

# Être soi

---

MAI - JUIN - JUILLET 2022

---

## LE SPORT

---

## MÉDICAMENT

## DÉ L'ÂME

---

BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTÉ. PHYSIQUE, ON LE SAIT BIEN. MENTALE, ON LE SAIT MOINS. DES RECHERCHES RÉCENTES MONTRENT COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT PRATiquÉE PROTÈGE CONTRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION. LES PATIENTS EN TÉMOIGNENT ET LES MÉDECINS COMMENCENT À L'INTÉGRER DANS LES PARCOURS DE SOINS PSYCHIQUES.

---

Par Anne Prigent

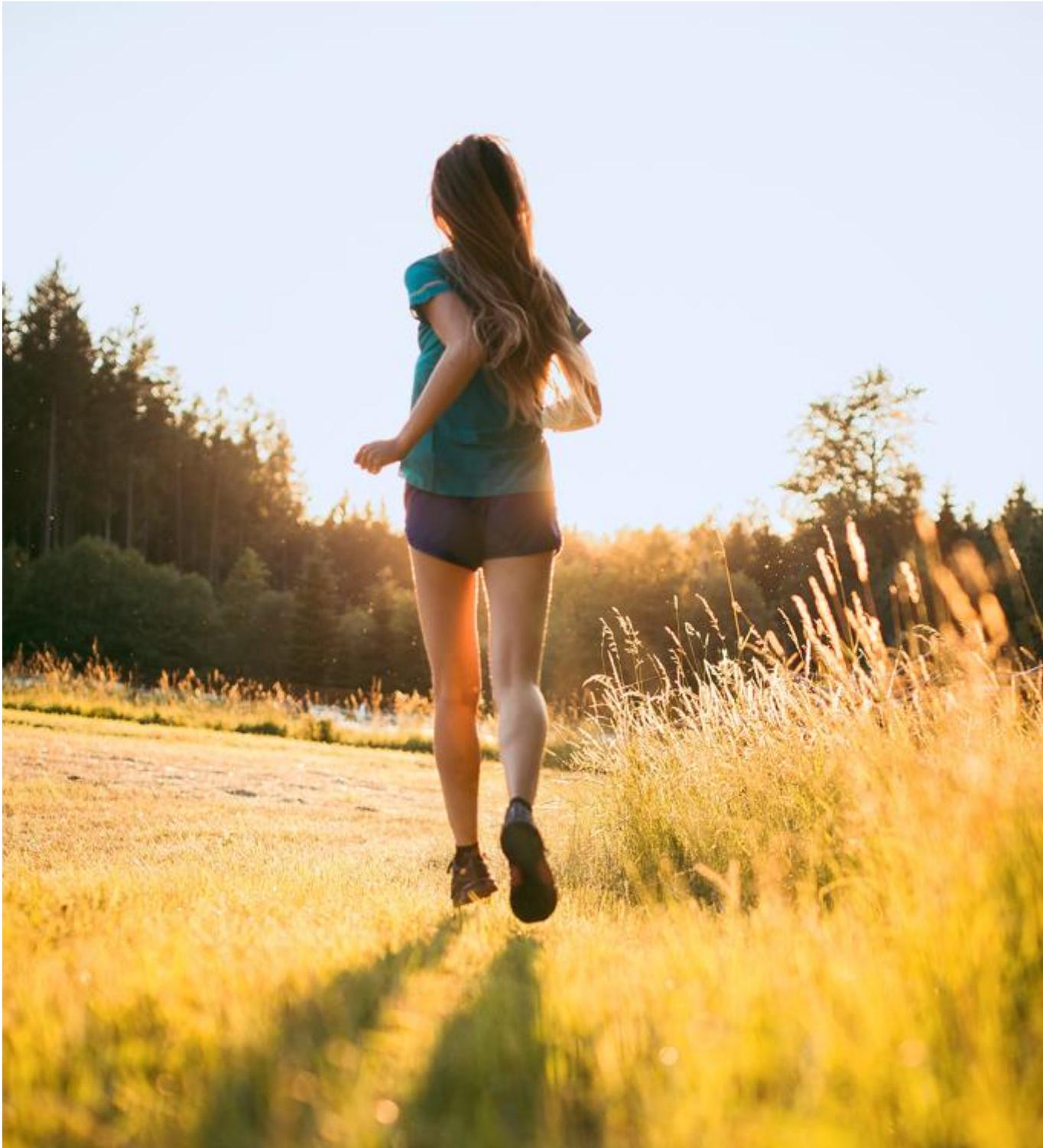
---

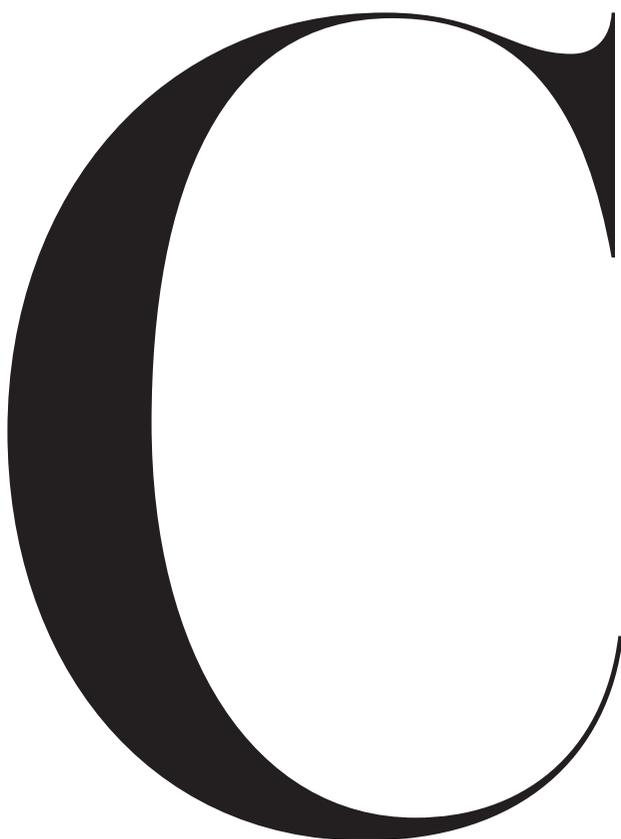


## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN PUISSANT REMÈDE CONTRE LES BLEUS DE L'ÂME

Le sport, quand il est adapté, permet de mettre à distance son mal-être psychique, même en cas de troubles sérieux.

Par Anne Pringent





*C'était il y a 20 ans, j'ai eu un grave accident de moto. Ma compagne est décédée dans cet accident, et j'ai été amputé du bras et de la jambe gauches. J'ai fait une première dépression. J'ai pu remonter la pente et j'ai découvert la natation. J'ai fait de la compétition à haut niveau et participé aux Jeux paralympiques de 2012. Mais, déçu par mes résultats, j'ai resombré dans la déprime. L'un des premiers signes a été la perte de l'envie de nager. J'ai arrêté tout sport. Il y a un an et demi, j'ai été hospitalisé au centre MGEN de La Verrière pour une grave dépression. En même temps, on m'a découvert un diabète. Pour équilibrer mon taux