

SANTÉ MENTALE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES CADETS DE LA GRC

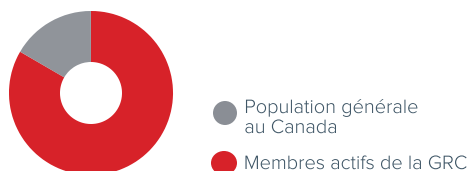
www.rcmpstudy.ca

Pourquoi étudier l'activité physique et la santé mentale ?

Les membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) sont souvent exposés à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique (ÉPTP). L'exposition aux ÉPTP et à d'autres facteurs de stress professionnel qui touchent le PSP sont associés à une prévalence plus élevée de blessures de stress post-traumatique (BSPT), comme le trouble de stress post-traumatique, le trouble dépressif caractérisé, le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique, le trouble d'anxiété sociale et le trouble de l'usage de l'alcool. Le taux de prévalence est de cinq fois celui de la population générale du Canada.

Les données suggèrent que l'activité physique peut diminuer modérément les symptômes de trouble de santé mentale. Cependant, peu de la recherche actuelle évalue le rôle de l'activité physique sur les symptômes de trouble de santé mentale parmi le personnel de la sécurité publique. La présente étude examine le lien entre l'activité physique et les symptômes de trouble de santé mentale parmi les cadets de la GRC, afin de déterminer si l'activité physique serait un moyen utile de maintenir et d'améliorer la santé mentale durant la formation, et potentiellement tout au long du service au sein de la GRC.

Taux comparatifs de trouble de santé mentale



L'étude

Dans le cadre du Plan national relatif au Trouble de stress post-traumatique, la présente recherche s'appuie sur les données d'une plus vaste étude de la GRC sur 10 ans, conçue pour évaluer les compétences enseignées dans le but de mieux protéger les membres des blessures de stress post-traumatique (BSPT).

La présente étude a examiné le lien entre les niveaux d'activité physique et les changements aux symptômes autodéclarés de trouble de santé mentale, au cours des 26 semaines du Programme de formation des cadets (PFC) de la GRC. Les données de 394 cadets ont été recueillies par le biais de montres Apple, qui ont enregistré le nombre moyen de calories brûlées par jour. Ces résultats ont été comparés aux changements des symptômes autodéclarés de trouble de santé mentale des cadets.

Résultats

Les cadets qui ont brûlé plus de calories par jour en moyenne ont connu des baisses plus importantes des symptômes d'anxiété, de dépression, de stress post-traumatique et de trouble de l'usage de l'alcool.

Un plus grand nombre de calories actives brûlées



Symptômes atténués

- Trouble de stress post-traumatique
- Trouble dépressif caractérisé
- Trouble d'anxiété généralisée
- Trouble d'anxiété sociale
- Trouble de l'usage de l'alcool



La recherche existante met en évidence la fiabilité des calories brûlées comme mesure longitudinale de l'activité physique.

Conclusions

L'exercice physique semble être un moyen accessible, acceptable et efficace de soutenir la santé mentale des cadets. Davantage de recherche est nécessaire afin de déterminer si la pratique continue de l'exercice physique pourrait atténuer l'impact des facteurs de stress professionnel, y compris les ÉPTP, durant la carrière des membres de la GRC. Les résultats de la présente étude pourraient informer la formation ainsi que les ressources en santé mentale, y compris de promouvoir le rôle de l'activité physique dans la réduction des symptômes de troubles de santé mentale.

Les résultats actuels permettent d'avancer le tout premier Plan national d'action relatif aux Blessures de stress post-traumatique au Canada, y compris un investissement supplémentaire pour soutenir la santé et le bien-être des membres du personnel de la sécurité publique.

L'Étude de la GRC est financée par la GRC, le gouvernement du Canada, et le ministère de la Sécurité publique et de la Protection civile. L. M. Lix est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les méthodes d'amélioration des données électroniques sur la santé. T. O. Afifi est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes de l'enfance et la résilience. S. H. Stewart est titulaire de la Chaire de recherche du Canada en dépendances et santé mentale. Le développement, les analyses et la diffusion du présent article ont été rendus possibles grâce à une généreuse et très appréciée subvention de la Fondation Medavie.

La formulation d'origine de cette étude a été modifiée et abrégée pour cet infographique de recherche.



Lire l'étude complète ici

Teckchandani, T., Krakauer, R. L., Andrews, K. L., Neary, J. P., Nisbet, J., Shields, R. E., Maguire, K. Q., Jamshidi, L., Affi, T. O., Lix, L. M., Sauer-Zavala, S., Asmundson, G. J. G., Krätzig, G. P., & Carleton, R. N. (2023). Prophylactic relationship between mental health disorder symptoms and physical activity of Royal Canadian Mounted Police Cadets during the cadet training program. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145184>

Nous remercions tout particulièrement Kara Vincent pour l'aide précieuse qu'elle nous a apportée dans la réalisation de cette infographie.



University of Regina