

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CR de la conférence du 17 avril 2025

fondation
neurodis

ensemble, aidons la recherche
sur les maladies du cerveau

Introduction

Le 23 avril 2025, la conférence « **Prendre soin de sa santé mentale par l'activité physique par l'activité physique** » a eu lieu à la faculté de médecine de l'Université Jean Monnet à Saint-Étienne. Cet événement ouvert à tous, organisé par la Fondation Neurodis, a accueilli plus de 150 participants.

La soirée a débuté par un mot d'accueil de **Philippe Berthelot**, doyen de la Faculté de médecine, et une introduction de **Charlène Besacier**, déléguée générale de Neurodis.

L'organisation de cette manifestation prend sa source dans le programme d'appel à manifestation d'intérêt coordonné en 2024 par [Saint-Etienne Métropole](#), [Novéka](#) et la Fondation Neurodis. Saint-Etienne Métropole a en effet souhaité impulser une initiative en santé mentale et a identifié grâce à un groupe de travail porté par Novéka ! tout l'intérêt de soutenir les initiatives portant sur les interventions non médicamenteuses. Le but était de participer à la mise au point de solutions concrètes pour les citoyens en santé mentale.

La Fondation Neurodis a coordonné ce programme dont le lauréat est le Pr Guillaume Millet pour un projet scientifique qui a convaincu le jury : étudier les effets de l'activité physique pratiquée en intérieur ou en pleine nature sur des patients souffrant de schizophrénie. Il reçoit un soutien de 30 000 € de SEM pour mener à bien le projet SYNAPS-M.

La santé mentale est déclarée grande cause nationale 2025 et il a semblé opportun de profiter de ce programme pour organiser à Saint-Etienne une rencontre qui soit à la fois un moment d'information et de prévention en santé mentale, tout en valorisant les travaux des scientifiques du territoire. L'objectif de la conférence était de rappeler ou de définir ce qu'est la santé mentale et de casser les idées reçues qui peuvent exister autour de certaines pathologies (ex : la schizophrénie). Une exploration des liens entre le sport, l'activité physique et la santé mentale a été proposée, à travers les interventions complémentaires du **Dr Mehdi Housni**, psychiatre au CHU de Saint-Etienne et du **Pr Guillaume Millet**, physiologiste de l'exercice à l'Université Jean Monnet.



Rappel historique : les avancées majeures en psychiatrie sont concentrées sur la 2^e partie du XX^e siècle

Le Dr Housni a introduit son propos par une rétrospective historique de la psychiatrie, **depuis les origines magico-religieuses jusqu'à la genèse de la psychiatrie moderne à la fin du XVIII^e siècle** et le mouvement des « aliénistes ». Des figures marquantes comme Jean-Baptiste Pussin, Philippe Pinel, Jean-Étienne Esquirol ont introduit des changements majeurs dans la manière dont les malades mentaux étaient traités. Ils sont également à l'origine des premiers traités médicaux classifiant les maladies psychiatriques. Jusqu'au milieu du XX^e siècle, malgré des changements sémantiques (on ne parle plus d'aliénés mais de malades mentaux), il y a peu d'évolution dans la prise en charge des malades au sein des asiles. Le début de siècle voit toutefois apparaître de nouvelles matières dont la psychologie, et de nombreux courants, tels que la psychanalyse, la psychologie du développement, le comportementalisme... Lors de la seconde guerre mondiale, l'essor de l'eugénisme et du nazisme conduit aux massacres de nombreux malades.

C'est véritablement à partir de la 2e moitié du XX^e siècle que les grandes avancées en psychiatrie voient le jour. En 1952, le premier traitement antipsychotique est découvert, la chlorpromazine, qui ouvre la voie à de nombreux autres traitements par la suite. Dans les années 1970, la sectorisation en France, permet aux personnes avec des troubles psychiatriques de consulter en ambulatoire au plus près de chez eux et non plus exclusivement à l'hôpital psychiatrique. Enfin, dans les années 1980-1990, l'apparition de la neuroimagerie et la découverte de l'IRM fonctionnelle permet d'étudier et de comprendre les modifications de la structure ou du fonctionnement du cerveau associées aux maladies psychiatriques.

Comprendre les troubles psychiques : la santé mentale, « un état d'équilibre qui nous permet de fonctionner »

La santé mentale, selon le Dr Housni, est bien plus qu'une simple absence de maladie mentale. Elle repose sur un équilibre qui permet à une personne de fonctionner dans la société. Les troubles psychiatriques se manifestent par des pathologies diverses, allant des troubles psychologiques (pouvant être traités avec une psychothérapie ou même avec le temps) aux troubles psychiatriques sévères ou persistants (nécessitant des besoins élevés en soin).

