



Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes vivant avec des troubles psychiques

Pr Jean-Marie Danion
Président de l'association Route Nouvelle Alsace

Objectifs

- Les troubles psychiques sévères
- Les répercussions des troubles psychiques sévères sur la santé
- Synthèse de la littérature scientifique sur :
 - Les bienfaits de l'activité physique et sportive
 - Les freins et les barrières à la pratique physique et sportive
 - Les leviers pour amener à une pratique régulière, intégrée dans les activités quotidiennes
- Les enjeux et les perspectives

Les troubles psychiques sévères

- Schizophrénie et troubles apparentés
- Trouble bipolaire
- Dépressions sévères récidivantes
- Répercussions
 - Sur la vie quotidienne
 - Sur la santé physique



Les répercussions sur la vie quotidienne : le handicap psychique

- Difficultés que rencontrent les personnes dans la vie quotidienne
 - A différencier du handicap mental
 - Perte d'autonomie
 - Désinsertion sociale et professionnelle
- Handicap instable
 - Risque de rechutes et de décompensations

Les soins et l'accompagnement médicosocial

- Psychotropes au long cours
- Psychothérapies
- Pratiques orientées vers le rétablissement : la personne est acteur de son projet de vie
 - Réappropriation du pouvoir d'agir, autonomie, citoyenneté, inclusion sociale
 - Réhabilitation psychosociale, éducation thérapeutique, pair-aidance
- Démarche pluridisciplinaire et pluriprofessionnelle



Les répercussions sur la santé physique

- Maladies cardio-vasculaires
 - X 3
 - Coronaropathies, HTA, AVC
- Syndrome métabolique
 - X 2 à 4
 - Surpoids et obésité
 - HTA
 - Troubles du métabolisme des sucres et des graisses

Les répercussions sur la santé physique

- Hygiène de vie
 - Tabac
 - Mauvaise hygiène alimentaire
 - Sédentarité 8 heures/jour
 - Faible dépense énergétique
 - Inactivité physique
 - Niveau insuffisant d'AP



- Diminution de l'espérance de vie de 15 à 20 ans

L'activité physique et sportive est efficace pour traiter et prévenir :

- les troubles psychiques
- leurs répercussions sur la vie quotidienne et la santé physique



L'activité physique et sportive : BOUGER

- Vie quotidienne
 - Déplacements actifs
 - Activités domestiques
 - Activités professionnelles



- Exercices physiques



- Sport



Les recommandations générales

Deux heures et demie d'activité physique d'intensité modérée par semaine en 3 à 5 fois



