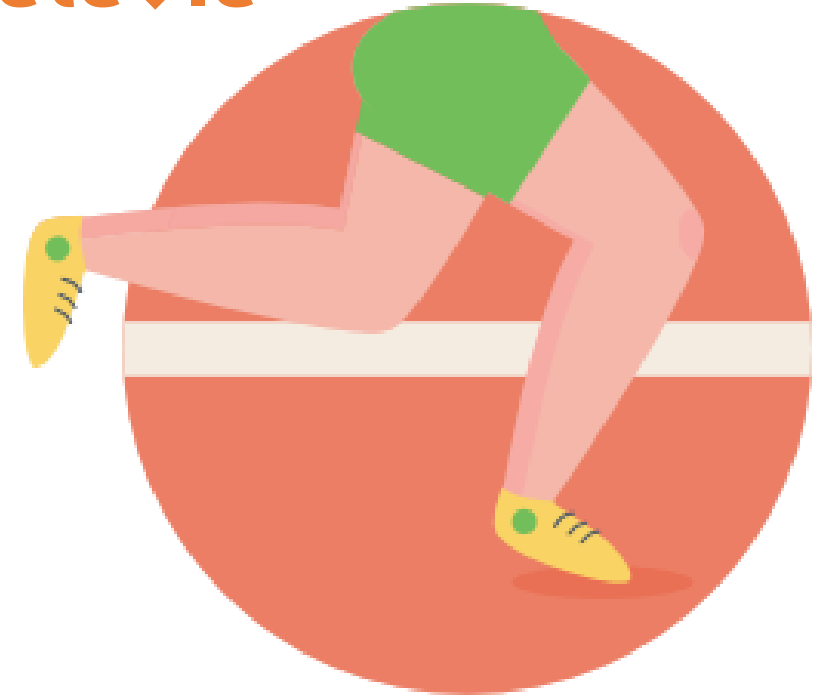


# Bien dans ses baskets, bien dans sa tête : le sport au service de la santé mentale



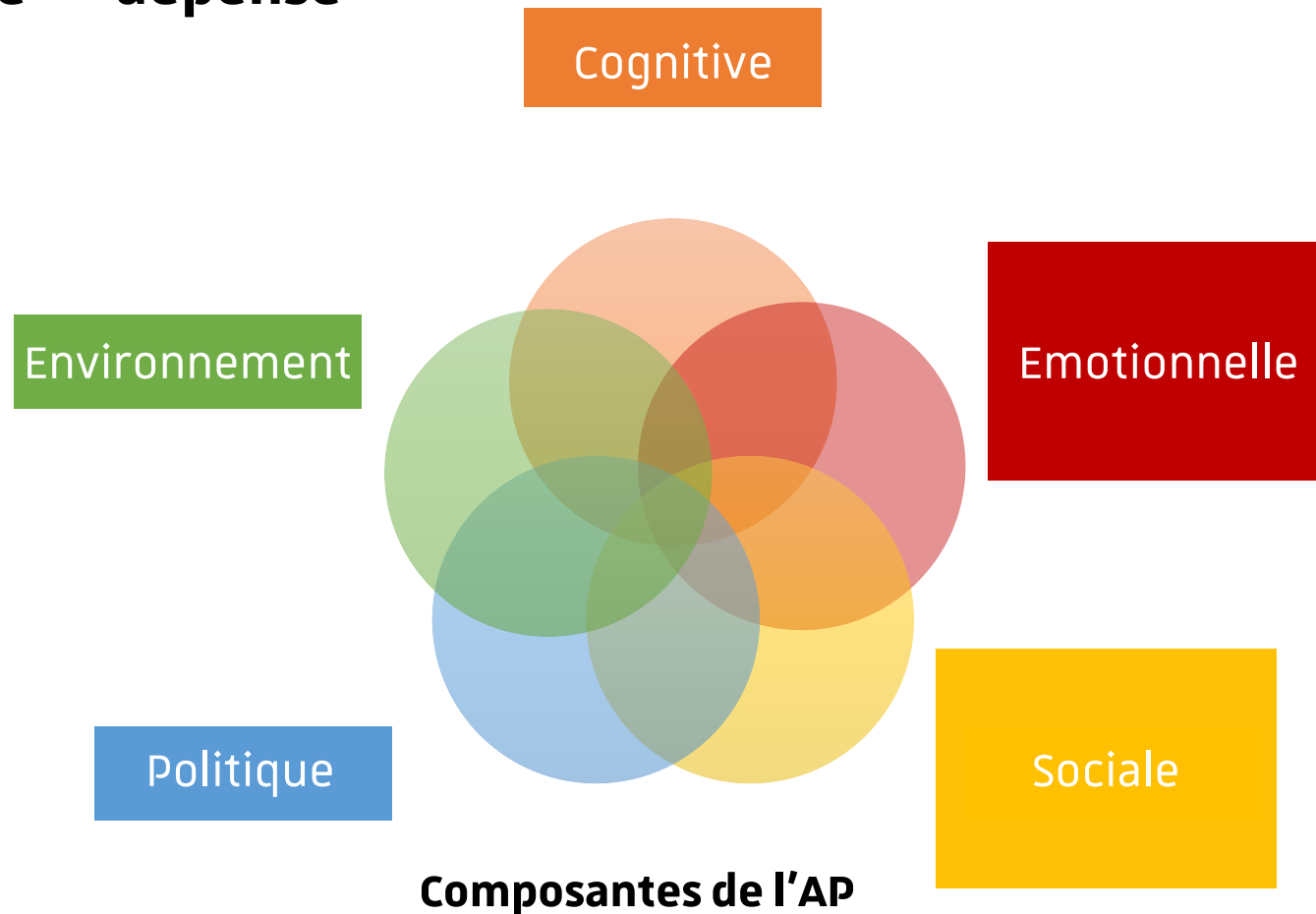
# Activité physique

Bienfaits pour la santé mentale

# Activité physique, c'est-à-dire ?

**Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui nécessite une dépense énergétique.** (OMS, 2028)

- Mobilités actives
- Loisirs (jardinage)
- Activités domestiques
- Sport



# Activité physique et bien-être

Que disent les études scientifiques ?

