

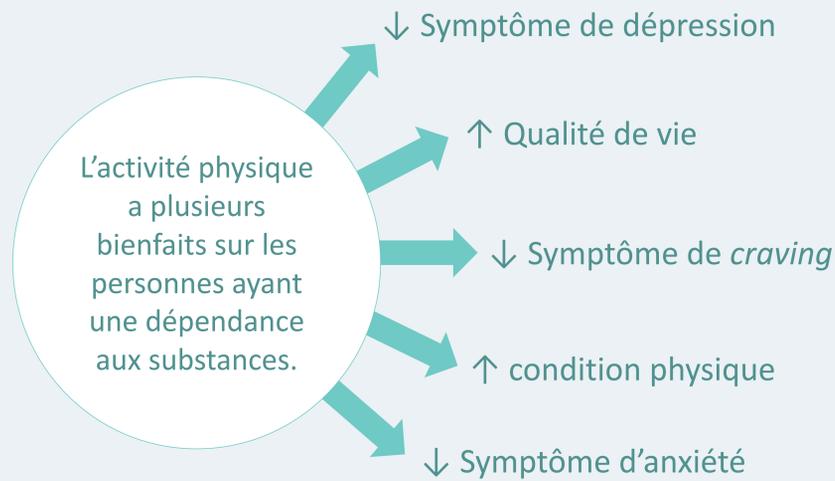
«Faut être fou pour pas y aller»

La perception de l'activité physique pendant un traitement pour la dépendance

Florence Piché^{1,2} (PhDc), Stéphanie Girard³, Chantal Plourde³ et Ahmed-Jérôme Romain^{1,2}

1. Université de Montréal, 2. Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 3. Université du Québec à Trois-Rivières

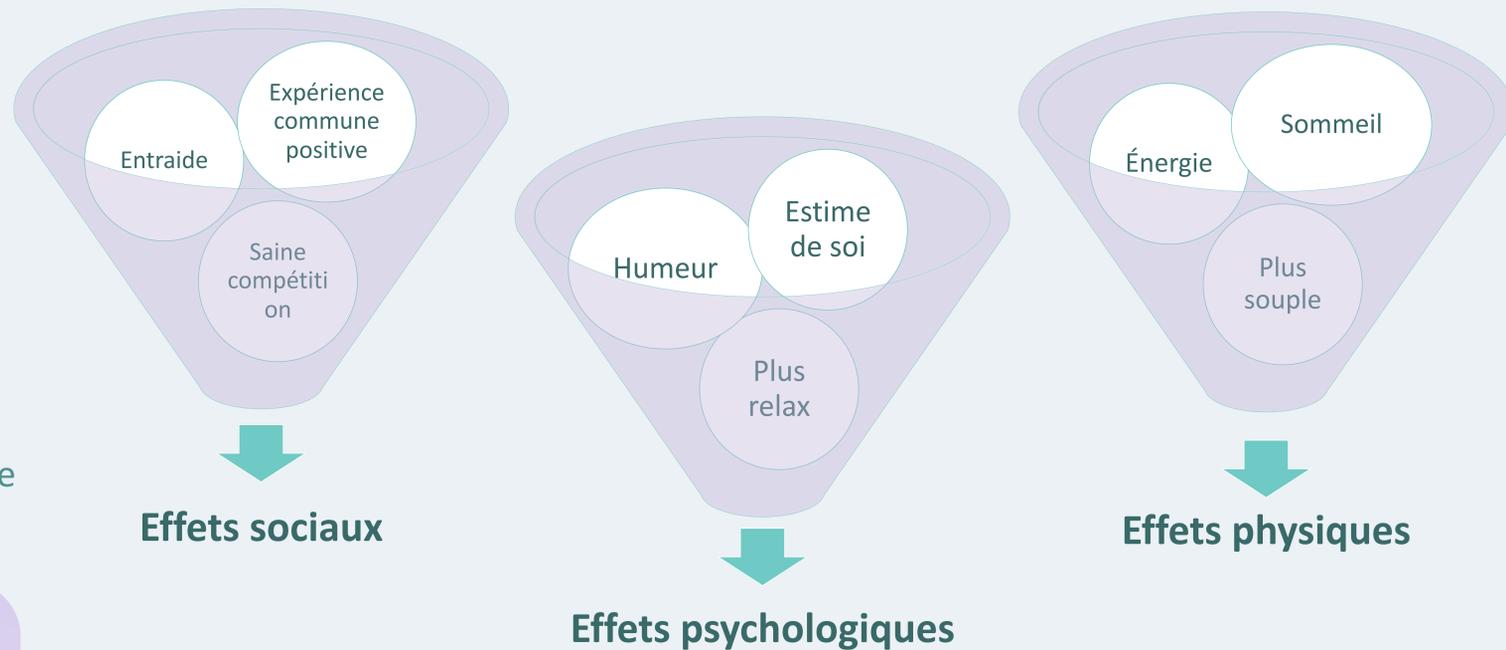
Pourquoi c'est important?



