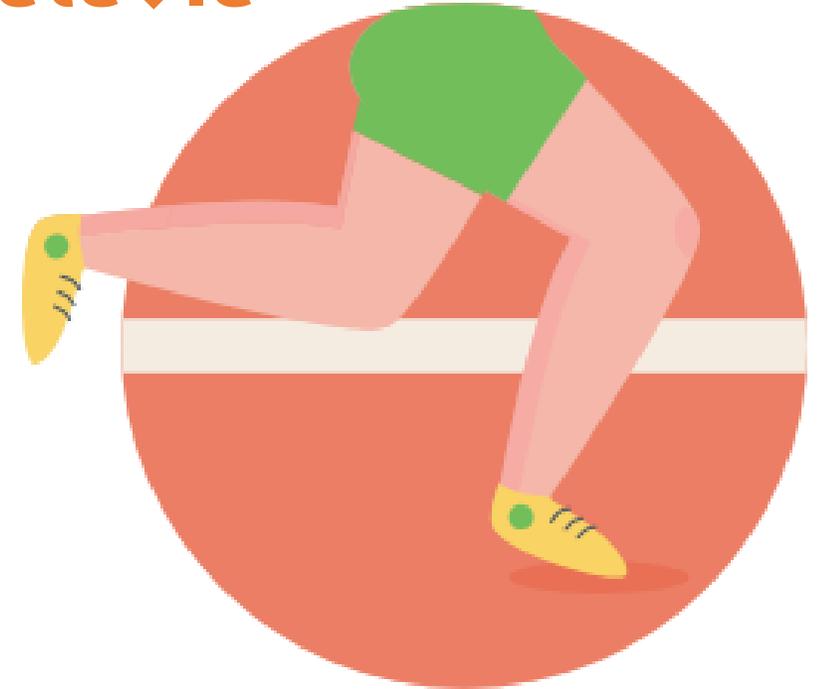


Bien dans ses baskets, bien dans sa tête : le sport au service de la santé mentale



Marie Agostinucci, psychomotricienne et maitresse de conférences en STAPS,
Faculté des Sciences du Sport (F3S)

Chercheuse au sein de l'Equipe de recherche en Sport et Sciences Sociales (E3S)

