

---

# Impact de l'alimentation et de l'activité physique sur l'estime de soi, l'anxiété et la dépression chez la jeune femme

Nathalie Rieth<sup>\*1,2</sup>, Ghina Jazzar<sup>2,3</sup>, Virgile Amiot<sup>4</sup>, and Sandrine Schiano-Lomoriello<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Complexité, Innovation, Activités Motrices et Sportives (CIAMS) – Université d'Orléans : EA4532, Université Paris-Sud - Paris 11 : EA4532 – France

<sup>2</sup>Sport, Activité Physique, Rééducation et Motricité pour la Performance et la Santé – Université d'Orléans – France

<sup>3</sup>Complexité, Innovation, Activités Motrices et Sportives – Université d'Orléans, Université Paris-Saclay, Université Paris-Saclay : EA4532, Université d'Orléans : EA4532, Université d'Orléans, Université Paris-Saclay – France

<sup>4</sup>Service de médecine du sport et exploration fonctionnelle – Centre hospitalier Universitaire d'Orléans – France

<sup>5</sup>Sport, Activité Physique, Rééducation et Motricité pour la Performance et la Santé – Université d'Orléans – France

## Résumé

Translator

### Introduction

Le style de vie a des répercussions importantes sur la santé plus ou moins à long terme. Il est aujourd'hui largement admis que la sédentarité, le manque d'activité et l'alimentation vont avoir des conséquences néfastes sur l'état de santé (1,2).

De plus, les habitudes acquises à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte ont de fortes probabilités d'être maintenues tout au long de la vie (3). Ainsi, de bonnes habitudes en termes de pratique d'activité physique (AP) ou d'alimentation devraient être conservées plus tard mais de mauvaises habitudes également.

Par ailleurs, de nombreuses études font état des bénéfices d'une pratique d'AP sur la gestion du stress, les états d'anxiété, l'humeur en général ou la qualité de vie (4, 5).

Les jeunes femmes semblent plus sensibles à des problématiques de santé mentale (6) et les étudiantes pratiquant moins d'activité physique que les étudiants (OVE 2013), notre objectif est de mettre en évidence l'effet positif de l'AP et de l'alimentation sur des facteurs prédictifs de la santé physique et mentale chez des jeunes femmes étudiantes non sportives

---

\*Intervenant

dans une intention de prévention primaire.

## **Méthode**

Dans cette étude 25 étudiantes de l'université d'Orléans seront réparties de manière aléatoire dans 2 groupes : un groupe pratiquant une activité physique (GAP) et un groupe témoin n'en pratiquant pas (GT). Nous évaluerons le comportement alimentaire (apports énergétiques, repas, grignotage) et certains facteurs de santé mentale (estime de soi, anxiété et dépression). Les participantes du GAP suivront 12 séances d'AP pendant les 6 semaines à fréquence de 2 séances/semaine Les participantes du groupe témoin (GT) ne pratiqueront pas d'AP pendant cette même période. Pour l'ensemble des participantes (GAP et GT), les évaluations seront effectuées en début et en fin de programme.

## **Résultats**

Les résultats attendus sont un effet positif de l'AP sur le comportement alimentaire (apports plus équilibrés et mieux répartis) et la santé mentale (diminution de la dépression et amélioration de l'estime de soi).

## **Conclusions/ Perspectives**

Ces résultats pourraient ouvrir la voie à des stratégies de prévention pour améliorer la santé globale et le bien-être de cette population.

## **Références**

1. Mach N, Fuster-Botella D. (2017). Endurance exercise and gut microbiota: A review. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2) : 179-97, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.05.001>.
2. Boisseau N, Barnich N, Koechlin-Ramonatxo C. (2022) The Nutrition-Microbiota-Physical Activity Triad: An Inspiring New Concept for Health and Sports Performance. *Nutrients*. Feb 22;14(5):924. doi: 10.3390/nu14050924. PMID: 35267899; PMCID: PMC8912693.
3. Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277-283.
4. Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36(4), 373-389. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.4.373>Fond, G. (2018). Does the gut microbiota control our brain? *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 176 (8) : 824-830.
5. Schiano-Lomoriello, S., Diodati, S., Leclercq, R. & Portier, H. (2019). Effects of AGentle Gymnastics Program on the Quality of Walking and Quality of Life of Patients with Regional Painful Knee Complex Type I Pain Syndrome- Case Study. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 23(3), 17495 17499. IP : 0,548.
6. Kecojevic, A., Basch, C.H., Sullivan, M. & Davi.N.K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study *PLOS ONE*, 15 (9), e0239696, 10.1371/journal.pone.0239696.