
## Ce que nous avons découvert

### Étude 2

- ❖ **À la base, haute SA > basse SA**
  - ❖ Sensibilité affective, cognitive, somatique et physiologique.
- ❖ Pendant les essais d'EI (course), **haute SA > basse SA**
  - ❖ Baisse de la sensibilité affective, cognitive et physiologique, mais pas de la sensibilité somatique.
  - ❖ Diminution du stress, de l'anxiété et des symptômes de dépression.



Margo C. Watt, Ph.D.



## Répercussions générales

- ❖ Un TCC de courte durée, avec une composante d'EI de course, donne des effets physiques et mentaux positifs.
- ❖ L'AP est une approche non pharmacologique qui fait diminuer la détresse émotionnelle
- ❖ L'AP peut être utilisée à titre préventif/effet prophylactique
- ❖ Cibler les populations à risque (p.ex., haute SA) élevé peut être avantageux.





## Répercussions



### Intervenants

- ❖ Importance de l'exercice physique (course) dans la prévention et le traitement de problèmes de santé physique et mentale.

### Décideurs

- ❖ Éduquer les parents, les enseignants, les médecins et les professionnels de la santé.
- ❖ Les programmes d'exercices et de sport pour les enfants/adolescents doivent souligner les obstacles que peuvent représenter les facteurs psychologiques.



Margo C. Watt, Ph.D.

## Ce que nous ne savons toujours pas

- ❖ Étant donné l'importance des bienfaits physiques et psychologiques de l'AP, il faut étudier les obstacles :
  - ❖ Qu'est-ce qui empêche les gens de s'impliquer dans le sport et l'AP (Sabourin et al., 2010; Smits et al., 2010)?
  - ❖ Qu'est-ce qui empêche les professionnels de la santé de prescrire de l'AP plus souvent?

### Qu'en est-il

- ❖ Du sport et de l'exercice chez les femmes?
- ❖ Des autres facteurs qui influencent la SA (prise de conscience, attachement) relativement à l'AP et au sport?



## Diffusion des conclusions

1. 5 publications dans des revues évaluées par des pairs.
2. 2 articles en cours de révision avant d'être présentés de nouveau.
3. 17 conférences.
4. 2 étudiants en thèse et de nombreux étudiants de premier cycle.
5. Contribution partielle à  
**Watt, M. C. et Stewart, S. H. (2009). *Overcoming fear of fear: How to reduce anxiety sensitivity*, Oakland, CA, New Harbinger Press**



Margo C. Watt, Ph.D.