Malgré les bienfaits, l'activité physique est souvent absente des traitements pour la dépendance.

Qu'est-ce que ça a donné?

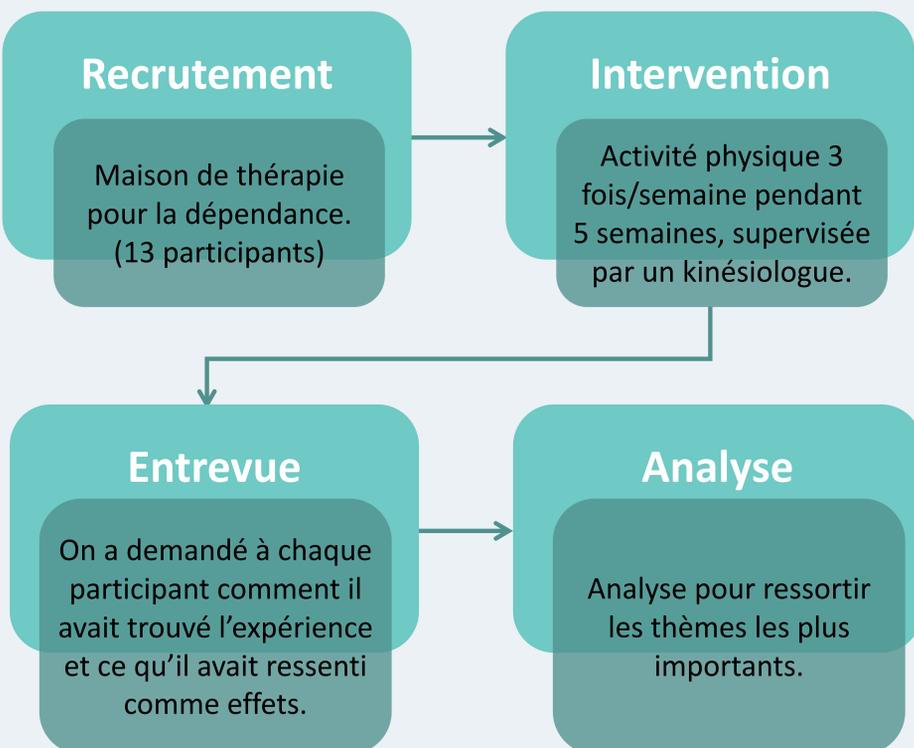
Bénéfices perçus sur la santé globale



Objectif de l'étude

Comprendre la perception des usagers concernant les bénéfices d'une intervention en activité physique lors d'un traitement pour dépendance aux substances.

Qu'est-ce qu'on a fait?



L'activité physique perçue comme facteur de protection contre la rechute

Les participants évitaient l'ennui pendant le traitement

«L'ennui c'est un processus de rechute pour moi, je le sais qu'en dehors d'ici j'peux aller courir dehors, j'peux m'entraîner par moi-même, pis c'est quelque chose qui va falloir que je continue en dehors, parce que c'est ça, faut que je reste dans l'action pour pas que je tombe dans l'ennui et ne pas rechuter.»

Ils pouvaient se créer un nouveau réseau social et un futur dans celui-ci

«J'pense que c'est une bonne place pour se faire un nouveau cercle d'amis, parce que ceux qui sont là, ils sont pas tant down d'aller se défoncer après, ce sont pas des toxicomanes, théoriquement non, peut-être bin des consommateurs réguliers, mais pas des toxicomanes, ça donne un nouveau cercle d'amis.»

Les participants avaient un outil qui permettait le maintien d'un poids santé

«Moi j'ai déjà fait une autre thérapie avant, pis en sortant de l'autre thérapie j'avais beaucoup engraisé, pis ça l'a été un processus de rechute pour moi parce que j'voulais maigrir vite, c'est pour ça que je veux continuer l'activité physique à l'extérieur de la thérapie.»

Les participants projetaient de continuer l'activité physique après le traitement

Quoi retenir?

L'activité physique est un outil de plus contre la rechute, permet la création de lien avec les autres, permet de rester plus facilement dans les traitements pour la dépendance, en plus de tous les bénéfices perçus sur la santé.

En conclusion : On serait fou de s'en passer!

Pour plus d'information contactez: florence.piche@umontreal.ca

Pour des références scientifiques et l'article scientifique complet, scanner le code QR →