de sucre dans le sang, le médecin m'a proposé de faire de l'activité physique. On a commencé par faire du vélo. Je n'avais pas trop envie au début, mais avec le coach, qui m'accompagne, on a démarré doucement par une séance par semaine, et j'ai commencé à ressentir des sensations. On est alors passé à deux puis trois séances par semaine. L'activité sportive m'a permis de m'évader de la monotonie du quotidien. J'ai raconté à mon coach ma participation aux Jeux paralympiques, et on a décidé de retenir l'expérience. Mais je n'étais plus à l'aise dans l'eau... J'ai d'abord fait de la natation dans le bassin de balnéothérapie. Un petit peu à la fois, et j'ai repris confiance en moi. On est même sortis nager dans une piscine extérieure. Je vais bientôt habiter à un kilomètre d'une piscine et j'ai bien l'intention de poursuivre les entraînements. Mon objectif est de refaire de la compétition. Et pourquoi pas les Jeux paralympiques de 2024 ? » L'histoire de Stéphane, 50 ans, hospitalisé à l'institut MGEN Marcel-Rivière de La Verrière, témoigne de l'immense intérêt de pratiquer une acti-*

tivité physique – à la fois pour le corps et pour l'esprit. De multiples études l'ont montré : on sait aujourd'hui que bouger est essentiel au maintien d'une bonne santé tout au long de la vie. Comme le rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), une activité physique régulière est associée à une diminution de la mortalité précoce comprise entre 29 et 41 %, selon les études.