## Bénéfices

- ↗ Bien être général
- ↗ Bien être lié à la santé

## Effet préventif protecteur

- ↘ Anxiété
- ↘ Dépression



(Buecker et al., 2021)

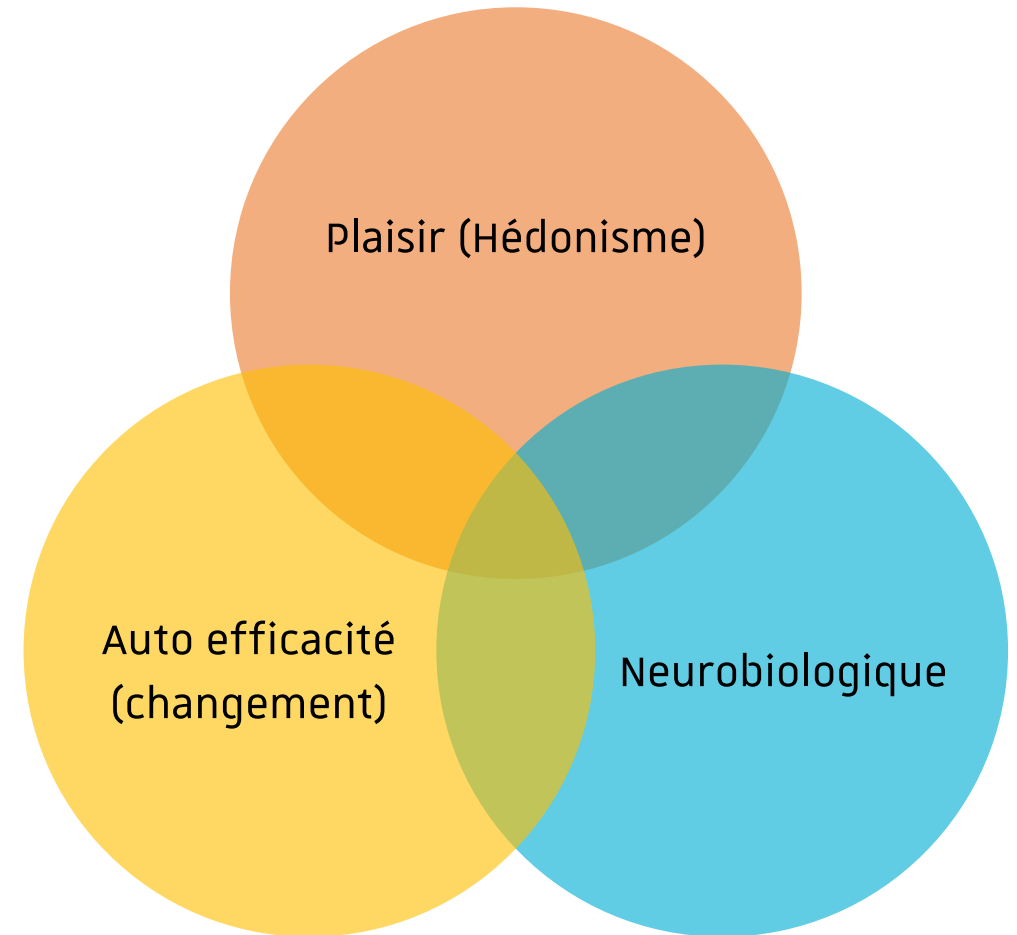
# Activité physique et santé mentale

## L'activité physique à visée thérapeutique ?

Intérêt en préventif

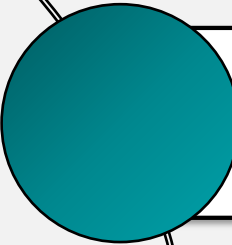
En curatif :

