

La thérapie par le sport en Psychiatrie

Michel BERENGUER
Psychiatre des Hôpitaux
Médecin du CDOS
Président du CSMTennis

Propos préliminaires

- JUVENAL, poète satyrique latin
- « Mens sana in corpore sano » ou « âme saine dans un corps sain »
- SPORT synonyme de santé, mais aussi à l'origine d'effets délétères sur celle-ci
- De la différence entre pratique de haute performance et pratique ludique, conviviale, de santé

Sport en milieu
psychiatrique

Sport dans la
prise en charge
ambulatoire

Prise en charge
des sportifs en
souffrance
psychique

Historique: la rencontre du sport et de la psychiatrie (1/2)

- Antiquité
- Après guerre: ouverture de la psychiatrie sur la cité (psychiatrie institutionnelle)
- Rencontres sportives inter-hôpitaux puis notion d'outil thérapeutique
- Buts:
 - hygiène de vie
 - apprentissage actif // troubles psychiques et cognition

Historique: la rencontre du sport et de la psychiatrie (2/2)

- Paul SIVADON (1948)

« Les activités physiques ont leur place dans le soin en psychiatrie pour des malades mentaux chroniques, avec des objectifs précis tels que l'acquisition d'une autonomie, l'amélioration du comportement relationnel, la prise de conscience et l'affirmation de soi , pour certains, la canalisation de l'impulsivité et de l'agressivité pour d'autres . »

« La conquête ou la reprise de la capacité d'exister par rapport à soi-même et non plus par rapport à autrui »

**Sport en milieu
psychiatrique**

**Sport dans la
prise en charge
ambulatoire**

**Prise en charge
des sportifs en
souffrance
psychique**

Prise en charge des sportifs présentant une souffrance psychique

QUELS RISQUES ?

- Troubles du comportement alimentaire
- Addiction et conduites dopantes
- Syndrome de surentrainement (burn-out du sportif)
- Maltraitances, relations d'emprise et abus
- Anxiété et troubles anxieux; dépression

- De l'importance du SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**Sport en milieu
psychiatrique**

**Sport dans la
prise en charge
ambulatoire**

**Prise en charge
des sportifs en
souffrance
psychique**

Activité physique en milieu psychiatrique (1 / 3)

La santé physique

- Sport-santé
- Syndrome métabolique
- Risque cardio-vasculaire
- Activité physique adaptée et ... cancérologie, néphrologie, pneumologie ...
- Vieillesse

Activité physique en milieu psychiatrique (2/3)

La santé psychique

- L'activité physique modérée induit des affects positifs
Bryan et al. (2007) ; Hansen et al. (2001) ; Ryan (2008).
- Améliore l'image du corps et l'estime de soi
 - Méta-analyse sur plus de 120 études
Hausenblas et Fallon (2006)

Activité physique en milieu psychiatrique (3/3)

La souffrance psychique

- L'activité physique a un rôle de protection contre dépression et l'anxiété
Paffenbarger et al. (1994) ; Motl et al., (2004) ; Lampinen et al. (2000)
- L'efficacité de l'activité physique > groupes contrôles et identique à
psychothérapie et antidépresseurs sur le syndrome dépressif
méta-analyses de North et al. (1990) ,Kraft et Landers
(1998),Lawlor et Hopker (2001), Mead (2008)

**Sport en milieu
psychiatrique**

**Sport dans la
prise en charge
ambulatoire**

**Prise en charge
des sportifs en
souffrance
psychique**

Stress, anxiété, dépression : définitions (1/3)

- Stress :

- Phénomène normal = réaction physiologique et psychologique lors d'une agression de l'environnement

(3 phases : alarme, adaptation, épuisement)

- Anxiété :

- Conséquence normale d'un stress
- Capacité à amplifier, à anticiper, ou à créer, soi-même, un stress

Stress, anxiété, dépression : définitions (2/3)

- Du stress à l'anxiété : une perte progressive des capacités adaptatives ?
- Stress : « pourvu que je puisse faire face. »
- Anxiété : « et si je n'arrivais pas à faire face ? »
- Dépression : « je ne suis plus capable de faire face... »