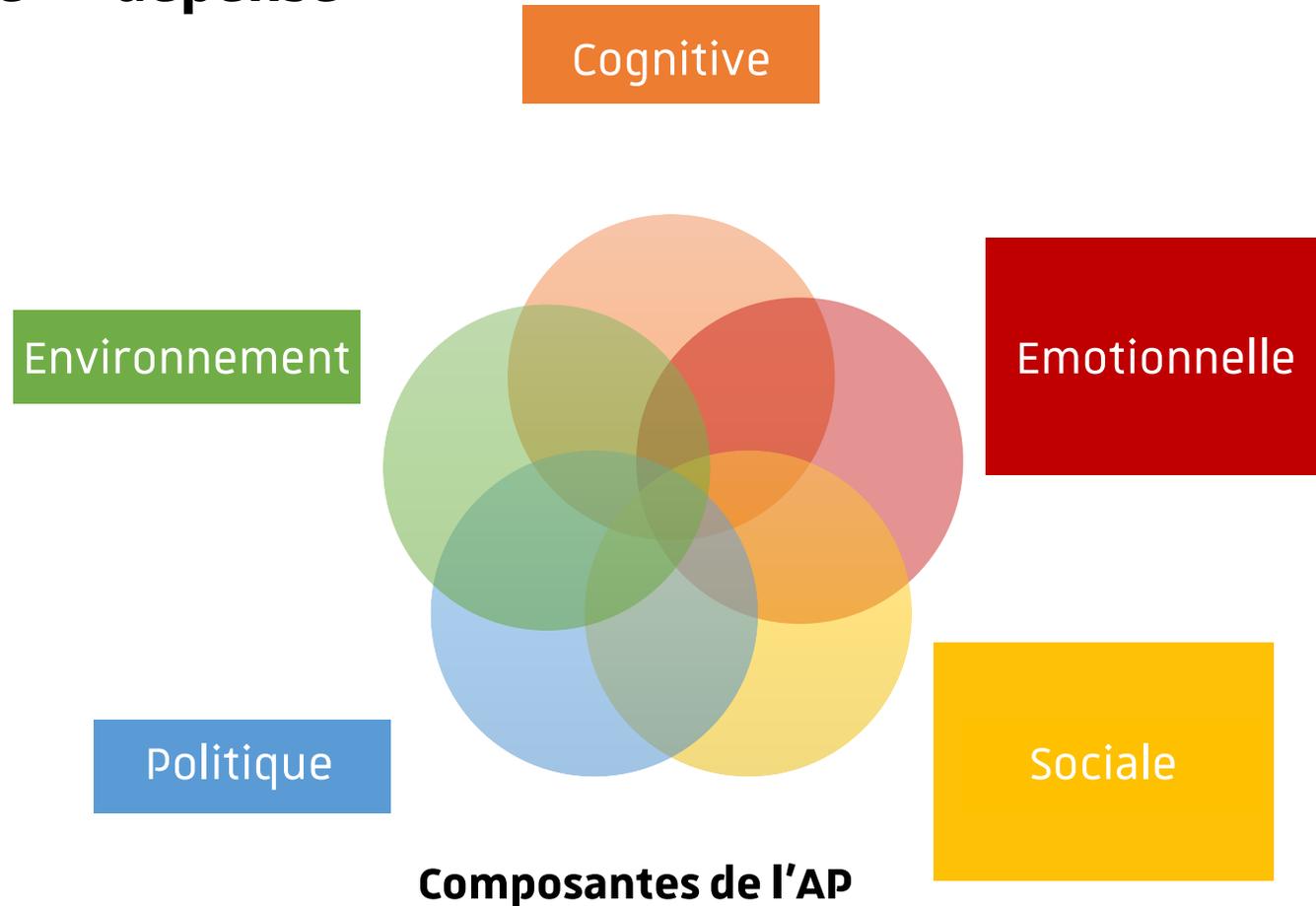
Activité physique

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)

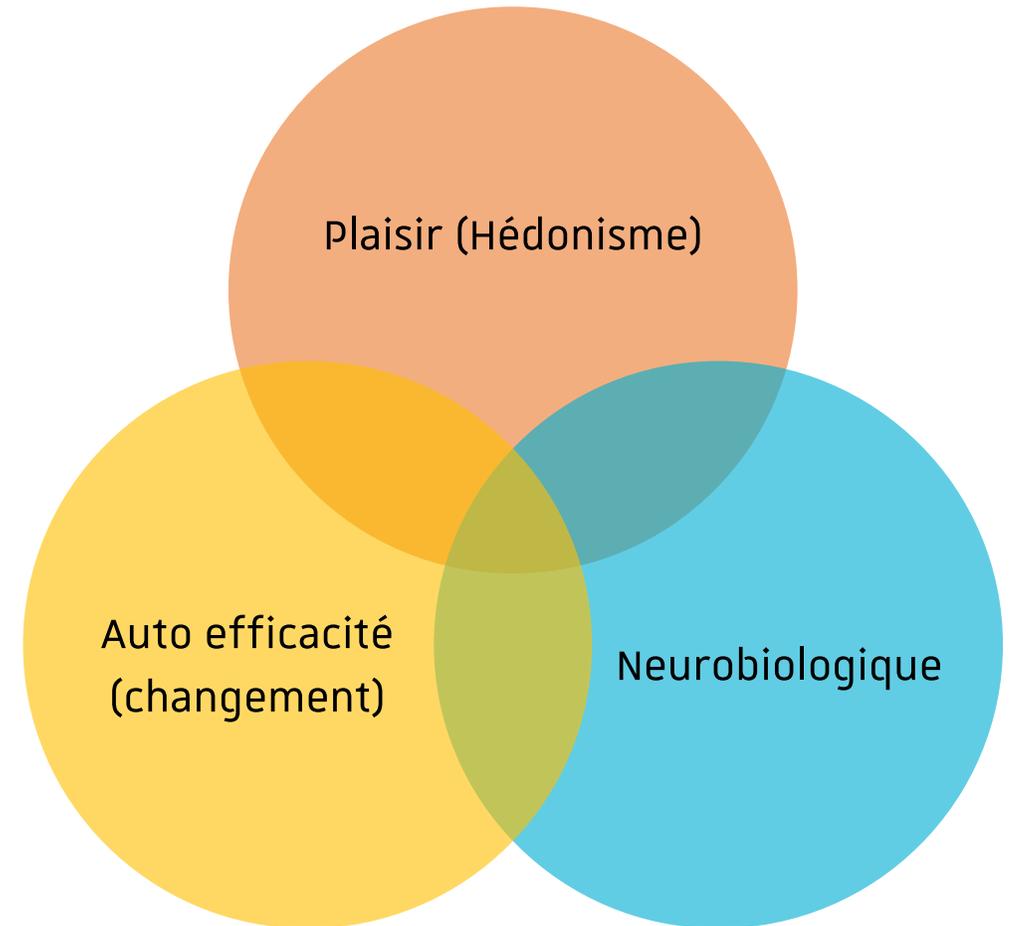
Activité physique et santé mentale

L'activité physique à visée thérapeutique ?

Intérêt en préventif

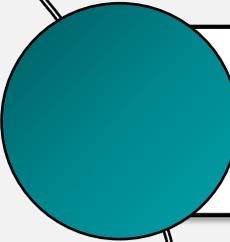
En curatif :

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

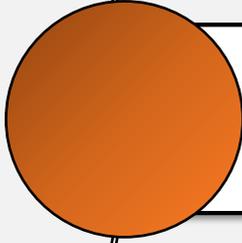


Activité physique et bien-être

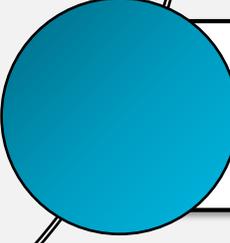
La meilleure pratique ?



