

Saviez-vous que l'activité physique est aussi au service de votre santé mentale ?

Lucie BAILLEUL

Pédopsychiatre,

Présidente association lilloise, « Dansons comme des Fous! »



Le sport et l'Activité Physique et Sportive (APS) : Contexte en France et en médecine



Au niveau sociétal

Le sport tient une place particulière au sein de notre société actuelle :

Outil de lien social

se pratique, se partage, fédère, et permet de réaliser des rencontres.

en médecine

un outil de prévention de santé dans certaines disciplines comme en cardiologie, oncologie

utilisé dans les démarches thérapeutiques non médicamenteuses, bien standardisées



Le sport et l'APS : Contexte en France et en médecine



Amendement de mars 2015 voté Assemblée Nationale:
SPORT SUR ORDONNANCE

Décret du 31 Décembre 2016:
Prescription APA par les médecins généralistes aux patients avec ALD

Loi du 2 Mars 2022:
Tout médecin intervenant auprès du patient (ALD, chronique, perte autonomie...) peut prescrire une activité physique adaptée

Définition: l'activité physique n'est pas que l'activité sportive!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS QUE LA PRATIQUE SPORTIVE⁽¹⁾ :

L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produit par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Elle inclut donc en plus des activités sportives, les activités physiques et exercices quotidiens.

Les activités physiques quotidiennes :

- **les déplacements actifs** : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers
- **les activités domestiques** : faire le ménage, bricoler, jardiner
- **les activités professionnelles** (travail physique par exemple) ou scolaire.

L'EXERCICE PHYSIQUE :

L'exercice physique est une activité physique planifiée et répétitive : par exemple, courir ou faire de la marche. Il peut être souvent réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques et ne répond pas à des règles de jeu.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE OU LE SPORT :

Le sport est une activité physique dans laquelle le participant adhère à des règles. Le sport est pratiqué le plus souvent dans des infrastructures (club, gymnase, piscine, etc.) et selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...



DCF | 9

Activité physique et santé mentale, ce que l'on sait ..

Diminue les niveaux de stress et d'anxiété

Améliore certaines capacités cognitives: attention, concentration, mémoire

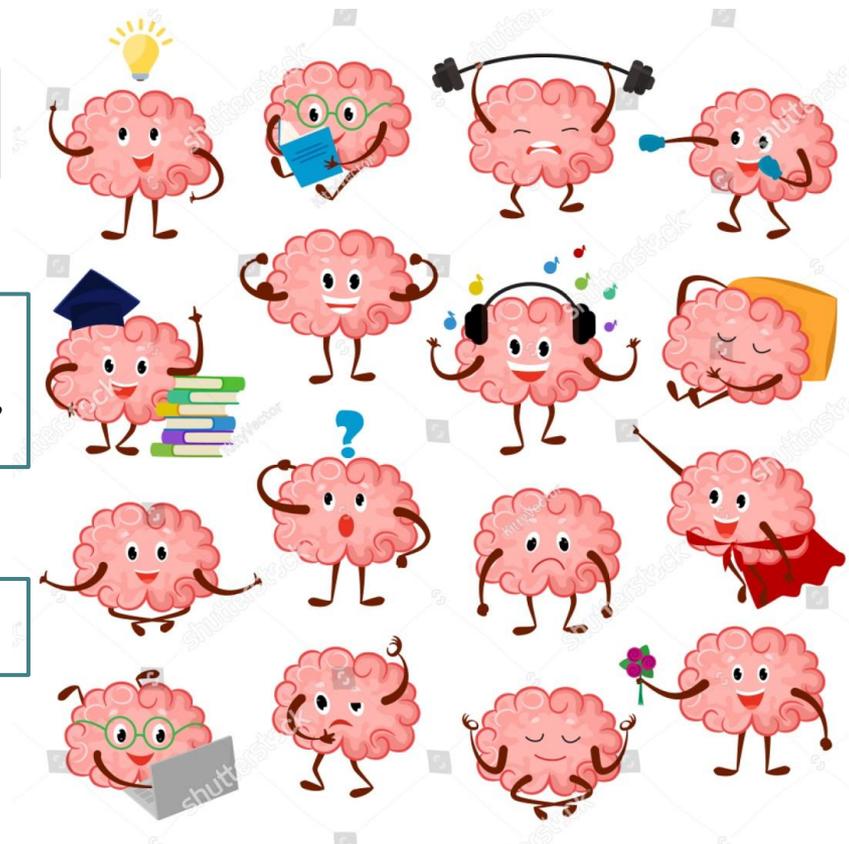
Libère endorphines = action sur le bien être

Diminution seuil de la douleur

Améliore le sommeil

Améliore estime de soi et confiance en soi

Améliore la créativité



SAVIEZ-VOUS QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST AUSSI AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ MENTALE ?

Les troubles psychiques concerneraient **1 Français sur 5** et **15% des 15-20 ans** auraient besoin de suivi ou de soins psychologiques⁽⁵⁾

L'activité sportive est un précieux allié, aussi efficace voire plus, dans la réduction de certains symptômes⁽⁶⁾.



CHOSSES À SAVOIR

Toute activité qui met en mouvement compte⁽⁷⁾

Les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

L'activité physique comme booster de notre sommeil et de notre hygiène de vie⁽⁸⁾

La réalisation d'une pratique physique d'intensité modérée favorise le sommeil en engendrant la fatigue et en accélérant la phase d'endormissement et permet d'éviter les troubles du sommeil et les réveils nocturnes.

L'activité physique est un levier de prévention pour prendre soin de la santé mentale de tous (cf page "suivante")

Tant en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

L'importance de la motivation et de son impact lorsque l'on souffre d'un trouble psychique⁽⁹⁾

La motivation doit s'entretenir pour tous car pas toujours simple de rester motivé. Il a été démontré que la motivation est d'autant plus difficile à avoir et maintenir en situation de handicap psychique.

Le sport comme outil de lien social et d'inclusion⁽¹⁰⁾

Le sport, de par son rôle social, ses règles connues de tous et son côté fédérateur, est un vrai outil d'inclusion, mais aussi un réel outil de déstigmatisation en psychiatrie.



ZOOM SUR...



LA PLACE DE LA PRÉVENTION

L'activité physique est un levier de prévention pour prendre soin de la santé mentale de tous :

EN PRÉVENTION PRIMAIRE ^(11, 12)

C'est-à-dire pour la population générale :

Une activité physique et/ou sportive permet l'entretien de la santé mentale en prévenant la survenue de troubles psychiques tels que l'anxiété et la dépression. Elle améliore la confiance en soi et l'estime de soi. On note également une influence positive sur l'humeur et autres variables psychologiques. Enfin le sport est reconnu comme un antidote du stress et de par son aspect fédérateur il favorise l'inclusion.

EN PRÉVENTION SECONDAIRE ^(13, 14)

C'est-à-dire jouant sur les symptômes des troubles psychiques des personnes concernées.

La pratique d'une activité physique présente un intérêt thérapeutique pour les personnes souffrant de troubles psychiques en réduisant l'intensité des symptômes, en contribuant au rétablissement ou à la stabilisation de la maladie, en aidant à réduire le risque de rechute. Le but est également de diminuer la prise de psychotropes.

EN PRÉVENTION TERTIAIRE ⁽¹⁵⁻¹⁹⁾

C'est-à-dire en jouant sur les pathologies associées des personnes concernées, notamment cardiovasculaires.

La population présentant des troubles psychiques a une incidence accrue de mortalité et de pathologies associées. Le taux de mortalité standardisé des personnes atteintes de troubles psychiatriques est quatre à six fois supérieur à celui de la population générale.

De plus des études indiquent que certaines médications utilisées en psychiatrie peuvent induire des effets secondaires sur la santé physique et pourraient influencer la qualité de vie en majorant la sédentarité. L'intérêt de donner sa place à l'APS paraît donc indéniable.