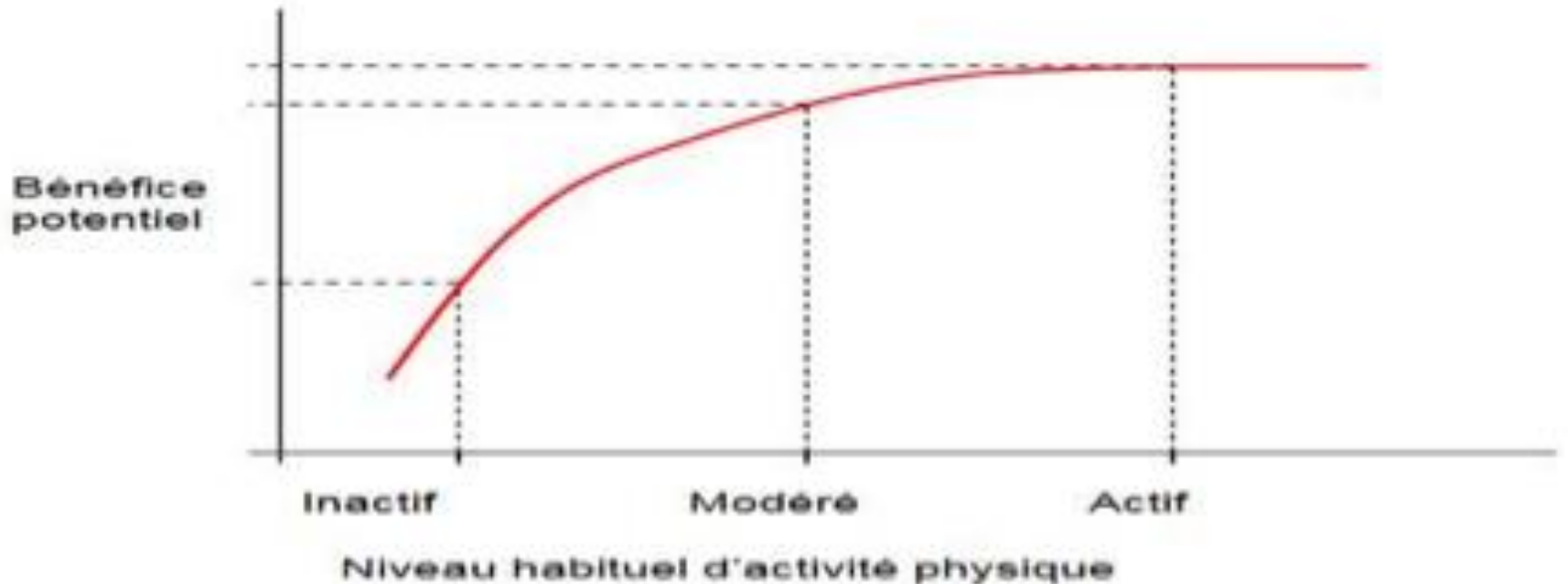
Remplacer les activités sédentaires par des activités physiques, de façon à diminuer la sédentarité < 7 heures



Interrompre les périodes de sédentarité par quelques minutes d'activité physique



Relation entre le volume d'activité physique et les bénéfices pour la santé



Toute augmentation d'AP, même faible et inférieure aux recommandations, a des effets bénéfiques sur la santé

Activité physique et santé

Effets bénéfiques largement démontrés sur :

La santé physique

La santé mentale

La santé cognitive

La santé sociale

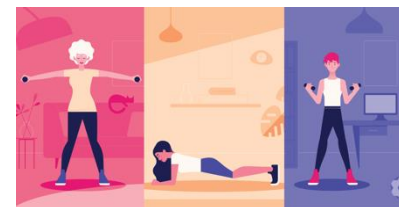
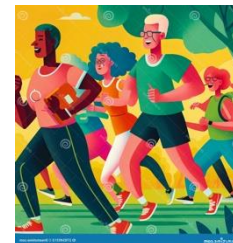


L'activité physique est efficace pour

- prévenir au moins 35 maladies chroniques
- traiter au moins 26 maladies chroniques

L'APS améliore la santé physique des personnes ayant des troubles psychiques sévères

- Aptitude physique et sportive
 - Endurance aérobie
 - Force musculaire
 - Condition physique dans la vie quotidienne
- Troubles cardiovasculaires
- Syndrome métabolique
- Poids
 - Education thérapeutique et hygiène alimentaire
- L'activité physique doit associer :
 - Endurance aérobie et renforcement musculaire
 - Assouplissements et exercices d'équilibre



L'APS améliore le handicap psychique des personnes ayant des troubles psychiques sévères

- Amélioration des symptômes cliniques
 - Anxiété, dépression, symptômes psychotiques et déficitaires
 - Sommeil
 - Fonctions cognitives
- Image de soi valorisée
 - Réappropriation du corps
 - Confiance et estime de soi
- Inclusion sociale
 - Relations sociales valorisantes

Meilleure qualité de vie
Bien-être, autonomie
Acteur de sa santé



L'APS est bénéfique pour la santé psychique et physique des personnes ayant des troubles psychiques sévères

Thérapeutique « naturelle », non médicamenteuse

Activité de prévention

En association à une réduction de la sédentarité

Nécessite un bilan médical d'aptitude physique



Partie intégrante des soins et de l'accompagnement

Composante du processus de rétablissement

Implications éthiques

Les freins et les barrières pour débuter et maintenir une activité physique et sportive 1/3