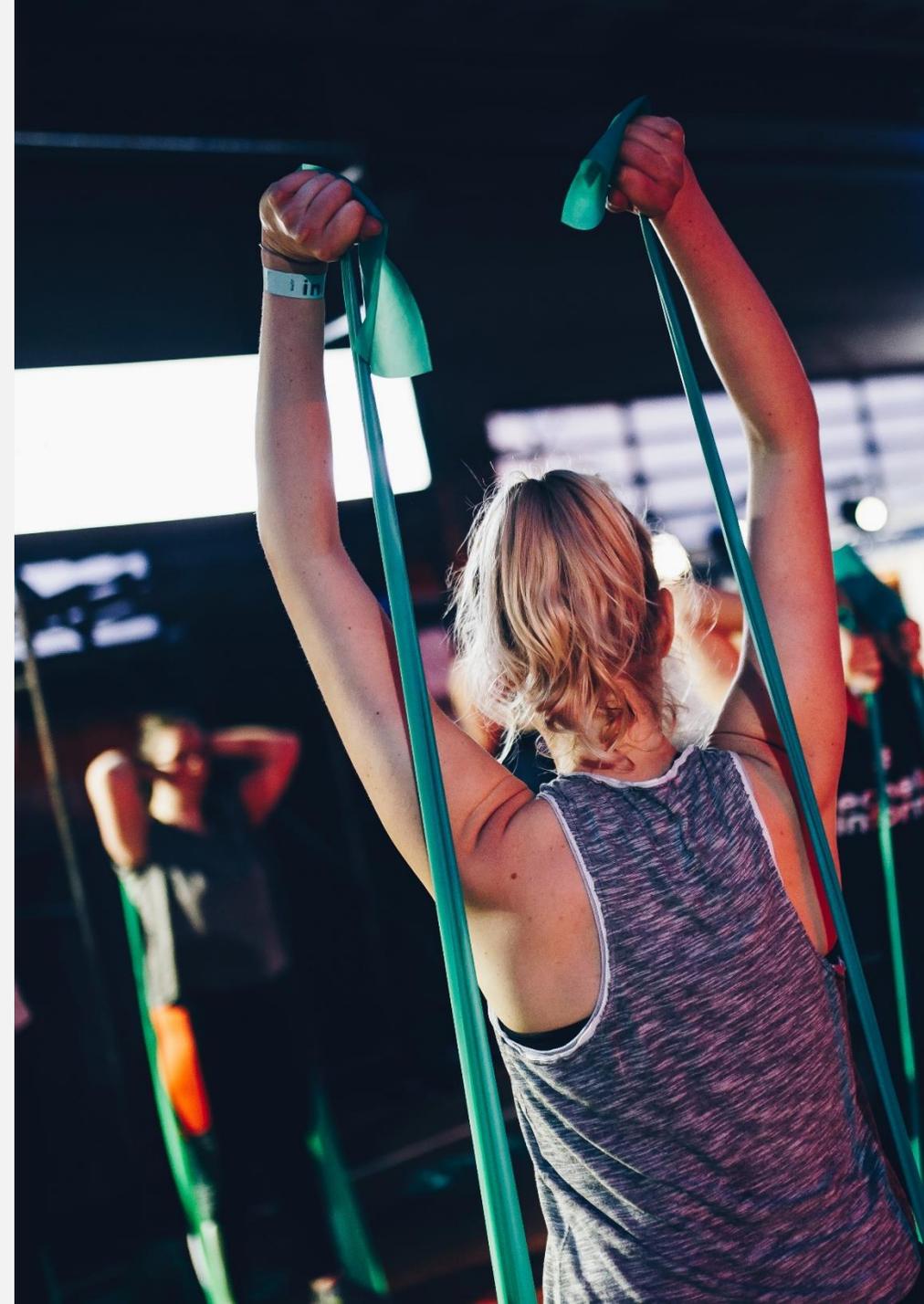
Social : sport collectif, individuel, en club, entre amis, en solo