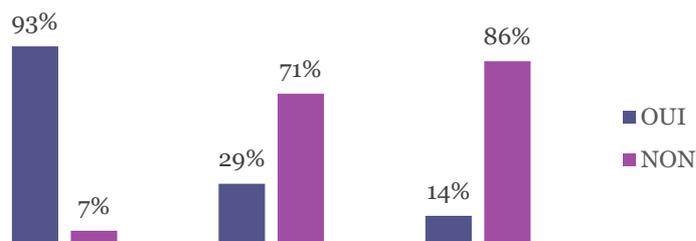
Réflexion : via une recherche sur la région des Hauts-de-France en 2017

Réaliser un état des lieux des pratiques actuelles en psychiatrie afin de comprendre la place de l'APS dans le projet de soin des patients, Questionnaire envoyés aux psychiatres/pédopsychiatres

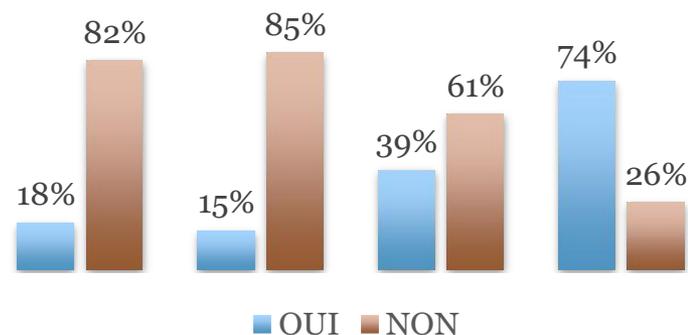
APS valence thérapeutique?

Questionnaire état des lieux : de la préconisation de l'APS par psychiatres/pédopsychiatres de la région des Hauts de France

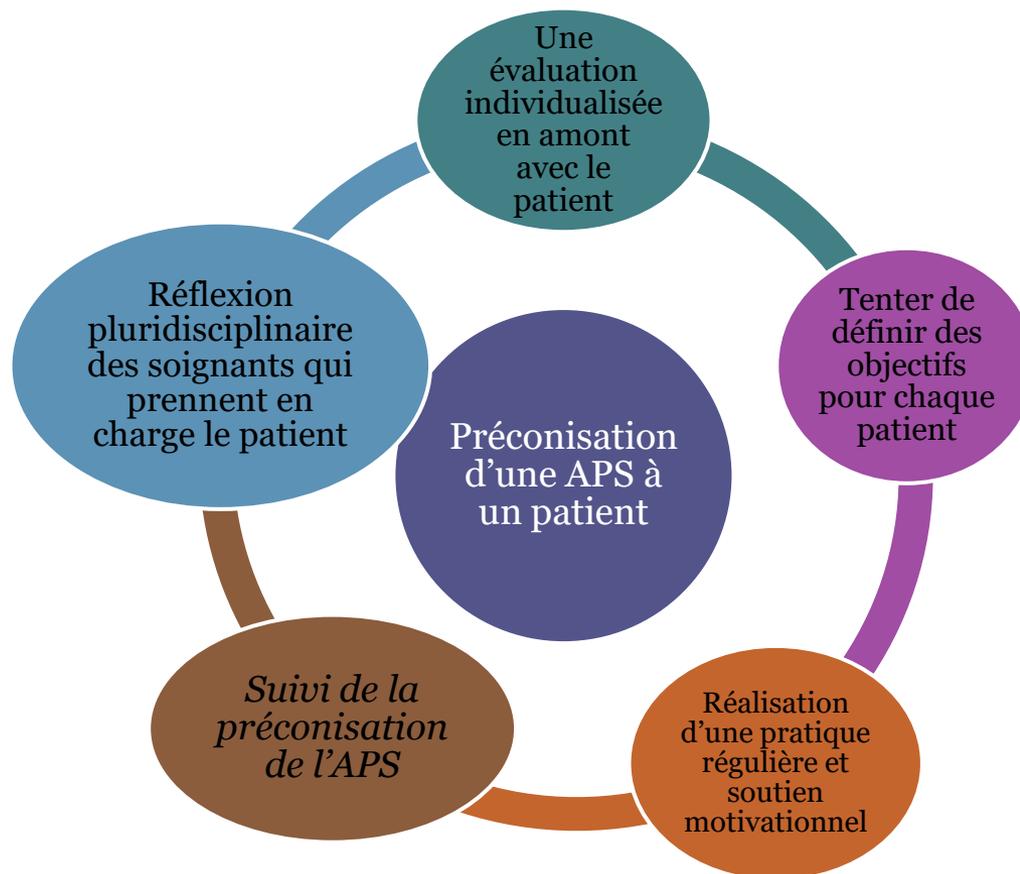
Regard sur la préconisation et suivi de l'APS par les psychiatres/pédopsychiatres pour leurs patients



Sensibilisation lors de la formation médicale sur l'APS



L'ouverture de cette recherche a été de penser la réalisation d'un Guide de bonnes pratiques de préconisation d'APS en psychiatrie



En 2024, un guide est créé

.....



