

Santé Mentale & Santé Physique : un Lien Vital

Favoriser une activité physique pour améliorer la santé mentale et bien vieillir



Grand public

Articles	2
Ouvrages.....	4
Sites Web.....	5
Rapports.....	6

Articles

AQUINO JP. **Le Plan National 'Bien Vieillir'**. Gériatrie et société 2008 ; (125) : 39-52.

<http://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe1-2008-2-page-39.htm>

La France s'est dotée d'un plan de prévention en gériatrie, le plan national 'Bien Vieillir'. Il répond à des besoins évidents que les données démographiques ne font qu'accentuer. Son objectif est de créer une dynamique préventive destinée aux seniors. [Résumé d'auteur]

BELLEY AM. **L'activité physique : un moyen de promouvoir la santé mentale et de prévenir les troubles mentaux chez les personnes âgées ?** Quintessence 2010 ; 2(2) : 1-2.

<http://www.qualaxia.org/fdownload.php?fn=Quintessence-V06N09-fr.pdf&ct=dpd&tp=pdf>

La présente édition propose un dossier sur la promotion de la santé mentale chez les personnes âgées. Il est intéressant de noter que la pratique d'activités physiques est de plus en plus reconnue comme une mesure efficace de promotion chez cette population.

CARRIERE AM. **Les bienfaits psychologiques de l'activité physique.** Psychologie Québec 2003 ; (15) : 15-17.

http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Publ_Psyqc_ArtDossier_ActivitePhys_Juillet03.pdf

L'article présente les effets de l'activité physique sur la santé psychologique des populations.

DORE Isabelle. **Activité physique et santé mentale : et si certains types d'activité étaient plus efficaces que d'autres?** Quintessence 2013 ; 5(7) : 1-2.

<http://www.qualaxia.org/fdownload.php?fn=Quintessence-V05N08-fr.pdf&ct=dpd&tp=pdf>

Isabelle Doré a rédigé une quintessence sur la promotion de l'activité physique pour la santé mentale positive, et surtout, sur les modalités les plus influentes sur celle-ci.



FAYARD A Dir., FRITZ LEGENDRE M Dir. **La santé... par l'activité physique [dossier]**. SANTÉ DE L'HOMME 2007 ; (387) : 11-44.

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/387.asp>

Quel est l'intérêt de l'activité physique pour la santé ? Comment inciter jeunes et moins jeunes à pratiquer ? C'est le thème du dossier central de ce numéro dans lequel quinze experts présentent l'état des connaissances et pratiques innovantes en la matière.

JANIER S. **Retrouver du plaisir dans la dépression.** Santé Mentale 2009 ; (138) : 14-7.

Présentation d'un outil psychothérapeutique, développé par des infirmiers, qui est un programme d'activation comportementale permettant à des patients dépressifs de faire les premiers pas vers un mieux-être.

MARTINACHE Igor Coord. **Sport(s) et social [dossier]**. Informations sociales 2015 ; (187) : 1-126.

<http://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2015-1.htm>

Ce numéro propose ainsi un état des lieux des enjeux qui traversent les activités physiques et sportives dans la société française contemporaine, en proposant d'abord un constat des inégalités en termes de pratiques et d'équipement, et des politiques qui ont été mises en oeuvre jusqu'à aujourd'hui pour tenter de les corriger et d'affermir ainsi le lien social (première partie). De même que le sport n'exerce pas inconditionnellement une influence positive sur la santé ou la cohésion sociale, il n'est pas intrinsèquement un outil éducatif. Il importe de s'interroger sur la manière de le rendre tel, alors même que la question des rythmes de l'enfant est posée avec acuité (deuxième partie). En matière de discriminations, la contribution du sport est aussi ambiguë pouvant tout autant contribuer à renforcer certaines inégalités socialement construites, que lutter contre des représentations stéréotypées. Là encore, tout dépend de la manière dont on l'organise (troisième partie). [Présentation de l'éditeur]



NEVEUR Magali Dir. **Sport et santé [dossier]**. Revue de l'infirmière 2014 ; 63(198) : 15-29.

<http://www.em-premium.com/article/868451/article/sport-et-sante>

Le sport c'est la santé ! Les bienfaits de l'activité physique ont été démontrés, mais les Français restent trop sédentaires. Depuis 2001, le ministère de la Santé a mis en place le Programme national nutrition santé et de nombreuses autres initiatives ont vu le jour. Aujourd'hui le sport est même prescrit

sur ordonnance, non seulement pour la prévention de l'obésité mais aussi la réhabilitation de certaines pathologies chroniques somatiques ou psychiques. [Résumé d'éditeur]



RIVIERE Daniel, HORNUS DRAGNE Dominique. **Sport et handicap mental.** EMPAN 2010 ; (79) : 22-7.