Intensité : faible, moyenne, élevée

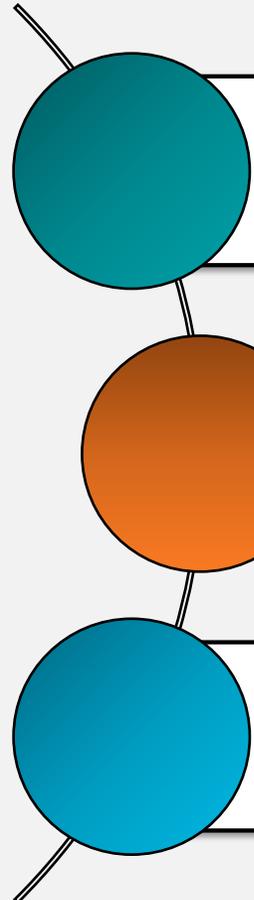


Modalité : aérobie, anaérobie, mixte



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

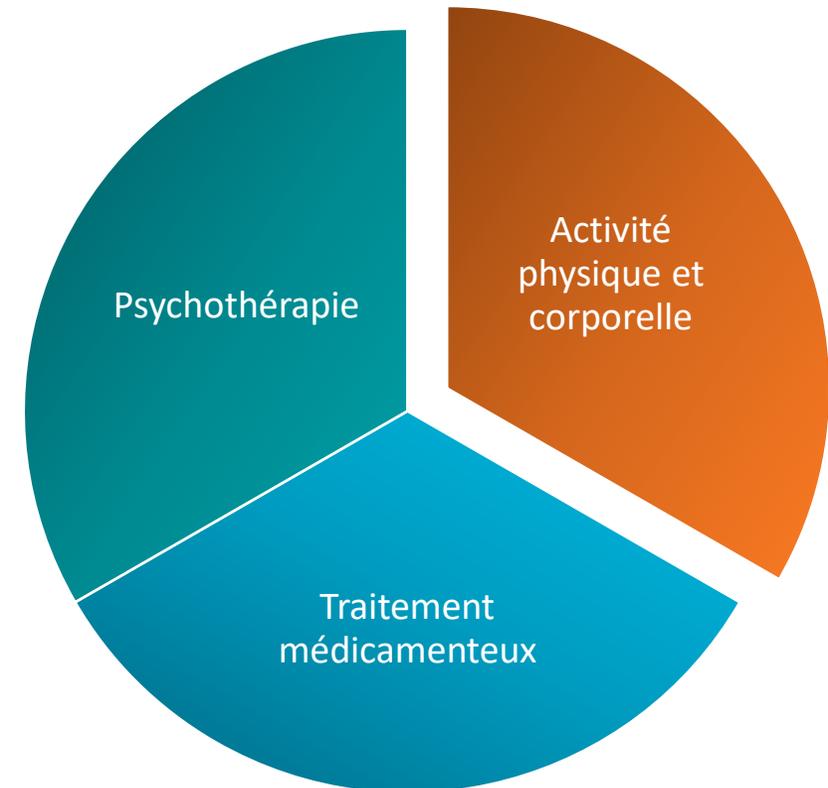
Inclusion – Acceptation par les pairs

Favorable à la relation thérapeutique

MSS comme tremplin – SAS sécurisant

Adjuvant aux soins courant

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



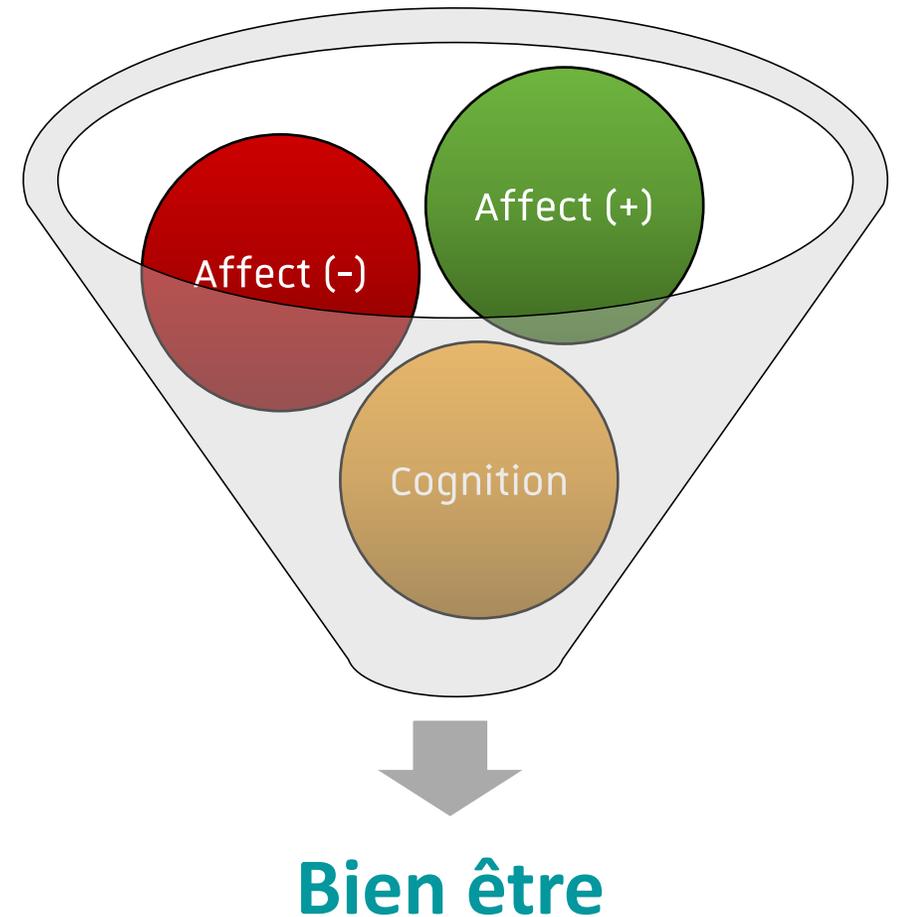
Activité physique et bien-être

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 »