- ✓ **Dépression**
- ✓ Anxiété
- ✓ Détresse émotionnelle

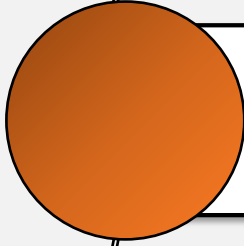


# Activité physique et bien-être

## La meilleure pratique ?



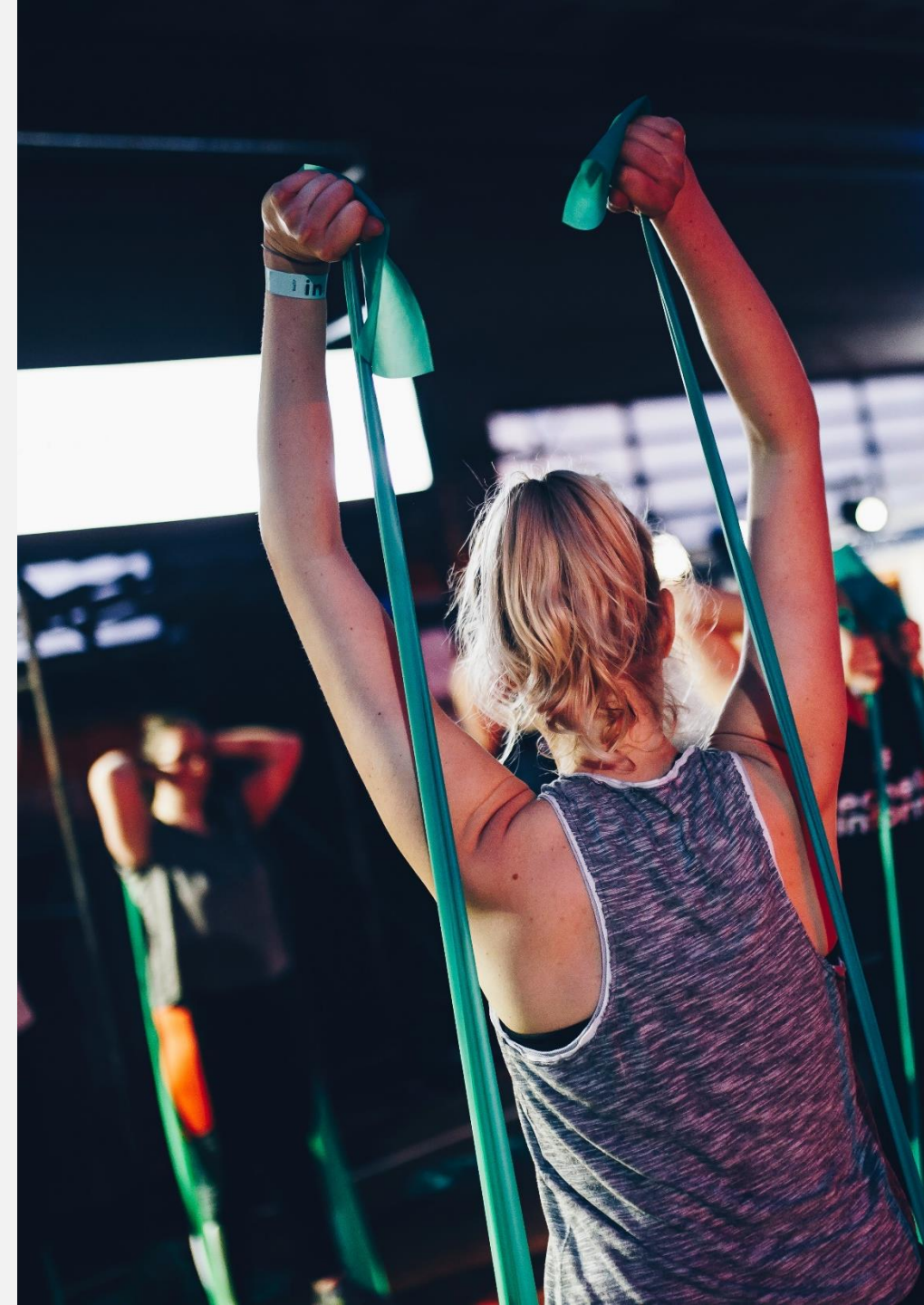
Social : sport collectif, individuel, en club, entre amis, en solo



Intensité : faible, moyenne, élevée



Modalité : aérobie, anaérobie, mixte



# Activité physique

## Pour le bien-être



Effet positif de **toutes les modalités**

Solo – Groupe | Social : club

**Intensité (toutes +) :**

faible (+), **moyenne (++)**, élevée (+)

**Modalité (toutes +) :**

aérobie, anaérobie, mixte

## Spécificité en psychiatrie

### ► Encadrement (+) et structuration

- **Pro sport**
- **Pro Santé mentale**
  - En France (professions habilitées)

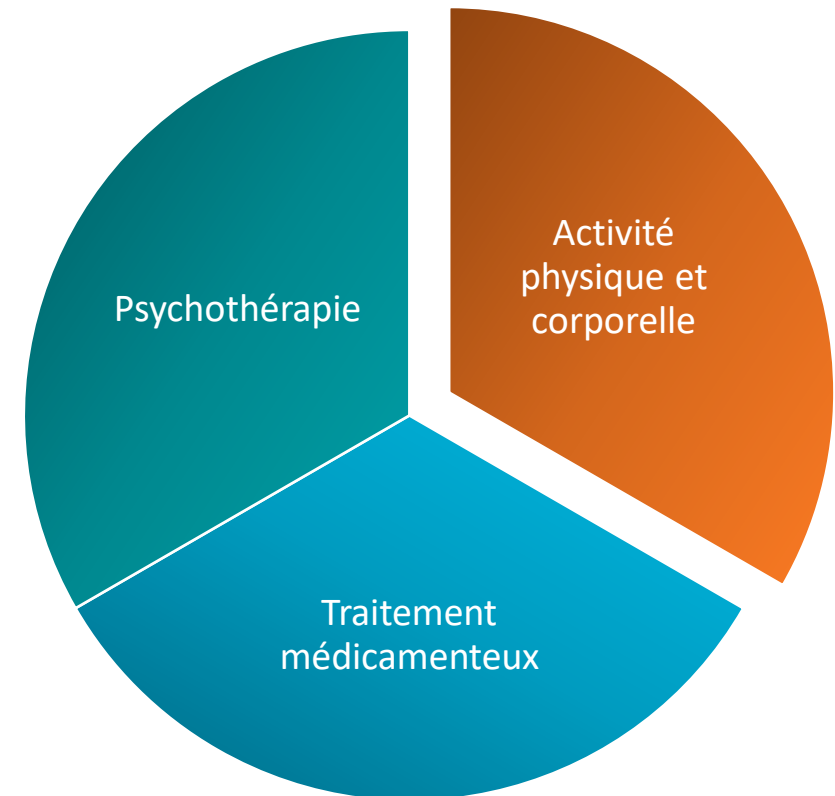
# Activité physique thérapeutique

## Spécificité de la psychiatrie

Inclusion – Acceptation par les pairs  
Favorable à la relation thérapeutique  
MSS comme tremplin – SAS sécurisant