- Dépression, anxiété, stress
- Manque d'énergie, fatigue
- Maladies physiques
- Peur de se blesser
- Manque de contacts sociaux, de soutien et d'encouragements

N>5000



Firth et al. Psychological Medicine 2016

Les freins et les obstacles pour débuter et maintenir une activité physique et sportive 2/3

- Faible motivation
 - Maladie
 - Autodépréciation
 - Peur du regard des autres
- Manque de connaissances sur les bienfaits de l'APS
- Faible aptitude physique
 - Surpoids ou obésité
- Instabilité du handicap psychique



Les freins et les obstacles pour débiter et maintenir une activité physique et sportive 3/3

- Les professionnels de la santé mentale prescrivent peu d'APS
 - Ignorance
 - Responsabilité des professionnels de l'APS
- Difficultés d'accès aux structures sportives
 - Problèmes de transports
 - Inégalités territoriales de l'offre



Comment amener à une pratique physique et sportive régulière, intégrée dans les activités quotidiennes ? 1/3

Renforcer la motivation



Les motivations

- Meilleure santé 91%
- Perte de poids 83%
- Diminution du stress 80%
- Contrôle de l'humeur 78%
- Meilleur sommeil 72%
- Plaisir de pratiquer 54%
- Relations sociales 27%

Comment amener à une pratique physique et sportive régulière, intégrée dans les activités quotidiennes ? 2/3

Comment motiver :

convaincre, sans imposer

- Identifier les motivations
- Donner sens à la pratique en la mettant en harmonie avec les valeurs de la personne
- Mettre en avant le plaisir apporté par la pratique physique
- Projet personnalisé, adapté aux motivations +++

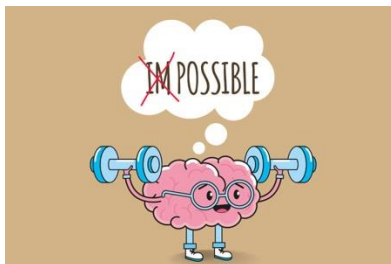
Soutien familial et amical

Accompagnement par les professionnels de santé mentale



Comment amener à une pratique physique et sportive régulière, intégrée dans les activités quotidiennes ? 3/3

- Encadrement sportif par des professionnels qualifiés
 - formés aux troubles psychiques
- Environnement non médical
 - Chaleureux, respectueux, bienveillant
- Pratiques individuelles ou de groupe
 - Entraide mutuelle
 - Partage d'expériences



Le meilleur exercice est celui que la personne va réellement faire !

Healy LC et al. Int J Environ Res Public Health. 2023
Andersen MF et al. BMJ Open Sport Exerc Med. 2023
Andersen MF et al. BMC Psychiatry.2024

L'offre de sport adapté

- Nombreuses disciplines sportives
- Différentes formes de pratiques
 - Sport santé et sport sur ordonnance
 - Sport loisir
 - Sport adapté de compétition
 - Sport inclusif
- Offre portée par :
 - Maisons sport-santé
 - Sections « sport adapté » des clubs sportifs ordinaires
 - Etablissements hospitaliers (Sport en tête)
 - Etablissements médico-sociaux



Enjeux et perspectives

- Promouvoir l'activité physique et sportive dans les troubles psychiques
 - Médecins généralistes
 - Professionnels de la santé mentale
 - Personnes concernées et leurs proches
 - Grand public
 - Jeunes (PREVENTION)
- Favoriser le rapprochement et les partenariats entre tous les professionnels du médical, du médico-social et de l'APS
 - Etablir une relation de confiance
- Accroître le maillage territorial
 - Lutter contre les inégalités territoriales





Quelle est la devise
paralympique ?

L'esprit en
mouvement

- [Prescri'mouv](#) repose sur un partenariat entre l'[Agence régionale de santé](#), la grande région, l'Assurance maladie et le [régime local d'Alsace-Moselle](#).