Dansons comme des Fous! 2024

Dansons comme des Fous!

C'est quoi?

PREAMBULE



LE POUVOIR CRÉATIF QUI NOUS A ANIMÉ : NOUS AVONS TOUJOURS CRU À L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Nous avons dès janvier 2024 réalisé :

- 2 questionnaires pour avoir des retours tant des personnes concernées que des clubs sportifs/salles de sports.
- Tous les mois des réunions en visio avec les partenaires rencontrés depuis 10 ans, mais aussi avec des personnes concernées, des professionnels du monde de sport et aussi les CLSM* de la Région.



CE QUI EN A DÉCOULÉ : LA CRÉATION DE CE GUIDE DE BONNES PRATIQUES

À destination :

- Des personnes concernées de près ou de loin par un trouble psychique, des patients suivis en psychiatrie qui souhaiteraient débiter ou reprendre une activité physique et sportive.
- Des structures sportives afin de les sensibiliser sur le fait qu'elles sont aussi concernées par :
 - > la prise en compte de la santé mentale de ses adhérents
 - > l'accueil bienveillant
 - > leur grand rôle à jouer dans l'aide à l'inclusion des personnes présentant un handicap psychique
- Des professionnels de santé et du sport qui pourraient à minima transmettre ce guide aux personnes qu'ils accompagnent et pourquoi pas inclure l'APS* comme outil thérapeutique à part entière.

PERSPECTIVES : VERS LA CRÉATION D'UN LABEL

Notre doux rêve serait éventuellement de pouvoir monter un projet de labellisation qui permettrait aux clubs, associations sportives de bénéficier d'un label. Et ainsi, faciliter le premier pas pour les personnes concernées vers ces structures labellisées.



*CLSM Conseil Local de Santé Mentale *APS Activité Physique et Sportive

ACTIVITÉ PHYSIQUE et/ou SPORTIVE
& SANTÉ MENTALE

GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR FRANCHIR LES (PREMIERS) PAS VERS UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

Pour
les personnes
concernées par
un trouble psychique

Pour
le monde
du sport

Pour
les professionnels
de santé



Dansons
comme des
FOUS !

En s'appuyant sur le Thème des SISM* 2024

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

*Semaines d'Information sur la Santé Mentale

RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS

Scannez ce QR code



REMERCIEMENTS AUX MEMBRES ENGAGÉS DE DCF !



Avec la participation
financière :



Partenaires :



Dansons comme des Fous! 2024

LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DES PERSONNES CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

Dans l'idée d'aider toutes personnes qui souhaiteraient
débuter ou reprendre une activité physique et sportive.



1 PRENDRE LE TEMPS DE SAVOIR QUELLE ACTIVITÉ NOUS CORRESPOND LE MIEUX

- Activités physiques du quotidien ou aller vers une salle de sport ou club
- Sport collectif ou sport individuel
- Salle de sport ou club/association sportive
- Compétition ou session loisir

2 NOUS ASSURER QUE NOUS NOUS-SENTONS BIEN DANS L'ACTIVITÉ ENTREPRISE

- Oser demander une plus longue période d'essai
- Penser à une possibilité de tutorat ou parrainage d'une personne déjà inscrite dans la structure
- Participer aux événements de vie du club



3

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE MOTIVATION

- Être accompagné
- Choisir un lieu facile d'accès
- S'aider d'une application mobile



4 PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE ACTIVITÉ QUI DURE

- Importance d'aller voir son médecin traitant pour sa santé physique et mentale
- Importance de ne pas oublier les alliés et les professionnels pour notre santé mentale

5 PRENDRE CONNAISSANCE DES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES



6 EN PÉRIODE OÙ L'ON VA MOINS BIEN

Que l'on soit chez soi ou en hospitalisation,
il peut toujours être possible de rester un peu actif.
Cela contribuera à notre rétablissement.