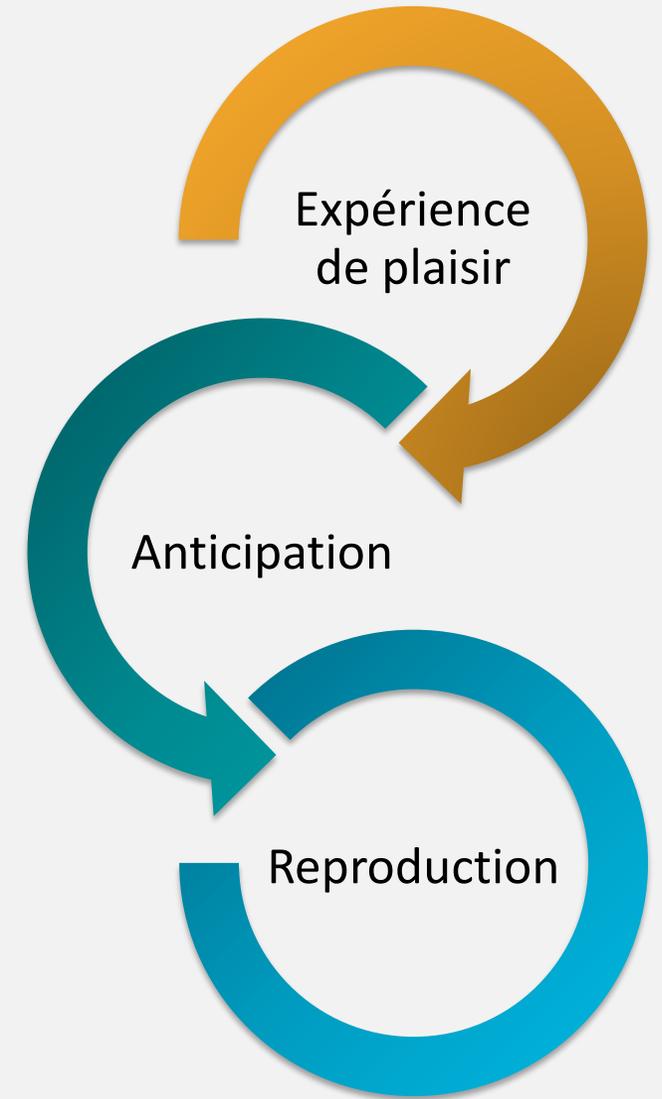


« Je sais que je retrouverai cette sensation de plaisir la semaine prochaine »



« 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

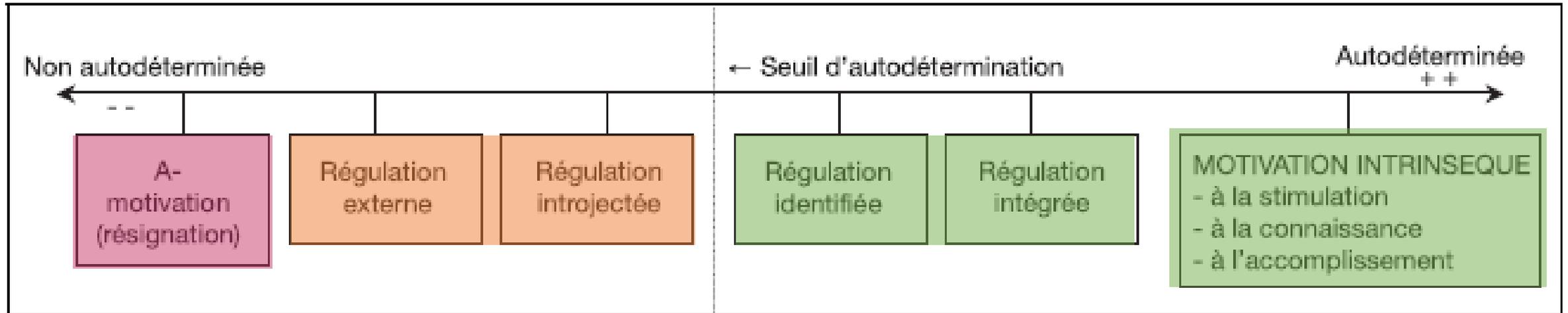
Celle qui me motive

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)