exemple de modélisation pédagogique pour les patients

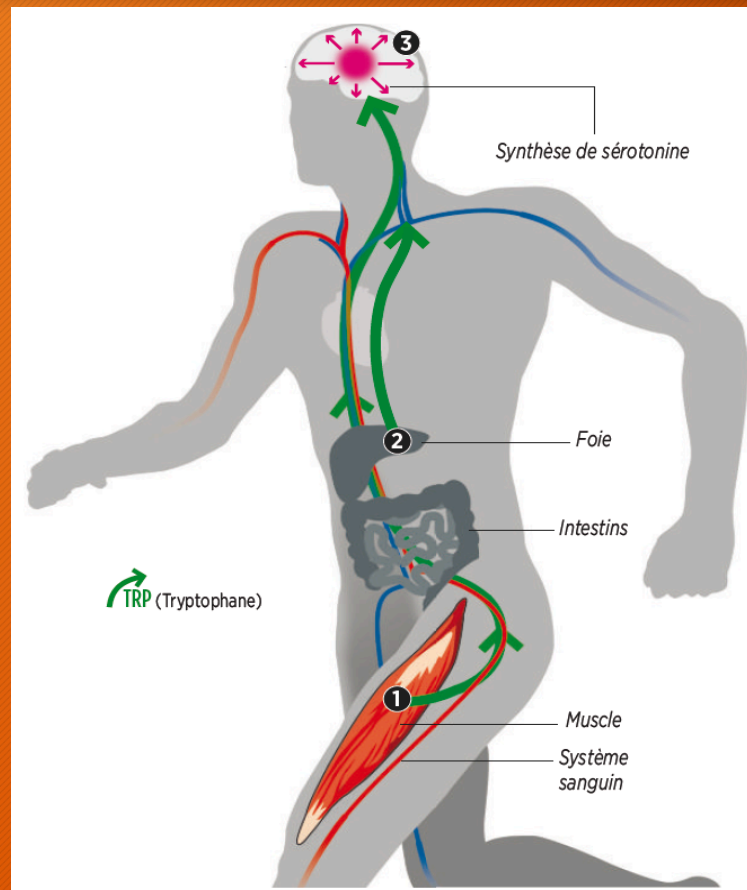
Stress, anxiété, dépression : définitions (3/3)

- Le stress est une réponse
- L'anxiété est une anticipation négative
- Stress précède toujours l'anxiété
- Anxiété trait (personnalité)
- Anxiété état (passager)

Effets du sport sur l'anxiété et la dépression (1/5)

- Etudes expérimentales
 - Effets positifs du sport sur l'anxiété, même le sport intense
- Hypothèses Physiologiques
 - Thermogéniques
 - Endorphiniques
 - Neuro-transmissions monoaminergiques

Hypothèse sérotoninergique



Effets du sport sur l'anxiété et la dépression (2/5)

Hypothèses Cognitives

- Estime de soi
- Distraction

Hypothèses Psychanalytiques

Image du corps: autonomisation // autres

Réel

Positionnement // objet (balle, ballon, raquettes...)

Effets du sport sur l'anxiété et la dépression (3/5)

- Condition physique liée positivement au bien-être
- Activité physique diminue les émotions
- Activité physique au long terme diminue l'anxiété
- Activité physique diminue les tensions musculaires
- Activité physique resynchronise

Effets du sport sur l'anxiété et la dépression (4/5)

- Divertissement // apathie
- Réveil de l'élan vital
- Redonne de la vie
- Décharges de tensions
- Valorisation
- Re-socialisation
- Lutte contre l'anhédonie

Effets du sport sur l'anxiété et la dépression (5/5)

Le sport est bénéfique pour l'anxiété modérée et peut être, dans ce cas, le seul traitement

Les sports les plus efficaces dans l'anxiété modérée sont les sports d'endurance comme le vélo, le jogging, et la marche rapide

17^{ème} DEFI SPORT

Marie Hélène PIRE
Jean-Marc BENOIT

Lison COUTAUD
Laura DUVAL
Elyes CHAKER

**En 2016 12 joueurs et
joueuses
Cours le Lundi de 18h à 19h**

**Participation au Championnat de France
Tennis Adapté
7^{ème} édition 2016 à Mont de Marsan**

Le mot de Marie Hélène

Je ne remercierai jamais assez Michel Berenguer et Jean Marc Benoit de nous avoir permis depuis 17 ans de mettre en place un entraînement d'une heure le lundi soir, c'est peu mais nous espérons faire plus par la suite.

Joyeuse Année à tous riche en partage et bons moments de vie.



Trois joueurs du CSMT en 1^{ère} division :

- Jonathan SOMA
- Jonathan COULON
- Kevin PIRE

2017 INFOS

2017 Marseille Provence capitale européenne du sport



Défi sport, le Comité 13 du sport adapté et la Ligue de Provence de tennis ont posé leur candidature pour pouvoir organiser les championnats de France de tennis adapté en Provence.

La compétition se disputera sur les terrains mis à disposition par le Country Club Aixois et la Ligue de Provence.

Tennis adapté dans notre région, développement

- Organisation de rencontres entre différents centres
- Nous allons organiser pendant le tournoi

Handisport de Roquefort la Bédoule de Bernard

Tassaró un tournoi tennis adapté qui sera une sélection régionale pour les championnats de France

REALISATION : PARTENARIAT avec APHM

Tennis pour malades mentaux 8 personnes
Les cours ont lieu le mardi de 14h à 15h



Merci pour votre attention