Le modèle « vulnérabilité/stress » suggère que les troubles psychiques peuvent se manifester lorsque l'individu, en raison de sa vulnérabilité (génétique, antécédents personnels, etc.), est exposé à un niveau de stress suffisamment élevé. Ainsi, même un stress modéré peut déclencher des troubles chez une personne vulnérable, tandis qu'une personne moins vulnérable pourrait résister à ce même stress sans développer de pathologie. Mais à haut niveau de

stress, même une faible vulnérabilité ne nous empêchera pas de développer une pathologie : par exemple, sur un radeau en pleine mer sans vivres et en plein soleil, la plupart des personnes vont rapidement vivre un épisode psychotique (hallucinations, visions, délires).

Prévenir et déstigmatiser : 1 personne sur 4 va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie

Le Dr Housni a abordé les différentes approches thérapeutiques pour traiter les troubles mentaux. Il a souligné l'importance d'une prise en charge pluridisciplinaire incluant des soins médicaux, psychologiques et sociaux. Il rappelle également que les patients souffrant de troubles mentaux sévères sont souvent confrontés à la stigmatisation, ce qui les empêche parfois de rechercher des soins et démontre l'importance de la sensibilisation pour réduire les tabous et encourager les malades à accepter une prise en charge. Récemment plusieurs personnalités ont évoqué publiquement leurs propres troubles mentaux et ont contribué à briser les tabous sur le sujet. Les initiatives publiques de sensibilisation, comme le [spot de prévention du club de football de Norwich](#) diffusé à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé mentale, jouent un rôle essentiel dans la déstigmatisation des troubles mentaux.

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale sont largement documentés

Les travaux du Pr Guillaume Millet portent sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Ces bienfaits sont largement documentés depuis de nombreuses années : en 1950 déjà, à Londres, des chercheurs avaient observé dans le cadre d'une étude que les conducteurs de bus, qui étaient assis pendant



toute leur journée de travail, avaient un risque cardiovasculaire plus élevé que les contrôleurs de bus, qui montaient régulièrement les escaliers pour contrôler les passagers installés à l'étage. Cette étude a ouvert la voie à de nombreuses autres recherches montrant que l'exercice a non seulement des bienfaits sur la santé physique, mais aussi sur la régulation de l'humeur et la réduction du stress et de l'anxiété. A l'inverse, **il est difficile de trouver une maladie chronique dont la prévalence n'est pas diminuée par l'activité physique.**

Pourtant, plus de la moitié des adultes et 4 enfants sur 5 n'atteignent pas les recommandations de l'OMS (au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine pour les adultes, 1h par jour pour les enfants).

À tous les âges, l'activité physique aide à réduire le stress, améliorer l'estime de soi et est bénéfique sur les apprentissages

L'activité physique n'a pas les mêmes effets pour tout le monde. Pour les enfants, elle est particulièrement bénéfique en termes d'amélioration de l'estime de soi et de réduction des risques de dépression ; des études ont également montré que l'activité physique améliore les fonctions cognitives. Chez les personnes âgées, la pratique régulière d'une activité physique modérée peut avoir un impact considérable sur le maintien des capacités cognitives et fonctionnelles, retardant ainsi le déclin lié à l'âge, et permet d'améliorer le sommeil. Le Pr Millet a également noté que, bien que l'exercice soit bénéfique pour la majorité des personnes, son efficacité dépend de nombreux facteurs tels que l'intensité, la durée de l'activité, et le niveau de condition physique de chaque individu.



« Vous êtes-vous déjà senti plus mal après être allé courir ? » Georges A. Sheehan

L'activité physique agit sur la santé mentale grâce à des mécanismes biologiques, psychologiques et sociaux. **Sur le plan biologique, l'exercice stimule la production de neurotransmetteurs** comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines, qui ont des effets antidépresseurs et anxiolytiques. Il favorise également la neuroplasticité, ce qui améliore la mémoire et les capacités cognitives. Enfin, l'activité physique optimise la circulation sanguine cérébrale, donc l'oxygénation du cerveau. **Sur le plan psychologique, l'exercice renforce l'estime de soi** en permettant de constater des progrès physiques. Il interrompt également les pensées négatives, réduisant la rumination mentale et l'ennui, facteurs souvent liés à la dépression. **Sur le plan social, la pratique d'une activité physique en collectif permet de renforcer les liens sociaux** et le sentiment d'appartenance à un groupe.