<http://dx.doi.org/10.3917/empa.079.0022>

Les personnes en situation de handicap mental ou psychique ont définitivement acquis le droit à la pratique des activités physiques et sportives par la loi de février 2005 ! Les bienfaits de ces activités sont démontrés, sous réserve de la prise en compte au cours d'une visite médicale de certaines contre-indications ou restrictions, et de l'apport de solutions adaptées à chaque forme de handicap chez cette population très hétérogène. Les possibilités de pratiques, de plus en plus nombreuses, impliquent toutes les fédérations et plus particulièrement la Fédération française du sport adapté. [Résumé d'auteur]

SIFAUI Brigitte, LIGIOS Agnès, CAPELLI Thomas, BEYLIER Alain, ANDRIEU Bernard, GERARDIN Pascale, et al. **Vivre en mouvement [dossier].** Soins Gériatrie 2012 ; (95) : 21-42.

<http://www.em-premium.com/article/716843>

Les seniors font du sport. À pied, à cheval, en planche à voile ou à vélo, ils vivent une retraite active, au grand air quand cela est possible. Le mouvement, qu'il soit physique ou mental, est une source essentielle de vitalité et même de qualité de vie si l'on en croit les auteurs qui ont contribué à ce dossier. [Résumé d'éditeur]



TOUSSAINT Jean-François, RIVIERE Daniel, GRILLON Jean-Luc, QUERUEL Nathalie. **Activité physique et santé.** Santé en action 2014 ; (429) : 4-12.

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-429.pdf>

Pour cette séquence consacrée à l'activité physique, nous avons mis à contribution trois experts. Le professeur Jean-François Toussaint livre les enseignements des travaux scientifiques les plus récents. Il insiste sur le fait que l'activité physique a des effets bénéfiques sur les personnes bien portantes mais aussi sur celles atteintes de diverses pathologies. Le professeur Daniel Rivière souligne, pour sa part, l'intérêt de l'activité physique pour prévenir et retarder le déclin fonctionnel chez les personnes avançant en âge. Tous deux ont, à la demande des autorités de santé, piloté des rapports d'expertise sur ces sujets. Enfin, le docteur Jean-Luc Grillon fait le point, à partir de l'expérience de la région Champagne-Ardenne, sur les initiatives qui permettent aux personnes souffrant de maladies chroniques d'accéder à une pratique d'activité physique adaptée à leur état de santé. Il est en particulier frappant de constater à quel point ces patients reprennent confiance en eux et développent des liens sociaux. [Introduction]



VERNOTTE Chabha Dir., PERRIN NIQUET Annick Dir.. **Le sport, une médiation thérapeutique [dossier].** Soins psychiatrie 2013 ; (285) : 11-39.

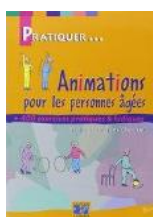
<http://www.em-premium.com/revue/spsy/34/285>

La pratique d'activités sportives permet d'aborder la notion de plaisir en service de psychiatrie, service dans lequel les mots et les maux sont les plus couramment utilisés pour expliciter la souffrance psychique. Ressentir des sensations à travers son corps, lui définir des limites, lever certains interdits, tout simplement prendre du plaisir avec son corps, telle est la gageure d'une activité sportive thérapeutique pour le patient. Le sport n'est pas une activité aux vertus thérapeutiques magiques, car penser le corps de façon dissociée du psychisme est impossible. Toutefois, il pourra être l'occasion pour l'équipe soignante de revisiter ensemble le concept de la séparation, celui du toucher, celui du développement psychomoteur. Expliciter un concept, lui donner un sens compris et accepté par l'ensemble des professionnels, permet de se positionner dans une activité certes ludique, mais pratiquée dans un cadre sécurisant et inscrite dans le champ du soin prenant en compte l'individu et sa pathologie. Il s'agit alors de réaliser un soin pensé participant à une resocialisation, un soin dispensé par un collectif soignant pour un collectif patient, dans la co-construction d'une dynamique collective. [Introduction]

Ouvrages

CHOQUE Jacques, QUENTIN Olivier. **Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite)**. Paris : Amphora, 2007.

La poursuite d'activités a une influence très bénéfique sur le comportement et le développement des possibilités de toute personne ayant un handicap. La gym douce, solution privilégiée pour favoriser la conscience de soi et équilibrer la tonicité, s'avère également un excellent vecteur de communication. En effet, si la prise de conscience corporelle, la connaissance de son corps et le maintien des capacités physiques sont importants, c'est avant tout la relation, le plaisir d'échanger et le jeu qui sont le moteur du développement de soi. Après un rappel des connaissances théoriques, l'objectif recherché consiste à développer des séances cohérentes construites autour de 400 exercices ludiques aux objectifs bien définis : adresse et coordination, équilibre, mobilité articulaire, souplesse, renforcement musculaire et tonification, communication motrice et sociabilisation, conscience du corps et affinement sensoriel, mémorisation. [Résumé d'éditeur]



CHOQUE S, CHOQUE J. **Animations pour les personnes âgées : 400 exercices pratiques et ludiques**. Rueil-Malmaison : Lamarre, 2000.