Adjuvant aux soins courant

- Efficacité ++
- Symptômes dépressifs
- Symptômes négatifs de la schizophrénie





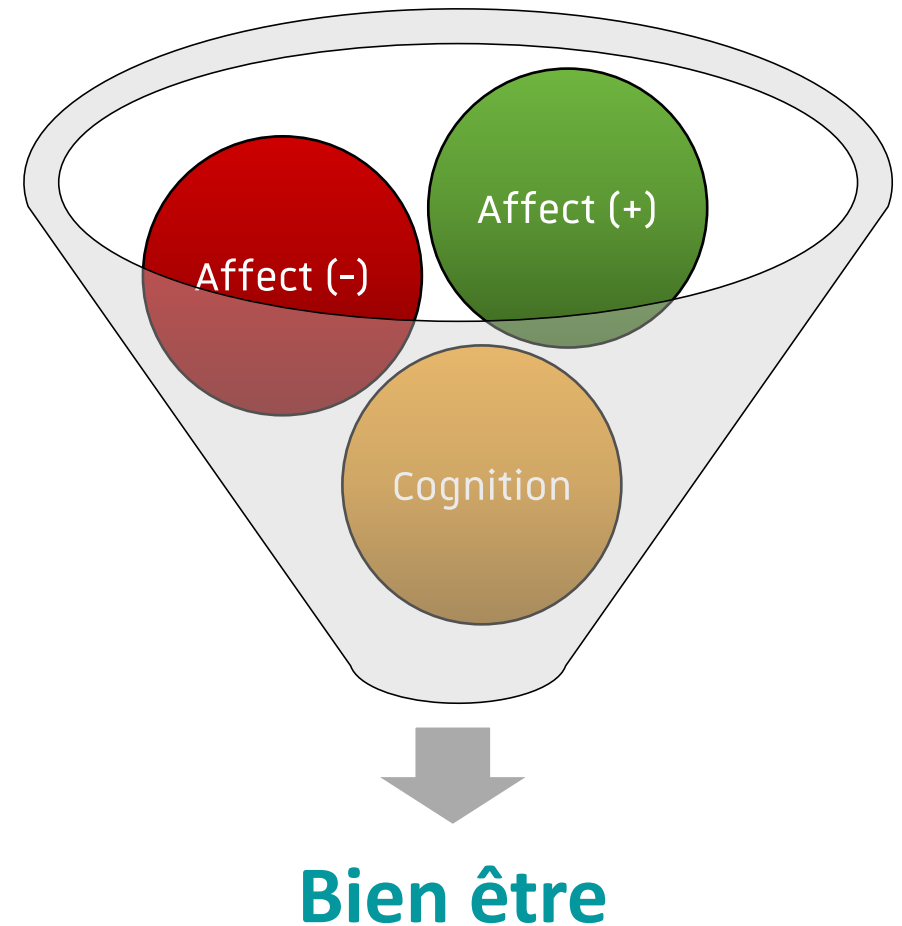
# Activité physique et bien-être

## Pourquoi ça marche ?

Effet sur le fonctionnement du cerveau  
(Endorphin Hypothesis)

Expérience émotionnelle positive

- **Affects positifs (++)**
- **Cognitif (+)**
- Affectifs négatif (?)



# Activité physique et bien-être

## Pourquoi ça marche ? Le rôle des émotions positives

### Théorie hédoniste

« Je me sens bien après cette séance de yoga »

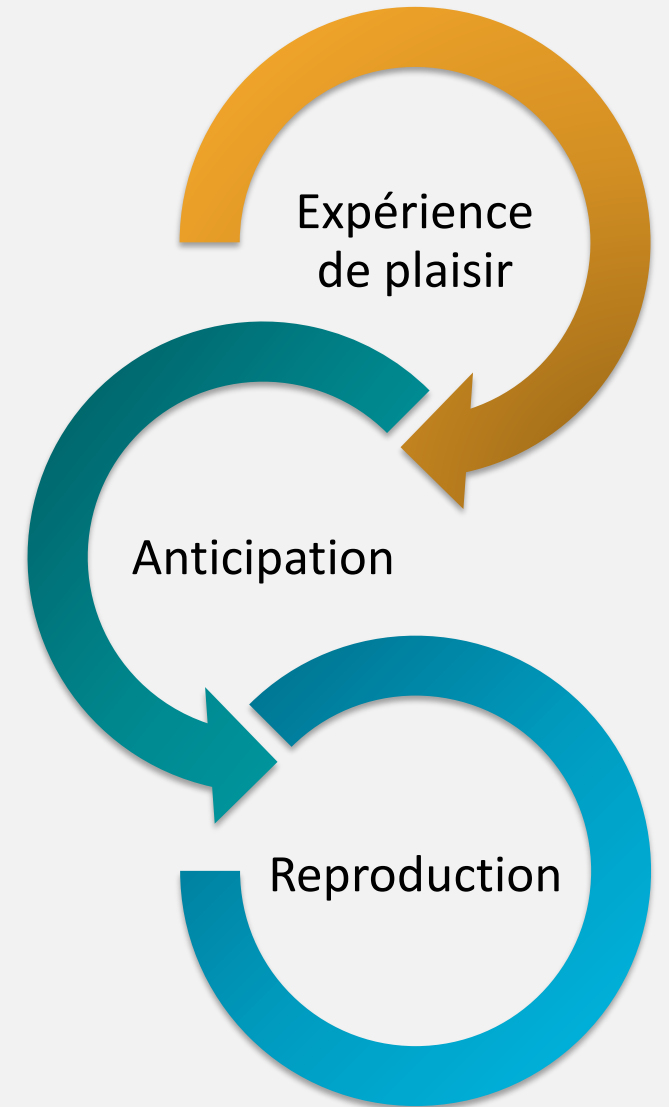


« Je sais que je retrouverai cette sensation de plaisir la semaine prochaine »



« J'y retourne »

- ▶ Favorise régulation émotionnelle, effet de récompense
- ▶ Favorise sentiment d'efficacité (cond. Changement)



# Activité physique : limites des études

## Personnaliser et diversifier l'offre

Panel large dans les réponses à l'AP

Réponse affective à l'AP partiellement déterminée par la génétique

Pas de temps de pratique idéal pour cet effet sur les émotions (personnalisé)