Plus vous faites d'exercice, mieux c'est, mais en faire un peu, c'est déjà bien !

Le Pr Millet a insisté sur l'importance de la régularité dans la pratique de l'activité physique pour maximiser ses effets. Il a fait **une distinction importante entre activité physique, exercice et sport**. L'activité physique désigne toute forme de mouvement corporel, qu'il s'agisse de tâches quotidiennes comme le ménage, marcher pour aller au travail, ou monter les escaliers. L'exercice est une forme d'activité physique qui est pratiquée de manière plus structurée, avec un objectif précis de santé et d'amélioration des capacités physique (typiquement aller dans une salle de fitness ou faire des circuits training). Enfin, le sport inclut des activités physiques plus réglementées, souvent compétitives, comme les sports collectifs ou le tennis, qui nécessitent un niveau de préparation et un engagement plus formel.

Il est important d'**adapter l'intensité de l'exercice en fonction des besoins et des capacités de chacun**. Par exemple, pour certaines personnes, intégrer des modes actifs dans la vie quotidienne (comme utiliser le vélo ou la marche pour les déplacements) peut déjà avoir un impact considérable sur leur santé mentale et physique. Il a également évoqué l'importance de rompre les temps de sédentarité sur son lieu de travail, en se levant régulièrement, en prenant les escaliers, ou en faisant de petites pauses actives pour éviter la sédentarité.

Le Pr Millet recommande de **commencer progressivement** pour éviter de se fatiguer ou se blesser, par exemple en se fixant des objectifs

concrets et réalistes, et en intégrant cette activité à son agenda, comme une priorité. Il est important de planifier ces séances d'exercice à des moments où l'on a plus d'énergie, en fonction de son chronotype. L'objectif est de ne pas annuler les séances à cause de la fatigue ou de la démotivation, mais de les fixer comme une priorité, et de se forcer à commencer, même pour seulement 10 ou 15 minutes. L'envie vient souvent après quelques minutes d'effort.

Il est essentiel de **trouver une activité qui nous plaît**, en testant différentes options pour jouer sur la motivation intrinsèque. L'exercice en groupe et en plein air est également plus motivant, à condition bien sûr que le plaisir prime sur la pression. Enfin, il souligne que l'activité physique, bien qu'indispensable, doit s'accompagner d'autres comportements sains, tels que l'alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et l'absence d'alcool, pour un bien-être global.

Le Pr Millet a insisté sur la nécessité d'**encourager les personnes souffrant de troubles mentaux graves à inclure l'exercice physique dans leur quotidien**. L'activité physique adaptée contribue à réduire la dépression et l'anxiété, symptômes courants chez ces patients mais permettent aussi d'atténuer les symptômes plus spécifiques comme les symptômes négatifs et positifs dans la schizophrénie. Des structures adaptées proposent des programmes d'accompagnement spécifiques, pouvant aller de la marche à des exercices plus structurés, selon le niveau de santé et de motivation des patients.

Conclusion

La conférence a mis en évidence **l'importance de l'activité physique non seulement pour le maintien de la santé physique, mais aussi pour la gestion des troubles mentaux**. Les interventions du Dr Housni et du Pr Millet ont clarifié les mécanismes sous-jacents à ce lien, tout en soulignant l'importance de l'intégration de l'exercice dans les traitements thérapeutiques. En conclusion, il est essentiel de continuer à promouvoir l'activité physique comme outil thérapeutique dans le cadre de la prise en charge des troubles psychiques, afin de proposer des alternatives efficaces aux traitements traditionnels.

Il existe également des services accessibles à tous pour soutenir la santé mentale. Les **points d'écoute psychologique** proposés par la ville de Saint-Étienne offrent un accompagnement gratuit et confidentiel aux habitants dès 11 ans. Ces consultations, sur rendez-vous, sont un excellent moyen d'obtenir un soutien adapté aux besoins individuels. Plus d'informations : [Points d'écoute psychologique](#).

La **Semaine d'information en santé mentale (SISM)** est un événement national incontournable, et la 36ème édition, qui se déroulera du 06 au 19 octobre 2025, abordera le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». Cette initiative vise à concrètes pour renforcer les liens sociaux, éléments essentiels de la santé mentale. Plus d'informations : [SISM 2025](#).

Rédaction : Fondation Neurodis, 12 mai 2025