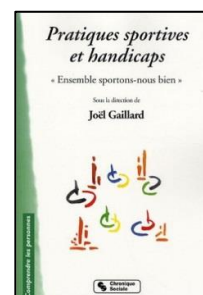
La perte d'autonomie des personnes âgées est un véritable problème de santé publique. Pour y remédier, des solutions diversifiées et individualisées sont à envisager. Cet ouvrage propose 400 fiches-actions, illustrées de dessins explicatifs, permettant de répondre aux besoins fondamentaux de ces personnes et mettant en évidence leurs difficultés biologiques, psychologiques et sociales possibles.

ENGAMMARE B. **Pleine forme senior : la gymnastique sans fatigue**. Paris : Ellébore ; 2000.

Ce livre propose les mouvements et exercices simples pour lutter contre les maux du vieillissement. Il peut être utilisé pour mettre en place des activités simples avec des personnes âgées ou non.

GAILLARD J Dir. **Pratiques sportives et handicaps : ensemble sportons-nous bien**. Lyon : Chroniques sociales, 2007, 175 p.

« Ensemble sportons-nous bien ». La pratique sportive, vecteur d'intégration sociale, permet, en améliorant l'ensemble des capacités de la personne, de mieux l'adapter à son handicap et de surmonter celui-ci en la réconciliant avec son corps. Source de bien-être, la pratique sportive permet de prendre conscience que la communication est toujours possible, offrant ainsi la possibilité de (re)construire équilibre psychique et physique tout en se (ré)inventant une place parmi les autres. Que ce soit par la richesse des valeurs morales qu'elle véhicule, par la rencontre d'elle qu'elle impose ou par l'exploration des capacités de son propre corps et des lois qui en régissent l'animation, la pratique des arts martiaux est notamment reconnue comme un outil de choix de l'intégration sociale et humaine. L'expérience sportive permet de revendiquer sa propre histoire, sa singularité, pour agir non seulement sur le sentiment que l'on a de soi-même mais aussi sur l'image que les autres s'en font. Cette prise en charge des personnes ne peut se faire que d'une façon globale et quotidienne et doit prendre en compte les données politiques et institutionnelles visant à la réadaptation et à la (ré)intégration par l'activité physique. Les pratiques, les différents regards et les engagements présentés dans cet ouvrage montrent, par leur diversité, des réalisations concrètes porteuses de changement pour les personnes concernées et pour notre société.



LAURE Patrick Dir., CATAJAR Nathalie, ROEGEL Martine, TALANCE Nicole de. **Activités physiques et santé**. Paris : Ellipses, 2007.

Cet ouvrage présente l'intérêt thérapeutique, de pratiquer une activité physique dans le cadre de certaines pathologies (cancers, ostéoporose, chute de la personne âgée, grossesse etc.), et développe aussi les bienfaits apportés par cette activité régulière dans la prévention des maladies, de l'espérance de vie et de la qualité de vie.



LELOUTRE Bruno, SHPAK Natalia Préf. **Animer des parcours de santé pour les personnes âgées.** Paris : Dunod, 2013.

La pratique d'une activité physique est primordiale pour la bonne santé de l'être humain. Pourtant cette activité est délicate à mettre en place auprès des personnes âgées : peur des blessures, démotivation des participants, manque de temps ou de budget dans l'institution... Cet ouvrage propose de vous guider pas à pas dans l'organisation d'ateliers simples et complets. La présentation des connaissances physiologiques spécifiques à la personne âgée est suivie de conseils généraux sur l'achat du matériel, le choix du lieu ou les attitudes d'encadrement à adopter. Mais la majeure partie de ce manuel est consacrée à la description concrète et illustrée de 17 séances, chacune composée de 4 exercices, largement déclinables.

PERSONNE Michel Dir., BERNARD Gilles, CERIOLI Manuel, FOURNIER Joël. **Taï Chi Chuan et vieillissement : éveil à la prévention de l'âge.** Toulouse : Erès, 2014.

En France, la dimension corporelle du vieillissement est largement sous-estimée. Pourtant la prévention de la dépendance des personnes âgées peut être améliorée si on s'attache à détecter les fragilités dues à l'avancée en âge et à favoriser la dynamique de transformation plutôt que l'endormissement dans des habitudes ou des routines. Le Taï chi chuan permet d'anticiper la globalité du geste dans ses composantes corporelles et mentales. En aidant à percevoir le corps en profondeur pour viser la réalisation du mouvement, il concourt à l'interdépendance intellectuelle, émotionnelle, sensitive et motrice qui contribue à la santé mentale et physique. À destination des professionnels du soin, des animateurs, des professeurs de gymnastique « douce » ou de gymnastique volontaire, les auteurs proposent des situations pratiques et des exercices adaptés aux personnes âgées. [résumé d'éditeur]



VERGES Samuel. **Activité physique : supplice ou délice.** Paris : Le Muscadier, 2015, 128p.