Peu d'études longitudinales ou au long terme

## Meilleur engagement dans l'AP si exp. positive

(surtout avec l'âge ou en cas de pathologie affectant le cardio-respi)

(Smith & Merwin, 2021; Stevens et al., 2020)

# La meilleure pratique

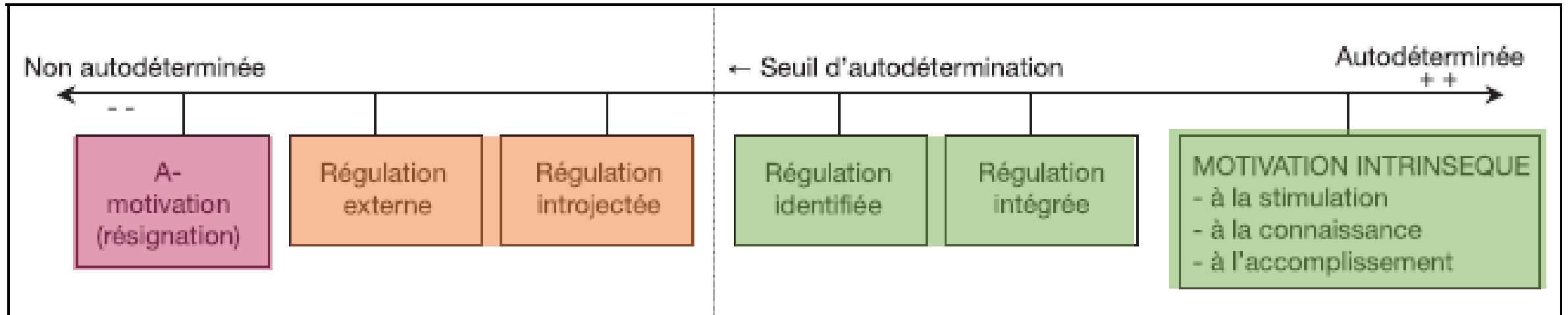
Celle qui me motive

# Activité physique et motivation

Comment s'y tenir ? Ce qui nous motive

## Contraintes extérieures

## Motivation qui vient de soi



(Teixeira et al., 2012 ; Sarrazin et al., 2016)

# Activité physique et motivation

Comment s'y tenir ? Ce qui nous motive



**Sensoriel**

Esthétique



**Connaissance**

Apprend

Explore

Essaie de nouvelles choses



**Accomplissement**

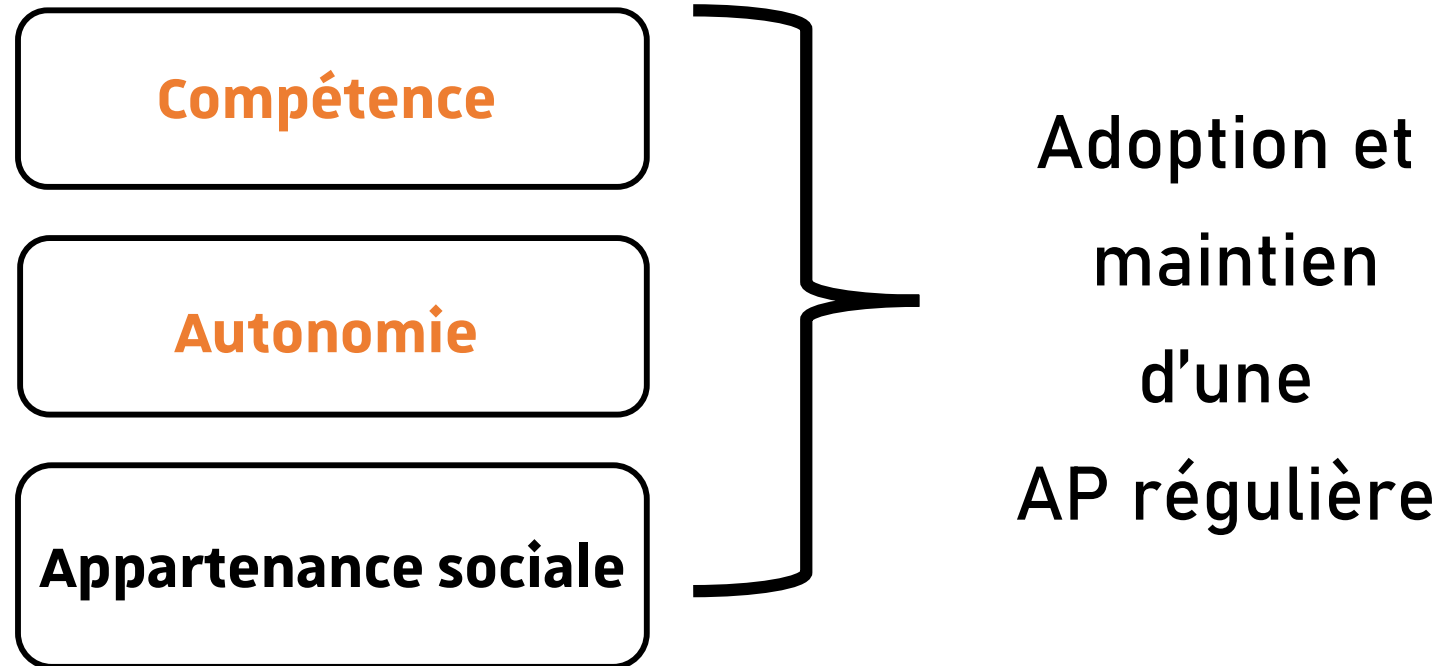
Plaisir d'accomplir,

Créer quelque chose

Se surpasser elle-même

# Activité physique et motivation

Comment s'y tenir ? Respecter ses besoins psychiques (motivation)



# Activité physique et motivation

**Est-ce qu'on est tous motivé de la même manière ? Et par les mêmes pratiques ?**

Motivation intrinsèque pour l'AP : Jeunes adultes > Ages moyens

Intérêt plus pour la santé avec l'âge

Différences de genre



(Molanorouzi et al., 2015 ; Marquez, 2020)



# Le contexte de pratique

Ce qui booste ?