### **Mieux que les antidépresseurs**

Plus précisément, l'activité physique réduit le risque de survenue d'accident vasculaire (60 %), de maladie coronarienne (20 à 50 %), de diabète (12 %), de cancer du côlon (25 %), de cancer du sein (10 à 27 %), de cancer du poumon ou encore de maladie d'Alzheimer (45 %). Elle est aussi – et c'est là une découverte récente – protectrice de notre santé mentale. Bouger améliore notamment le sommeil (*lire encadré*), réduit le risque de stress, d'anxiété ou encore de dépression. « *Aujourd'hui, c'est le traitement de première intention de la dépression légère à modérée. De nombreuses études ont, en effet, montré que l'activité physique était plus efficace sur la rémission de la dépression et les rechutes que les antidépresseurs de référence* », affirme le Dr Cédric Moro, responsable d'une équipe Inserm à l'Institut des maladies métaboliques et cardio-vasculaires à Toulouse. Dans d'autres pathologies mentales, comme la schizophrénie ou les troubles bipolaires, les données scientifiques sont moins nombreuses, mais médecins et patients en constatent quotidiennement les bienfaits. « *Je souffre de troubles bipolaires. Depuis quelques années, je me suis mis à* →

**Bouger améliore notamment le sommeil, réduit le risque de stress, d'anxiété ou encore de troubles de l'humeur. Aujourd'hui, c'est le traitement de première intention de la dépression légère à modérée**



—> *pratiquer beaucoup de sport pour augmenter le niveau de la dopamine dans mon cerveau et ressentir une bonne fatigue. Je fais de la gym, de la natation du qi gong et je marche beaucoup. Cela m'aide à gérer mon trop-plein émotionnel et à lutter contre les kilos liés à mes traitements* », raconte Véronique, une Lilloise de 45 ans.

La puissance de l'activité physique, pour prévenir nombre de dérèglements du corps et de l'esprit humain, s'inscrit dans des mécanismes biologiques complexes, pas encore complètement élucidés.

### **Libération d'hormones**

Par exemple, dans la dépression, plusieurs processus sont en jeu. « *Dans cette maladie, on constate une atrophie de l'hippocampe. Or, l'activité physique va favoriser la formation de nouveaux neurones. C'est ce qu'on appelle la neurogénèse dans cette partie du cerveau, elle restaure en partie le volume de l'hippocampe* », décrit le Pr Martine Duclos, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand. Comment cela se déroule-t-il ? L'hypothèse est celle d'une contraction des muscles lors de l'activité physique, laquelle libère, entre autres, des hormones dites neurotrophiques comme le BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*). Ce dernier stimule la formation de nouveaux circuits neuronaux, mais aussi la production de nouveaux neurones et vaisseaux sanguins. « *Le BDNF améliore également la neurotransmission, c'est-à-dire les concentrations dans le cerveau de la sérotonine, un neurotransmetteur qui intervient dans la gestion des humeurs, et apporterait ainsi une sensation de bien-être à la personne* », précise le Dr Cédric Moro.

De même, l'activité physique augmenterait la production de la dopamine, connue pour être l'hormone du plaisir ; celle d'endorphines qui contribuent à la sensation de bien-être et diminuent la perception de douleur et celle de la noradrénaline qui module les émotions et les adaptations au stress. « *L'activité*



*physique agirait notamment en limitant la production des hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline, entraînant ainsi une meilleure résistance au stress, connu pour faire le lit de la dépression* », poursuit le Pr Martine Duclos. Parallèlement, bouger diminuerait l'inflammation chronique, désormais connue pour être impliquée dans les troubles psychiatriques, dont la dépression.

L'action bénéfique de l'activité physique sur le mental ne saurait pourtant se résumer au seul biologique. « *De nombreux aspects psychologiques entrent en jeu* », souligne le Pr Florian Ferreri, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine à Paris. L'activité physique peut notamment améliorer l'image de soi. « *Être capable*

**“Je souffre de troubles bipolaires. Depuis quelques années, je me suis mis à pratiquer beaucoup de sport pour augmenter le niveau de la dopamine dans mon cerveau et ressentir une bonne fatigue. Je fais de la gym, de la natation du qi gong et je marche beaucoup. Cela m’aide à gérer mes émotions”**

*d’atteindre un objectif que l’on pensait hors de portée renforce l’estime que l’on se porte à soi-même. Pour cela, pas la peine d’accomplir des exploits : mieux monter quatre étages, aller 50 mètres plus loin en natation... vont améliorer l’estime personnelle et, finalement, la confiance en soi »,* explique Hubert Ripoll, psychologue du sport et auteur de *La Résilience par le sport* (Éditions Odile Jacob). *« C’est d’autant plus important chez des personnes avec des pathologies mentales assez lourdes. L’activité physique va valoriser leur narcissisme »,* ajoute le Dr Éric Marcel, psychiatre de l’institut MGEN Marcel-Rivière à La Verrière.