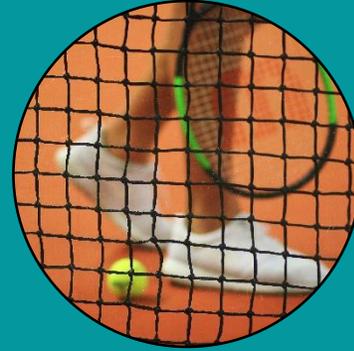
Activité physique et motivation

Comment s'y tenir ? Ce qui nous motive



Sensoriel

Esthétique



Connaissance

Apprend

Explore

Essaie de nouvelles choses



Accomplissement

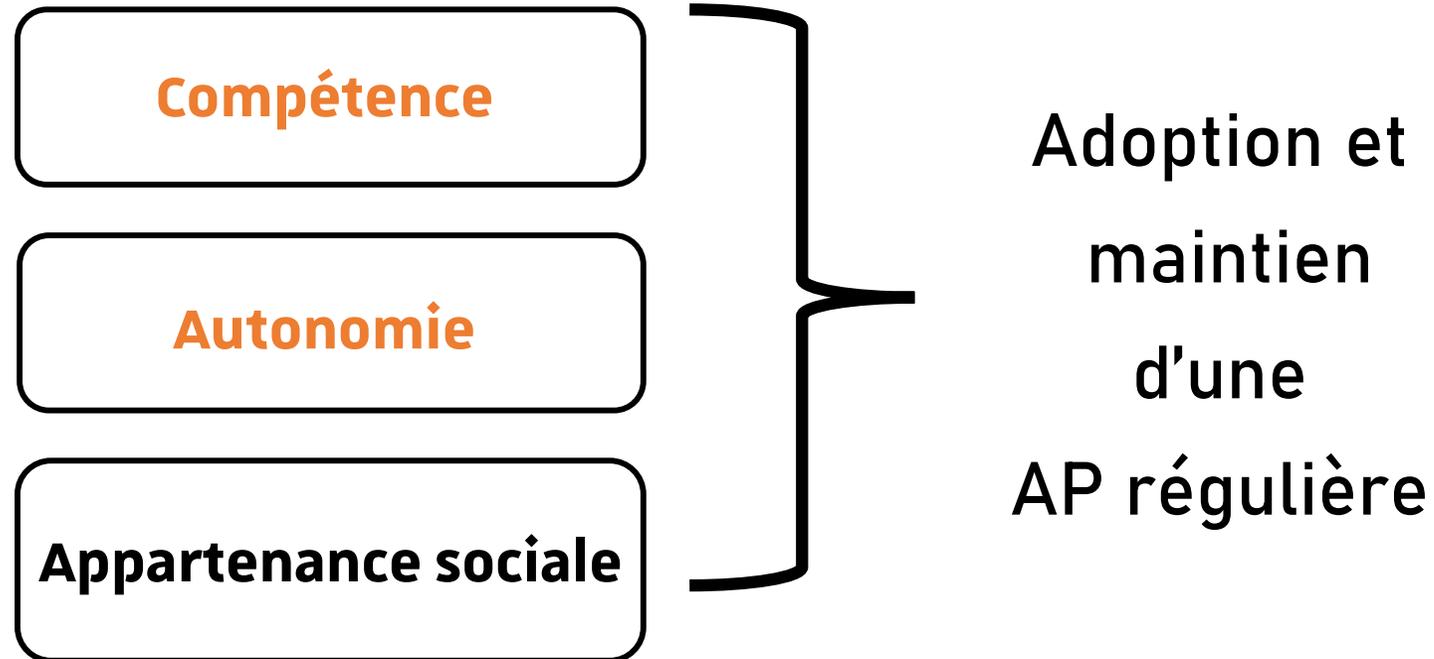
Plaisir d'accomplir,

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

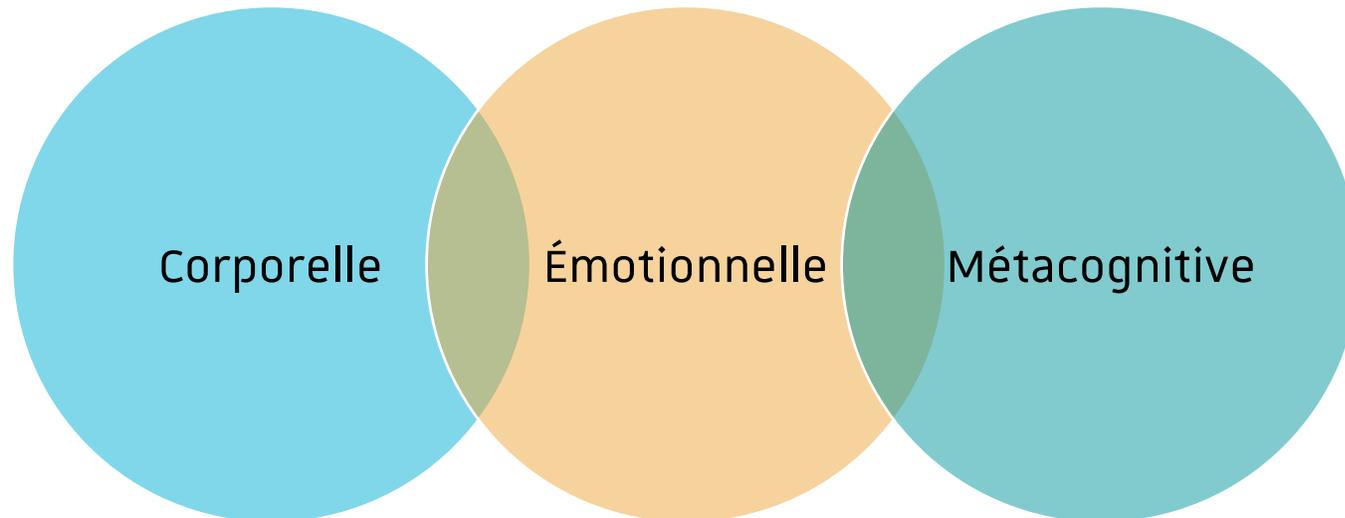
Effet sur : ↘ Dépression, anxiété, stress