# Activité physique et bien-être

Et si j'ai du mal à éprouver des émotions positives en lien avec ma pratique ?

- ✓ **Distraction**
- ✓ **Mindfulness**
- ✓ **Contexte**
- ✓ **Routine**



(Stevens et al., 2020)

# La musique

Effet stimulant (brain stem reflex, contagion émotionnelle)

Favorise les émotions et expériences positives

- **Amusement**
- Flow
- Apaisement (lent)

**Adhésion (+)**

**Effet distracteur (+)**

(Terry et al., 2020)



# Pratiques de pleine conscience

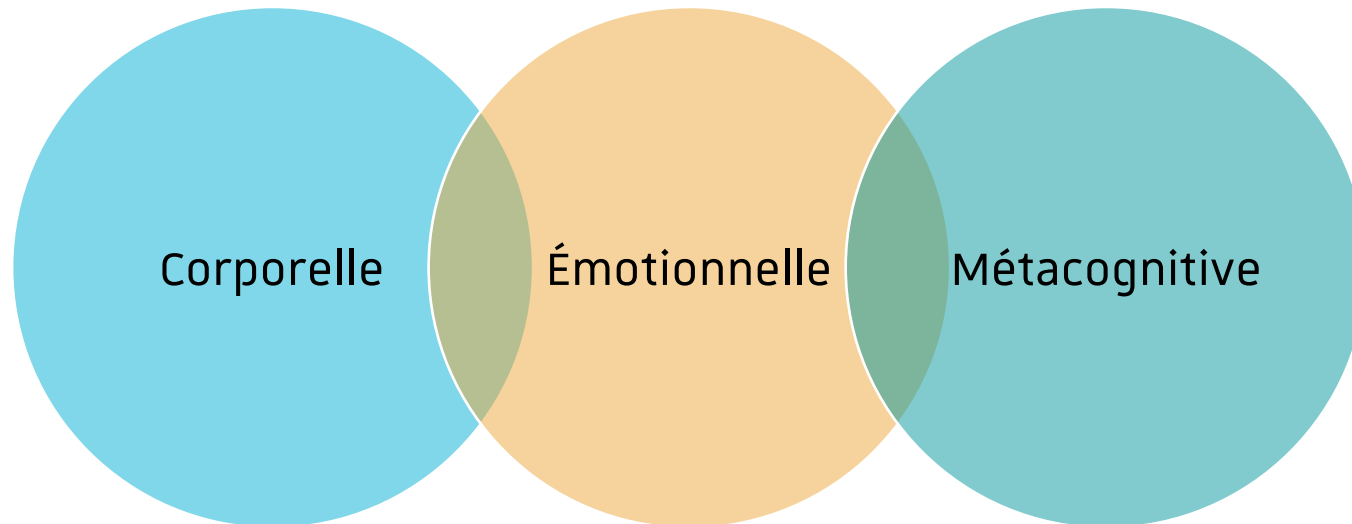
Effet sur : ↘ Dépression, anxiété, stress

Focus sur travail : ↘ Burnout, ↗ résilience émotionnelle

↗ Bien être, compassion

↗ Satisfaction au travail

## Conscience



(Vonderlin et al., 2020; Zhang et al., 2021)



