



# La place du sport à la clinique de santé mentale Solisana - inicea

Mme Anaïs BURCKEL, psychologue clinicienne en TCC

Mme Peggy REIMINGER, aide-soignante et animatrice de la FFEPGV

# PLAN

1. Pourquoi le sport en psychiatrie ?
2. Les patients anxio-dépressifs
3. Notre fonctionnement
  - a) Les horaires du sport
  - b) Les différentes activités sportives
  - c) L'activation comportementale
  - d) Le suivi de leur participation
4. Des témoignages de patients sur les bienfaits du sport
5. Conclusion et bibliographie



# 1. Pourquoi le sport en psychiatrie ?

Fin du 1<sup>er</sup> siècle après JC : *Mens sana in corpore sano* (Juvénal)

1965 : sport comme psychothérapie (Sivadon, Gantheret)

1991 : score des actifs plus faible aux diverses échelles de dépression (Camacho et al.)

2001 : groupe exercice physique score plus faible (Lawlor, Hopker)

2006 : pratique régulière -> diminution anxiété/dépression (De Moor)

2008 : promouvoir l'activité physique pour tous (INSERM)

2009 : effets intéressants sur l'anxiété et la dépression (De Matos et al.)

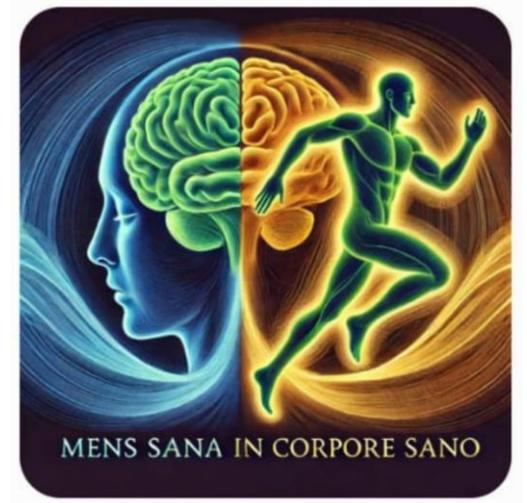
2011 : exercice physique en service de psychiatrie (Tordeurs et al.)

2017 : amélioration du bien-être (Poirel)

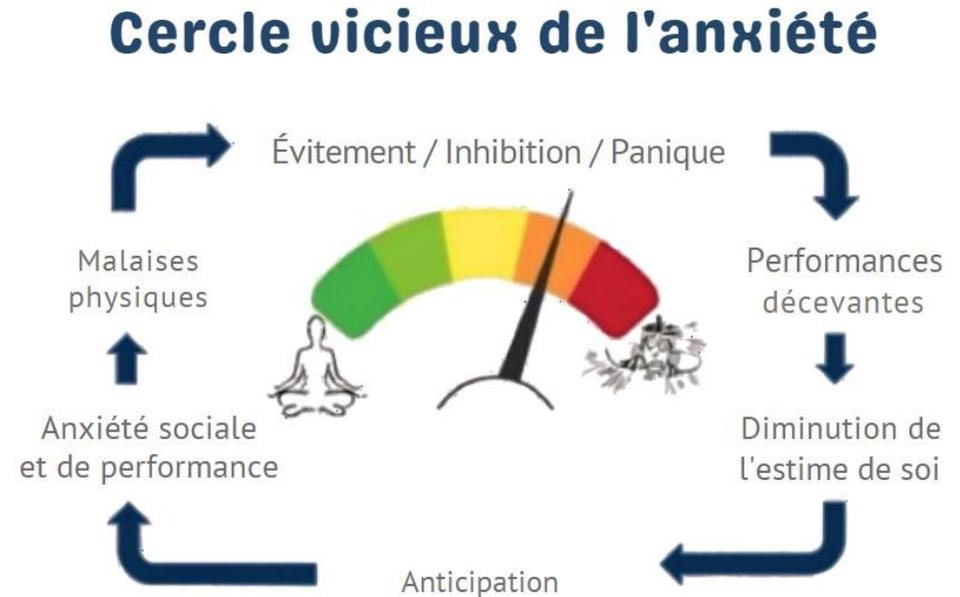
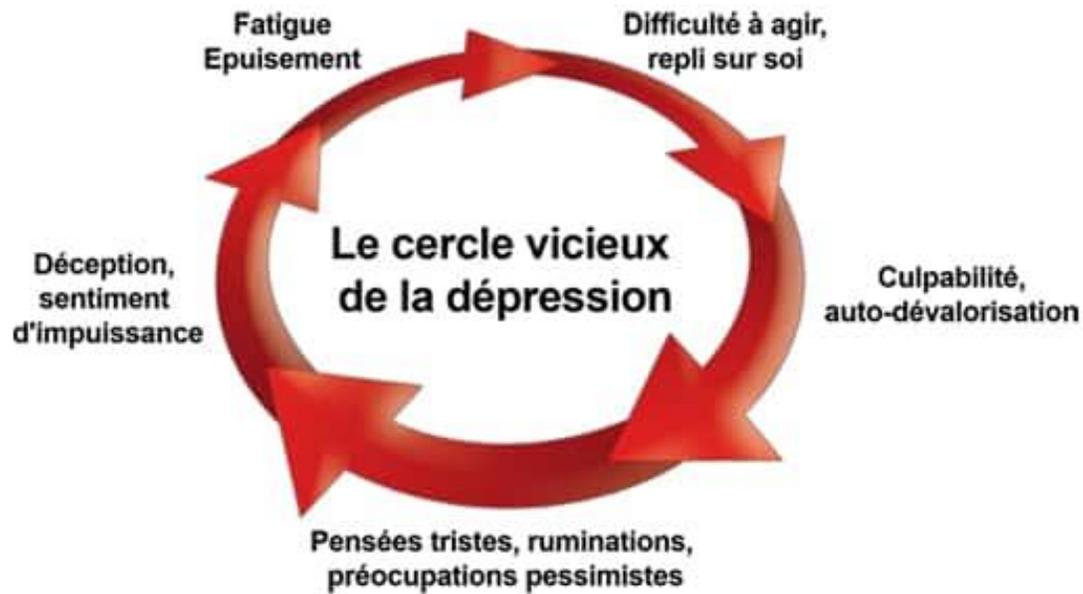
2019-2024 : Sport Santé

Septembre 2024 : Je bouge pour mon moral (Colmar, Mulhouse)

2018-2030 : Plan d'action mondial de l'OMS



## 2. Les patients anxio-dépressifs

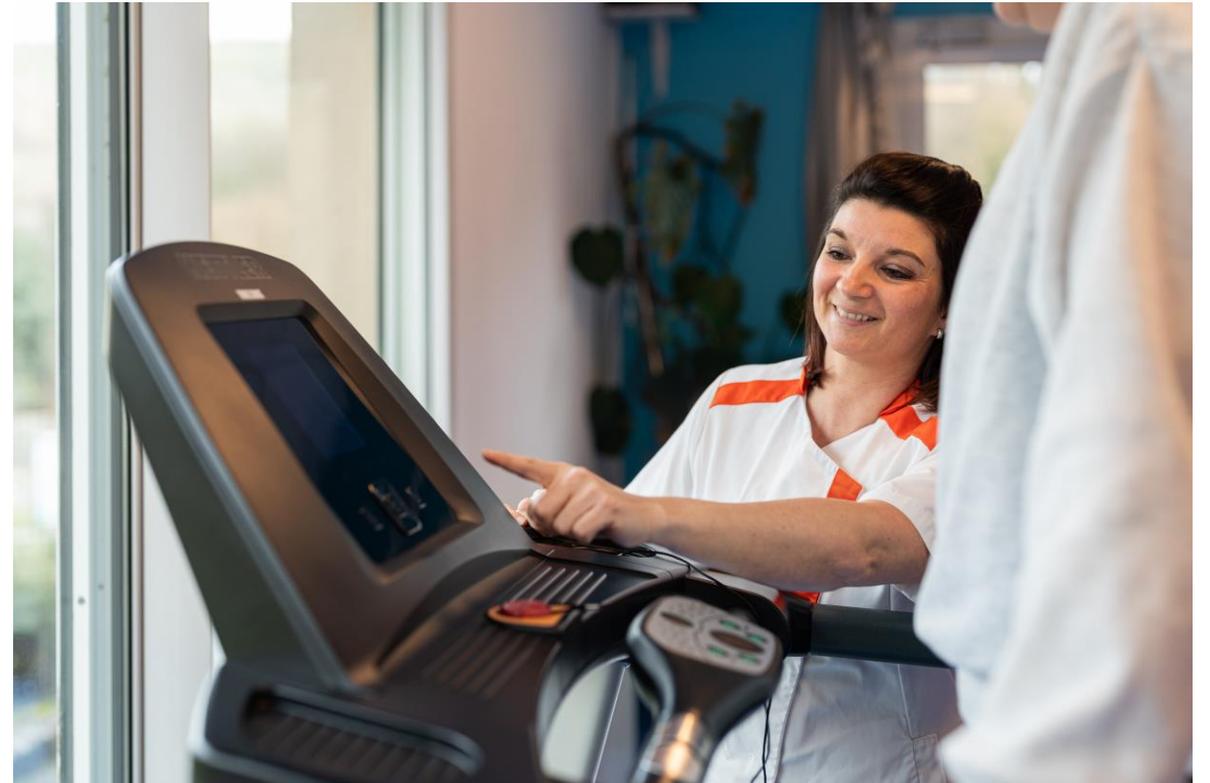


# 3. Notre fonctionnement

ADMISSION

REMISE DU PLANNING

INFORMATION  
THERAPEUTIQUE  
*« le soin par la médiation »*



## a) Les horaires du sport



# Les différentes activités sportives

Réveil musculaire

Body zen

Sortie encadrée

Stretching

Gym douce

Gym ball

Boxe

Renforcement musculaire

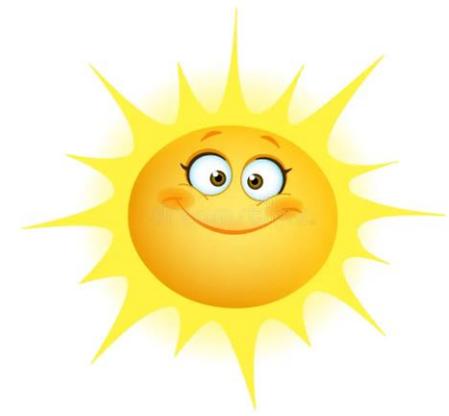
Sport en ouverture libre

Aquagym

Danse



## c) L'activation comportementale

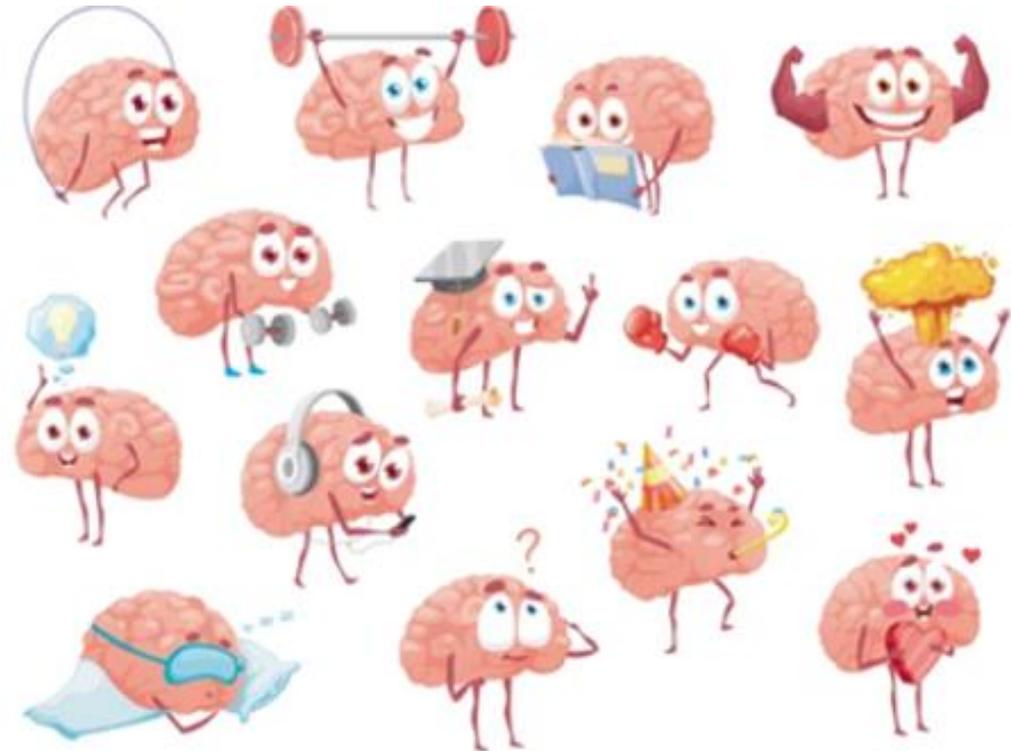


1. Augmenter l'engagement dans des activités de plaisir et/ou de maîtrise
2. Diminuer l'engagement dans des comportements qui maintiennent les affects négatifs



## d) Le suivi de leur participation

- Traçabilité : chaque jour
- Réunion pluridisciplinaire
- Bilan d'hospitalisation



# 4. Des témoignages de patients sur les bienfaits du sport

Femme de 55 ans

« La salle de sport a été ce qui m'a le plus apporté, ce qui a eu sur moi le plus grand **bénéfice thérapeutique** parmi les diverses médiations. **Me rééquilibrer, me réaxer dans mon corps, me dépenser**, ça a contribué à me faire **redevenir moi, me stabiliser**, et ça m'a aussi aidé à **améliorer mon sommeil**. **L'estime de moi** a augmenté, **je me sens mieux dans ma peau**, je vois que je suis **capable** de retrouver ma forme physique. »

Femme de 47ans

« Le réveil musculaire permet de **s'étirer dès le matin**, ça fait un **bien fou** et permet de démarrer la journée d'un **bon pied**. J'apprécie beaucoup le body zen, il permet de gagner énormément en souplesse et le fait qu'il soit centré sur la sphère abdominale est très apaisant. Que dire de la boxe ! Excellent ! Très cardio et permet en quelques minutes de **se DEFOULER**. Les balades / randonnées sont aussi géniales, on découvre les environs qui sont souvent de beaux paysages ! Toutes les activités proposées font parties de mon **parcours de soin**, me donnent de l'**énergie** et un **bien-être** incroyable. »

Femme de 49 ans « *Le sport au début on vient à contre cœur, et au final on en ressort avec une **bonne fatigue** et au fil des cours, on en redemande et on ressort de l'hospitalisation avec de la **motivation.*** »

Homme de 67 ans « *ça **me motive** pour commencer la journée, ça **réveille mon corps et mon esprit.*** »

Femme de 64 ans « *Merci pour les séances, le sport **fait avancer.*** »

Homme de 27 ans « *Peggy c'est la meilleure. Vive le sport, vive la boxe, vive le réveil musculaire, et vive le sport car **c'est la vie.** La salle de sport est une **véritable aide dans la thérapie,** et permet **de se reconnecter à son corps, ses sensations, et de recréer simplement des habitudes de sport.*** »

## 5. Conclusion

- Place importante
- Suivi en réunion pluridisciplinaire
- Retrouve un élan, une envie de faire, un plaisir, une motivation
- Améliore la santé mentale et physique, ainsi que le bien-être
- Permet une continuité dans la vie courante
- Lutte contre les rechutes



# Bibliographie

Camacho T., Roberts R., Lazarus N., Kaplan G., Cohen R., Physical activity and depression resulting : evidence from the Alameda County Study, *Am J Epidemiol.*, 1991, 134, p, 220-231

De Matos MG., Calmeiro L, Da Fonseca D., Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression, *Psychiatrie*, 2009, Tome 38, n°5, en ligne [www.em.consult.com/revue/imp](http://www.em.consult.com/revue/imp)

De Moor MH., Beem AL., Stubbe JH., Boomsma DI., De Geus EJ., 2006, Regular exercise, anxiety, depression and personality : a population-based study, *Prev. Med*, 2006, 42,p. 2073-279

Dondé, C., Moirand, R., Carre, A. (2018). L'activation comportementale: Un outil simple et efficace dans le traitement de la dépression [Behavioral activation programs: A tool for treating depression efficiently]. *L'Encéphale: Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique*, 44(1), 59–66

Guezennec C. Y, Effets de l'exercice physique et de l'entraînement sur la neurochimie cérébrale : effets sur la performance et la santé mentale, *La chimie et le sport, EDP Sciences*, 2011, p.137-155

Inserm (dir.). *Activité physique : contextes et effets sur la santé. Rapport.* Paris : Les éditions Inserm, 2008, XII - 811 p. - (Expertise collective). - <http://hdl.handle.net/10608/97>

Lawlor Da., Hopker Sw., The effectiveness of exercises as an intervention in the management of depression : systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials, *BMJ*, 2001, 322, p. 763-767

Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : une population plus active pour un monde en meilleure santé. Organisation mondiale de la Santé. <https://iris.who.int/handle/10665/327898>. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Poirel, E. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé Mentale Au Québec*, 42(1), 2017, 147–164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>

Schéma 1. dépression extrait site du laboratoire pharmaceutique Lilly France, schéma 2. anxiété extrait du site de l'association canadienne en santé mentale

Site du gouvernement <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>  
Site pour le dispositif *je bouge pour mon moral* <https://www.jebougepourmonmoral.fr/>

Sivadon P., Gantheret F., *La rééducation corporelle dans les fonctions mentales.* Editions ESF ; 1965. 203p.

Tordeurs D., Janne P., Appart A., Zdanowicz N., Reynaert C.. Efficacité de l'exercice physique en psychiatrie : une voie thérapeutique ? *L'Encephale*, 2011, p. 345-352

Tuithof, M., Ten Have, M., Van Dorsselaer, S., Kleinjan, M., Beekman, A., & De Graaf, R. (2018). Course of subthreshold depression into a depressive disorder and its risk factors. *Journal of Affective Disorders*, 241, 206-215. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.010>

# Merci de votre attention



*« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »  
Pierre De Coubertin Historien, Pédagogue, Scientifique (1863-1937)*