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

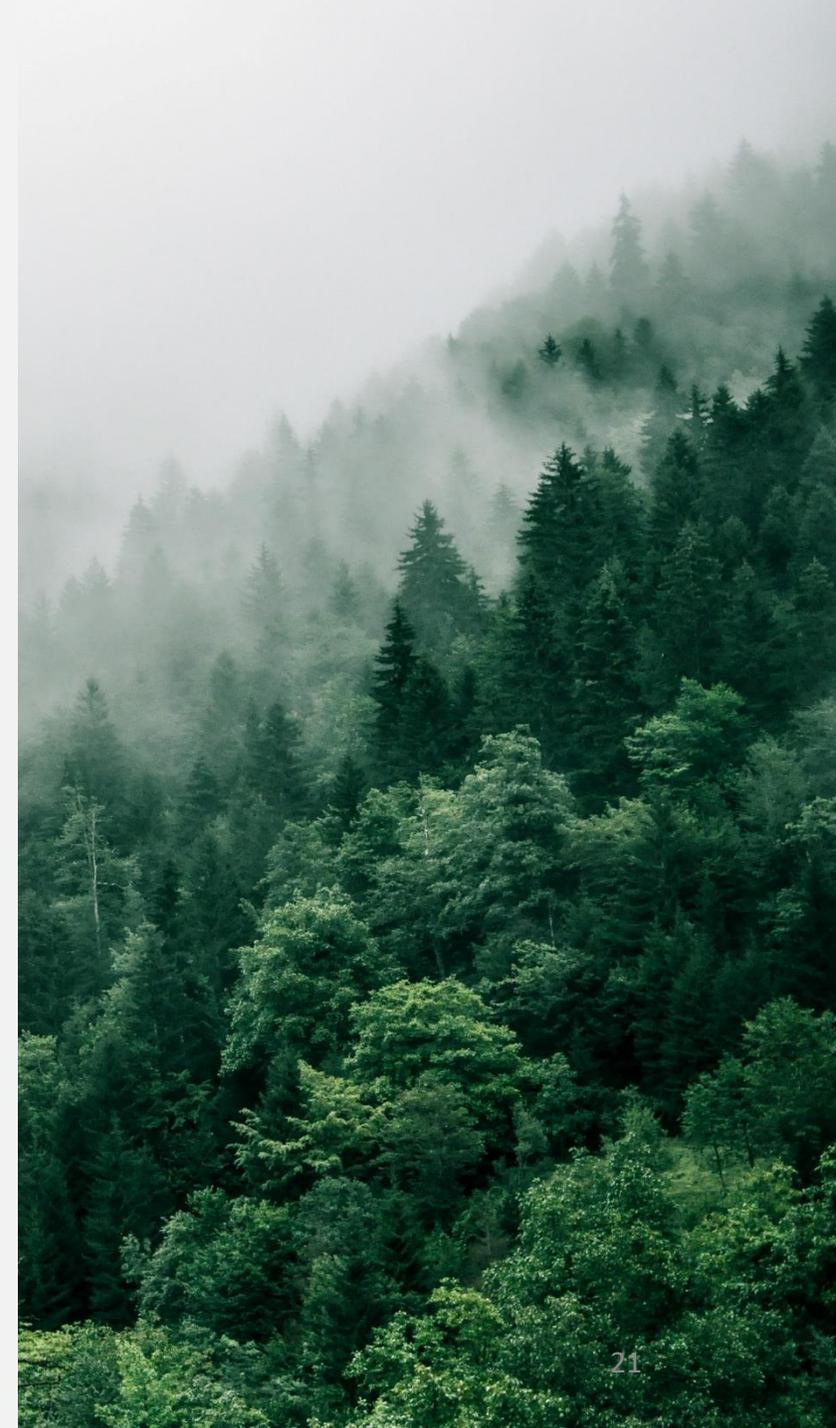
Cyclisme, course, randonnée

Affects positifs (+)

Amusement

Satisfaction

(Lahart et al., 2019)



Activité physique de nature

Exemple d'une étude en bord de mer

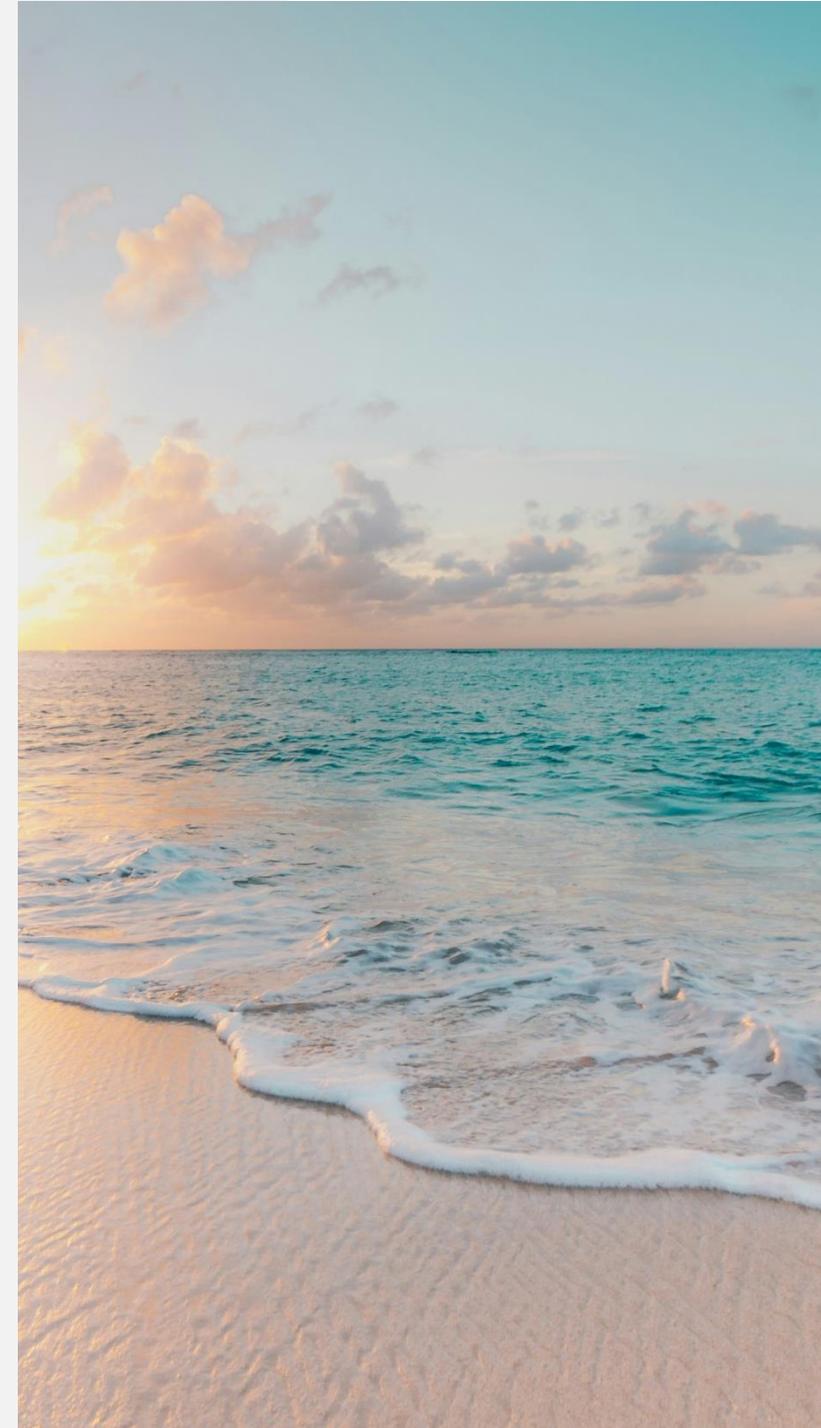
20min / 4J / semaine

Pause marche au cours des journées de travail

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

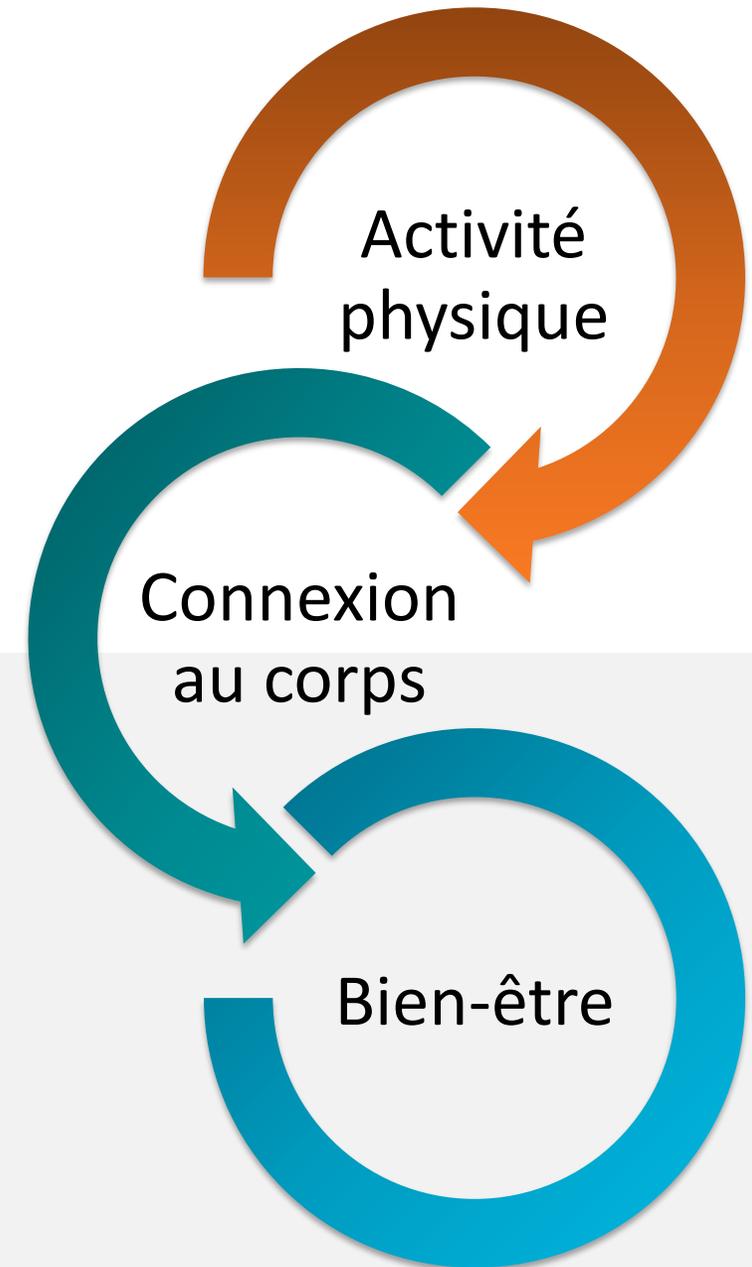
Biophilia Hypothesis de Wilson 1984

(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 !