7 SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !



LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DU MONDE DU SPORT

Dans l'idée de prendre en compte la question de la santé mentale de tous leurs adhérents et de faciliter l'inclusion des personnes concernées par un trouble psychique.

1 LE QUESTIONNAIRE D'INSCRIPTION : OSEZ POSER QUELQUES QUESTIONS

Proposer de remplir un questionnaire incluant les éléments administratifs nécessaires ainsi que des questions sur la santé mentale et les besoins potentiels du futur adhérent.

2 PRENDRE SOIN DE L'ACCOMPAGNEMENT LORS DE L'INSCRIPTION ET LES DEBUTS DANS LE CLUB/SALLE DE SPORT

- Accompagnement lors de la/les séance(s) d'essai(s),
- Évocation de la partie financière

4 PROPOSER DES SÉANCES DE LOISIRS EN PLUS DES SÉANCES DÉDIÉES AUX COMPÉTITIONS

Réaliser des sessions juste pour du "sport plaisir"

6 ET SI LA PERSONNE VOUS SEMBLE ALLER MOINS BIEN N'hésitez pas à prendre du temps, "être dans le soucis de l'autre"

7 POUR ALLER PLUS LOIN, POURQUOI NE PAS SE FORMER ?

Former ses équipes aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

3

PROPOSER SI POSSIBLE UNE FORME DE TUTORAT OU DE PARRAINAGE

L'existence de binôme peut aider l'adhérent à avoir des repères rassurants lui permettant de pratiquer une activité sportive sur le long-terme

5 ETRE SOUCIEUX DU BON LIEN SOCIAL :

Favoriser des temps d'échanges, de partage et de rencontres via des événements sportifs qui regroupent et qui fédèrent



LES 7 RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Dans l'idée a minima de pouvoir parler de l'Activité Physique et Sportive aux personnes accompagnées et éventuellement de l'inclure comme outil thérapeutique à part entière dans les pratiques professionnelles

1 ASSURER UN SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉALISÉE

En parler, c'est bien, mais assurer un suivi de l'activité physique réalisée, c'est encore mieux!

2 EN PARLER A TOUTES LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES ET PAS SIMPLEMENT AUX PERSONNES DÉJÀ SPORTIVES

Importance de transmettre l'information des bienfaits de l'APS à l'ensemble des personnes accompagnées et surtout ne pas se limiter aux personnes déjà sportives.

4 ET SI L'APS FAISAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ARSENAL THÉRAPEUTIQUE DANS LA PRISE EN SOINS DES PERSONNES SUIVIES EN PSYCHIATRIE ?

comme en cardiologie, en oncologie



5

IMPORTANCE DES ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES ET DES LIENS AVEC LES STRUCTURES SPORTIVES EXTÉRIEURES

- Création de partenariats avec les clubs sportifs de proximité
- Facilitation des conventionnements



3

PARLER DE LA PLACE DE L'APS LORS DES ÉTUDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale ne sont plus à démontrer. Alors pourquoi ne pas penser un module de formation sur ce sujet lors des études des professionnels de santé.

6 VERS DES NOUVELLES RESSOURCES

- La place des enseignants en APA*
- La prescription du sport sur ordonnance
- Les Maisons sport santé

7 PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE SOUS L'ANGLE DU PLAISIR



RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS

Scannez ce QR code



Realisation: Dralyn de Ciel et Pierre de Ciel

REMERCIEMENTS AUX MEMBRES ENGAGÉS DE DCF !



Avec la participation
financière :



Partenaires :



POUR CONTINUER L'AVENTURE ET SI VOUS VOULEZ
NOUS CONTACTER OU AVOIR DES NOUVELLES
DANS LES SUITES DE NOTRE PROJET...

VOUS POUVEZ NOUS ÉCRIRE :

Association
Dansons comme des fous !
5 rue d'Antin - 59000 LILLE

dansonscommedesfous59@gmail.com



Dansons comme des Fous! 2024