### **Booster la confiance en soi**

À l’institut Marcel-Rivière, on propose aux patients une activité physique adaptée aux besoins et aux difficultés de chacun. *« Nous travaillons à l’institut avec des personnes souffrant de dépression, de psychose, de troubles alimentaires, d’addictions... L’objectif va être différent selon les pathologies. Par exemple, pour des personnes souffrant d’une schizophrénie, qui se traduit par des troubles du schéma corporel, de la perception corporelle avec dissociation, nous travaillons sur la réappropriation de leur corps. Les objectifs à atteindre sont déterminés par le médecin. En tant qu’enseignant en activité physique adaptée, je peux en rajouter en fonction des attentes des patients et de l’évolution de leurs capacités physiques. Nous allons travailler sur les sensations corporelles, la remise en mouvement, la confiance en soi, l’estime de soi, l’intégration au groupe ou encore la gestion de la prise de poids... »* témoigne Adrien Pikunic, enseignant en activités physiques adaptées. Les soignants du centre constatent que la pratique d’activités physiques régulières chez des personnes hospitalisées en surpoids entraîne, le plus souvent, une perte de poids qui a un impact important sur la santé mentale et physique. *« On travaille aussi sur l’autonomie et l’organisation afin d’augmenter*

*la motivation des patients, de les rendre acteurs de leur prise en charge. Une prise en charge débute souvent en individuel afin de revaloriser le malade et d’instaurer une relation de confiance avec le thérapeute. Assez souvent, on commence par des activités simples afin de confronter la personne à une mise en réussite et très rapidement, il est possible de faire évoluer les activités et leurs difficultés afin de booster la confiance en soi »,* poursuit Adrien Pikunic.

Bouger quand on a du bleu à l’âme, c’est aussi un formidable moyen de créer du lien social, de se retrouver entre amis, de rencontrer des personnes partageant la même passion. Cette dimension relationnelle prend une place toute particulière pour les personnes handicapées ou malades. Pratiquer une activité sportive est notamment un terrain d’apprentissage de la relation à l’autre. *« Le jeu ou la compétition, que vous les pratiquiez contre d’autres, voire contre vous-même, permettent de répliquer des situations de stress, mais avec des enjeux moindres que dans votre vie professionnelle ou familiale. Le sport peut alors avoir des vertus comme outil de thérapie comportementale »,* explique le Pr Bruno Millet-Ilharreguy, psychiatre à la Pitié-Salpêtrière et auteur de l’ouvrage *Les Désordres du cerveau émotionnel* (Éditions Odile Jacob). Enfin, comme le rappelle, le Pr Florian Ferri, se mettre à bouger, c’est souvent enclencher un cercle vertueux : *« Cela va inciter à revoir son alimentation, limiter la consommation de toxiques comme le tabac ou l’alcool, et améliorer le sommeil. »*

### **L’ALLIÉ DU SOMMEIL**

**S**ommeil et santé mentale sont complètement liés. *« Les troubles du sommeil peuvent engendrer du stress et des dépressions. Mais les troubles anxieux ou les dépressions s’accompagnent aussi d’altérations du sommeil et des rythmes biologiques qui peuvent persister après la disparition des symptômes »,* explique le Pr Pierre-Alexis Geoffroy, psychiatre à l’hôpital Bichat à Paris. Or, phénomène inquiétant, la santé mentale des Français s’est dégradée pendant la pandémie. En janvier dernier, 18 % étaient dépressifs et 25 % anxieux, selon les données de Santé publique France. Parallèlement, plus de six Français sur dix ont vu leur sommeil altéré depuis le début de la crise sanitaire. *« Nous avons mené une étude montrant que la moitié d’entre eux sont désynchronisés, faute d’avoir préservé des rythmes naturels et socioprofessionnels »,* souligne Pierre-Alexis Geoffroy. Or, on sait que l’activité physique a un effet sur les rythmes circadiens (jour-nuit) comparable à celui de la lumière à haute intensité. *« En pratiquant le matin et si possible en plein air, vous aidez à la resynchronisation des rythmes »,* précise Pierre-Alexis Geoffroy. Un effet qui va venir s’ajouter aux effets sur les médiateurs de l’anxiété et de la dépression.