# Activité physique de nature

**La nature, un petit plus ?**

*Parc, aire de sport, forêt...*

Ceux qui ont un accès facilité à la nature  
pratiquent plus

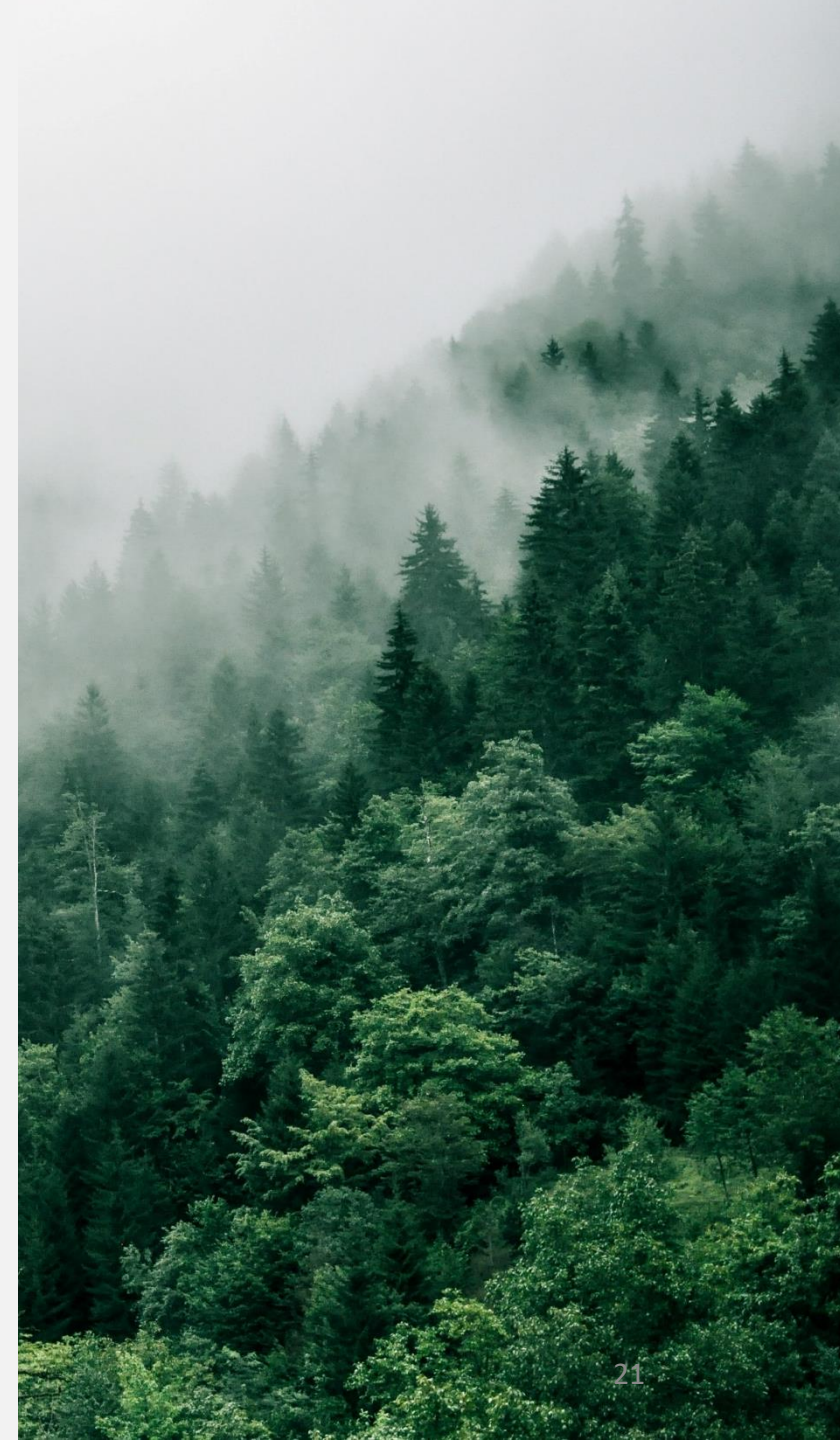
Cyclisme, course, randonnée

**Affects positifs (+)**

**Amusement**

**Satisfaction**

(Lahart et al., 2019)





# Activité physique de nature

Exemple d'une étude en bord de mer

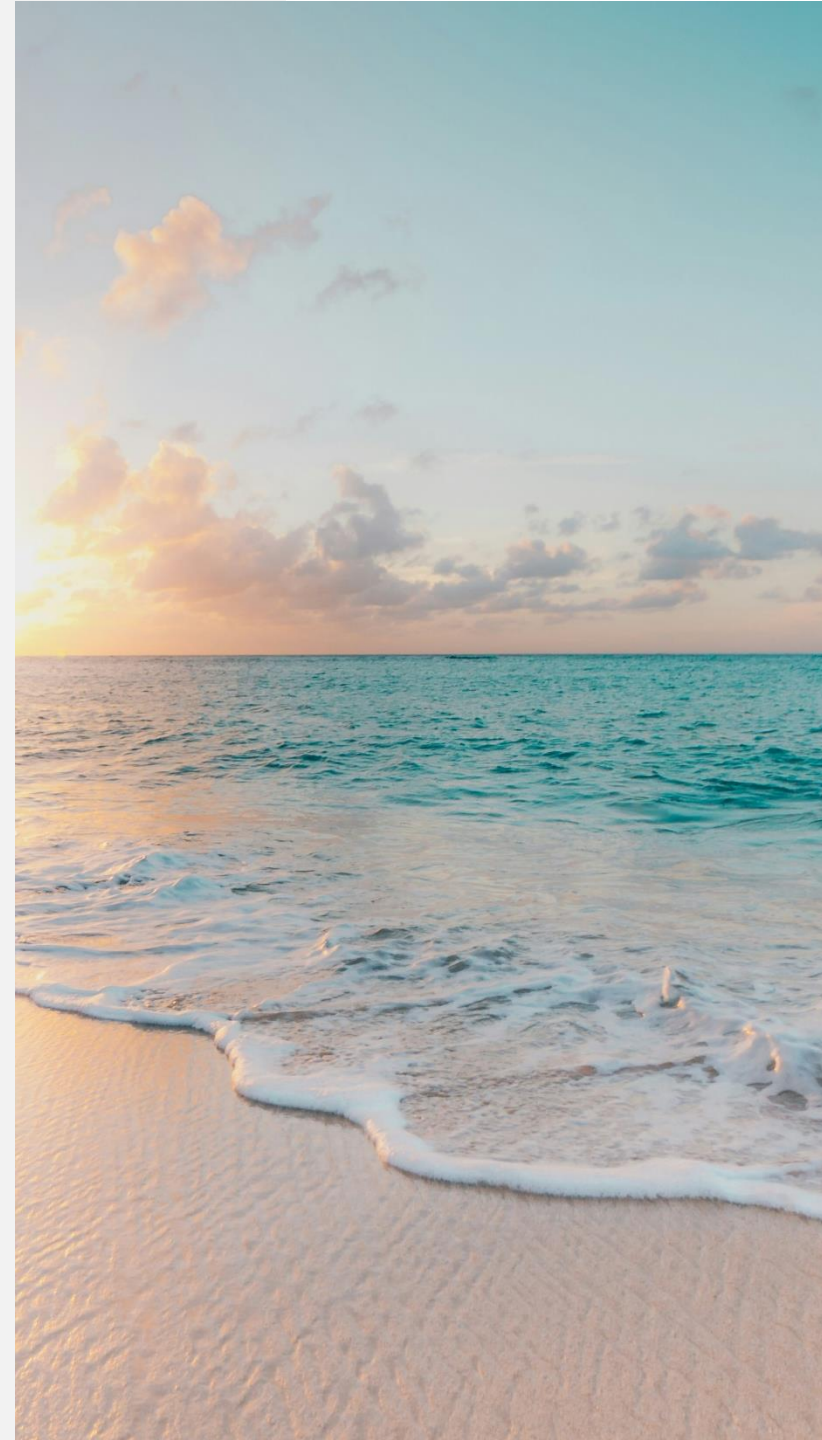
20min / 4J / semaine

Pause marche au cours des journées de travail

► **Bien être et humeur immédiate (+)**

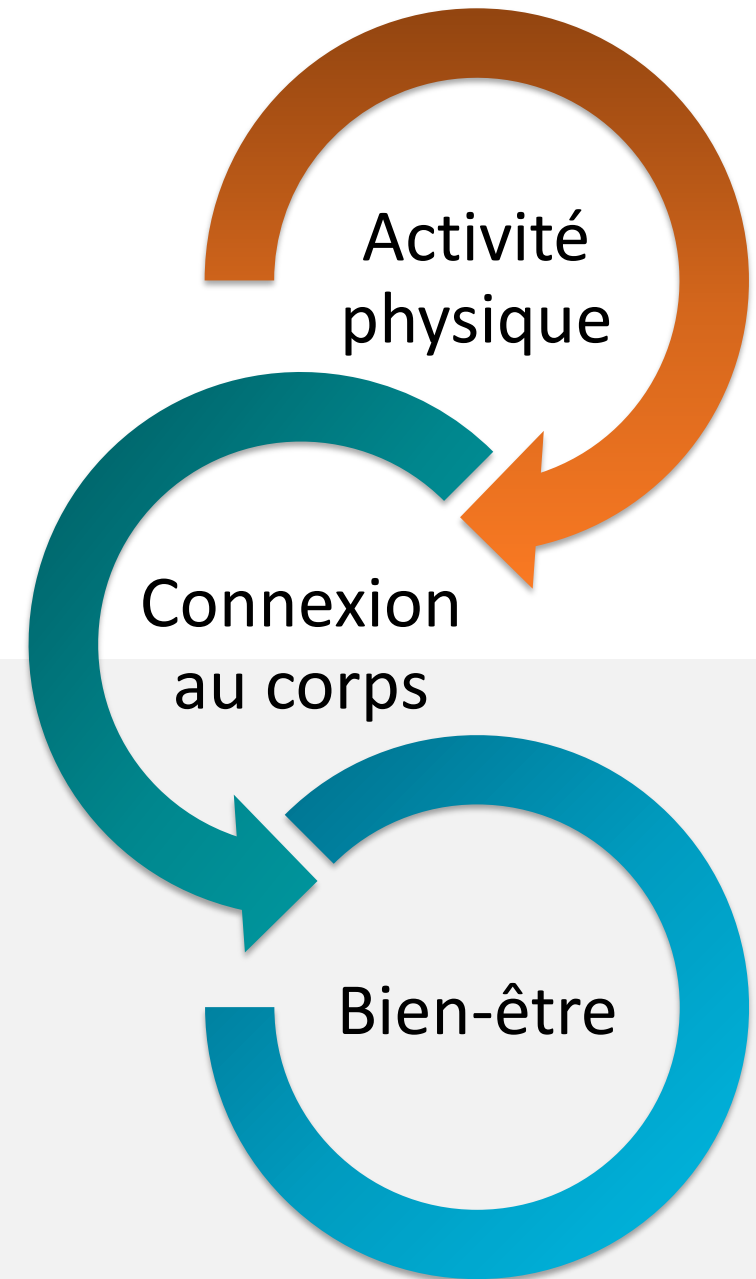
**Biophilia Hypothesis de Wilson 1984**

(Gascon et al., 2017)



# En conclusion

La meilleure pratique ?  
Plutôt d'intensité modérée  
Motivante selon vos appétences



- Agostinucci, M., CochetEAU, M., Hélias-Péan, A., & Chaumartin, N. (2024). Réhabiliter le corps social: La Maison Sport-Santé, une passerelle vers le milieu ordinaire ? *Corps*, 22(1), 355-369. <https://doi.org/10.3917/corp1.022.0355>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals : A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Corretti, G., Martini, C., Greco, P. L., & Marchetti, F. P. (2011). *Sport in Psychiatric Rehabilitation : A Tool in Pre-Acute, Post-Acute and Chronic Phase*. 2(5). <https://doi.org/10.4236/ijcm.2011.25093>
- Davey, S., & Gordon, S. (2017). Definitions of social inclusion and social exclusion : The invisibility of mental illness and the social conditions of participation. *International Journal of Culture and Mental Health*, 10(3), 229-237. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1295091>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., Gilbody, S., Torous, J., Teasdale, S. B., Jackson, S. E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F. N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., Rosenbaum, S., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry" : The role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360-380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Firth, J., Stubbs, B., Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Malchow, B., Schuch, F., Elliott, R., Nuechterlein, K. H., & Yung, A. R. (2017). Aerobic Exercise Improves Cognitive Functioning in People With Schizophrenia : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Schizophrenia Bulletin*, 43(3), 546-556. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw115>
- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Outdoor blue spaces, human health and well-being : A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220(8), 1207-1221. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing : A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity : Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>



- Sarrazin, P., Cheval, B., & Isoard-Gautheur, S. (2016). La théorie de l'autodétermination : Un cadre pour comprendre et nourrir la motivation dans le domaine de l'activité physique pour la santé et du sport. In *La théorie de l'autodétermination : Aspects théoriques et appliqués* (p. 269-292). De Boeck. <https://hal.science/hal-02029581>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress : An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203-1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders : An Integrative Review. *Annual Review of Medicine, 72*(Volume 72, 2021), 45-62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Stevens, C. J., Baldwin, A. S., Bryan, A. D., Conner, M., Rhodes, R. E., & Williams, D. M. (2020). Affective Determinants of Physical Activity : A Conceptual Framework and Narrative Review. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568331>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory : A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport : A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(2), 91-117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-Based Programs in the Workplace : A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness, 11*(7), 1579-1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- Zhang, C.-Q., Li, X., Chung, P.-K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D., Guo, Y., Wang, X., & Si, G. (2021). The Effects of Mindfulness on Athlete Burnout, Subjective Well-being, and Flourishing Among Elite Athletes : A Test of Multiple Mediators. *Mindfulness, 12*(8), 1899-1908. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01644-2>

Merci de votre attention !