"L'activité physique est bonne pour la santé". Ce message, souvent répété, s'appuie sur les plus récentes connaissances de la médecine à propos de notre corps et de sa réaction à l'effort. Mais de quoi parle-t-on réellement ? Qu'est-ce que l'activité physique ? Comment la mesure-t-on ? Existe-t-il une dose d'activité à prescrire ? Peut-on faire trop de sport ? Qu'en est-il pour les enfants ? pour les seniors ? Une activité physique régulière peut-elle influencer le cours d'une maladie ? Les lecteurs de tous âges trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils utiles pour établir une relation constructive à l'activité physique, c'est-à-dire pour favoriser une bonne pratique du sport et de l'effort.

Sites internet

FEDERATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTE

<http://www.fsa.asso.fr/>

La Fédération Française du Sport Adapté, dans le cadre de ses missions, permet à ses licenciés et à toutes personnes en situation de handicap mental ou psychique (quel que soit le degré de leurs déficiences), de s'intégrer et de s'épanouir dans notre société par le biais de la pratique sportive en compétition ou en loisir.



FEDERATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

<http://www.sportspourtous.org/>

Un acteur incontournable de l'offre sportive ! Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

INPES. Programme National Nutrition Santé (PNNS)

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Le PNNS est une structure de pilotage au niveau national. Son objectif est de proposer des recommandations fiables et scientifiquement validées, pour aider la population et les professionnels du secteur à décrypter les informations parfois contradictoires que l'on entend tous les jours sur la nutrition. [Présentation]



MANGER-BOUGER

<http://www.mangerbouger.fr/>

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents). En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers que les autres. En bougeant on améliore sa condition physique et on reste en forme. Bouger plus, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie. À vos marques, prêts, bougez !

SENTEZ-VOUS SPORT

<http://sentezvousport.fr/accueil.php>

Opération nationale de promotion du sport pour tous, organisée par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).



Rapports

OMS. Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, 2010.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/>

L'OMS a mis au point ces recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé dans le but de fournir aux décideurs politiques nationaux et régionaux des indications sur la relation dose/effet entre la fréquence, la durée, l'intensité, le type et la quantité totale d'activité physique nécessaire pour prévenir les maladies non transmissibles.



INPES. La santé vient en bougeant - Le guide nutrition pour tous.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf>

Elaboré par un groupe d'experts, ce guide propose des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le Plan national nutrition-santé (PNNS). En effet, "bien manger" et "bouger" sont des facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l'ostéoporose ou la prise de poids. Les conseils donnés par ce guide tiennent compte de la personnalité et du mode de vie de chacun.

INPES. Le guide nutrition à partir de 55 ans : la santé en mangeant et en bougeant, 2015.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=932>

Ce guide destiné aux plus de 50 ans donne une information simple et des repères de consommation concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Il propose des conseils et astuces adaptés concernant l'alimentation et l'activité physique des seniors.

Issu d'un groupe de travail coordonné par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), il est publié dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS).



INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE DU QUEBEC. **Bouger pour être en bonne santé... mentale !**

Synthèses de l'équipe Nutrition - Activité physique – Poids Numéro 10 – Septembre 2015

https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

Ce document, présenté dans la collection TOPO, vise tout d'abord à situer la santé mentale dans sa dimension positive. Les caractéristiques de l'activité physique favorables à la santé mentale, telles que les motivations intrinsèques, un environnement favorable au plaisir et le contexte social, sont ensuite discutées. Enfin, divers mécanismes d'action sont suggérés pour expliquer l'association entre l'activité physique et la santé mentale. Cet exercice a permis de formuler des recommandations en activité physique pour optimiser les bienfaits sur la santé mentale et la réduction des troubles mentaux.

Sources : Santépsy, BDSP, Cairn, EM-Consulte, Google Advanced Search, Google Scholar, Science Direct, HAL, [Theses.fr](http://theses.fr), Sudoc, Persée.

Recherche effectuée par Cécile Bourgois, Documentaliste - CH Sainte-Marie Privas, Clarisse Claudel, documentaliste - CH Rouffach, Béatrice Gautier, documentaliste - CESAME Angers, Fanette Martin, Documentaliste - Institut MGEN La Verrière pour Ascodocpsy.



Vous êtes libre de reproduire, distribuer et communiquer ce document, selon les conditions suivantes : **Paternité** (vous devez citer Ascodocpsy comme auteur original) – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification

