MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Bouger pour aller mieux : bénéfices de l'activité physique dans les troubles psychiques

Laurence Kern – Laboratoire EA 2931, LINP2-2APS & Laboratoire EA 4430, CLIPSYD, Université Paris Nanterre.

Lilian Fautrelle – Institut National Universitaire Champollion, Laboratoire ToNIC, INSERM, UMR1214, Université de Toulouse Enseignant-Chercheur & Préparateur Physique et Mental

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Introduction : bouger pour aller mieux

Pour rappel:
Les troubles mentaux (OMS , 2022) : altération majeure, sur le plan clinique, de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu »
La santé mentale (OMS) correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être.

L'activité physique *(pratiquée de manière régulière, harmonieuse, en tenant compte des ressources individuelles et en respectant les règles de bonnes pratiques)* est un déterminant reconnu de la santé mentale

Ses effets et usages varient selon les troubles psychiques et les contextes de pratique.

Deux contextes (Anorexie Mentale & Schizophrénie)

1- Bénéfices de l'AP dans les troubles psychiques, illustrer la diversité des relations au mouvement, leurs implications thérapeutiques et
2- Engagement durable dans l'AP pour prolonger ces bénéfices

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

AM: trouble psychiatrique complexe:
- préoccupation excessive du poids,
- peur intense de prendre du poids
- altération de l'image corporelle.

1- Anorexie Mentale & AP : quand l'AP devient une contrainte

Pratique Problématique
(Risk et al, (2025), Fautrelle et al (2019), Kern et al (2021)

De 15 à 54% *(Rizk,2015)* , voire jusqu'à 80% des patients *(Hebebrand et al., 2003)*

- ↗ besoins & dépenses caloriques *(rend difficile l'objectif de re-nutrition)*
- Complications somatiques nombreuses

Résistance aux thérapeutiques classiques
(Strober et al. 1991; Solenberger 2001, Ng et al. 2013)

Implications thérapeutiques classiques:
Re-nutrition +
Inactivité forcée +
Repos (alitement)

MAIS ↗
Anxiété/
Dépression
Compulsions
Peur de grossir

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

orexie mentale & AP

Revue systématique : APA et TCA (AM + Boulimie)=

→ 8 articles répondant aux **critères d'éligibilité**

- ✓ Diagnostic TCA
- ✓ Essai randomisé
- ✓ Groupes contrôles avec même durée d'intervention

Vancampfort et al. (2013)

❖ **Résultats**

- ➢ Ex. aérobies et entraînement en résistance ↗ significativement
  - ✓ Force musculaire,
  - ✓ IMC
  - ✓ % de graisse
- ➢ Ex. aérobies, yoga, massage ↘ significativement
  - ✓ Scores aux échelles TCA,
  - ✓ Symptômes dépressifs

❖ **Conclusions**

- ➢ La rareté et l'hétérogénéité des études disponibles limitent les conclusions générales et soulignent la nécessité de poursuivre les recherches

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Etude 1: Profils des adolescentes avec une Anorexie Mentale

Classe 1: UPAP: 21.4%

Classe 2: Tendance UPAP : 14.5%

Classe 3: Sans UPAP: 64,1%

Participants

52 adolescentes souffrantes d'AM
Age: 17.15 (±2.22) ans
IMC = 16.49(±1.54)

Hôpitaux

3 hôpitaux:
IMM (N = 34)
CHU de Nantes (N = 9)
Hôpital pédiatrique de Poissy (N = 9)

Mesures

Pratique (problématique) d'activité physique
- Dépendance à l'exercice (EDS-R)
- Compulsion (EDE-Q)
- Quantité d'activité physique (GLTEQ)

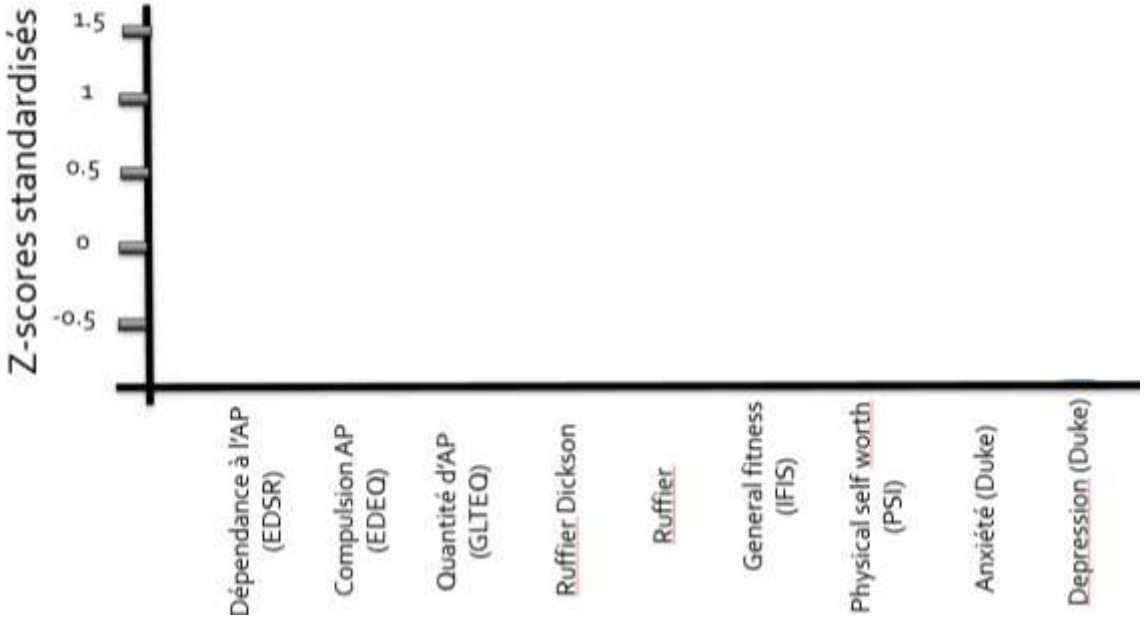
Condition physique objective
- Indice de Ruffier
- Indice de Ruffier Dickson

Condition physique perçue
- IFIS general fitness
- PSI physical self worth

Humeur
- Anxiété (DUKE)
- Dépression (DUKE)

Analyse en classes latentes (Mplus)

Kern et al. 2018



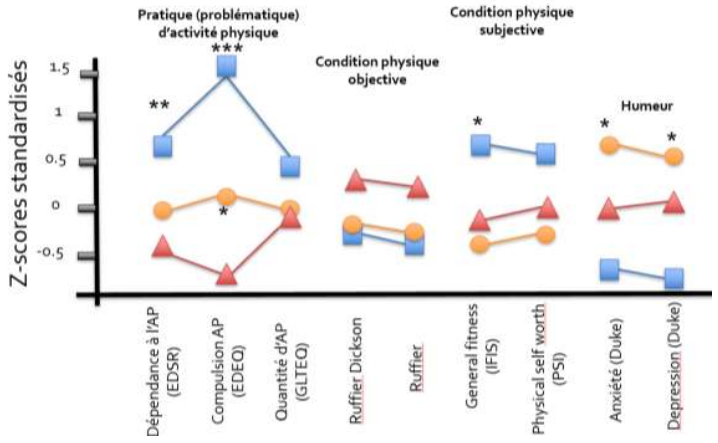
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Etude 1: Profils des adolescentes avec une Anorexie Mentale



Kern et al. 2018

Patiente avec une UPAP avérée (21,4%)

Patientes à tendance UPAP (14.5%)

Patientes sans UPAP (64,1%)

Rôle majeur de la psycho-éducation (Cook et al. 2016)
Apprendre **à gérer ses émotions**
TCC, pleine conscience, mise en projet
Accompagnement **multidisciplinaire** (alternance et non forcément simultané) APAS + Kiné + psychologue+ Diet….

Risque majoré de comportement suicidaire (Smith et al. 2013)

Programme aérobie d'intensité moyenne + yoga pour améliorer l'humeur et diminuer l'anxiété
(Bernstein & McNally, 2017; Neumark-Sztainer et al. 2018)

Education thérapeutique pour « endiguer » la tendance à la PPAP (Bernstein & McNally, 2017)

Prévention/ Promotion pour une pratique sécuritaire et saine de l'AP

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

Etude 2: Efficacité d'un programme en APAS PAPAPAM

Etape 1: Créer le programme PAPAPAM: repenser l'AP en fonction des

Etape 2: Etude pilote

Participants

41 adolescentes souffrantes d'AM
Age: 17.16 (±2.49) ans
IMC = 16.76(±2.03)

Hôpitaux

2 hôpitaux:
IMM (N = 31)
Hôpital pédiatrique Poissy (N = 10)

Programme APAS : PAPAPAM

AéroBoxe, Renfo Musculaire (6 X1h30) + 2 eval (S1 et S8)
Plaisir, psychoéducation, intéroception, schéma corporel.

Mesures

Indice clinique de corpulence
- IMC

Symptomatologie TCA
EDE-Q

Pratique (problématique) d'activité physique
- Dépendance à l'exercice (EDS-R)
- Motivation (EDQ)

Qualité de vie
- Duke

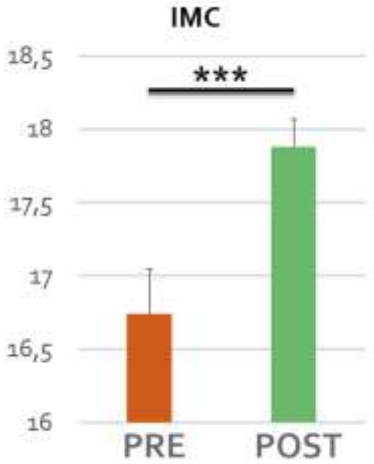
Analyse Pré/Post PAPAPAM
+
Perception du programme
Narrative Evaluation of Intervention Interview (NEII)

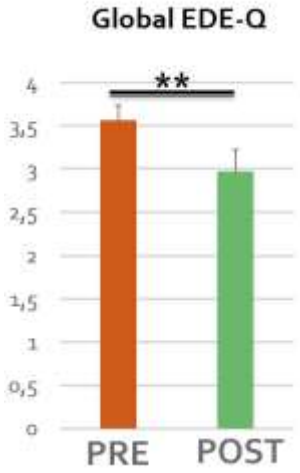
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

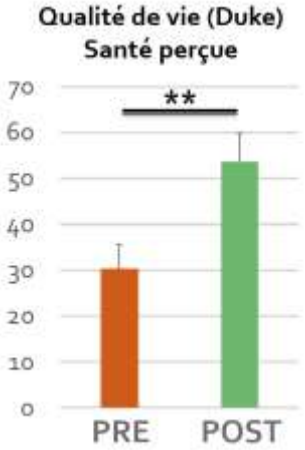
Pôle Ressources National Sport Santé

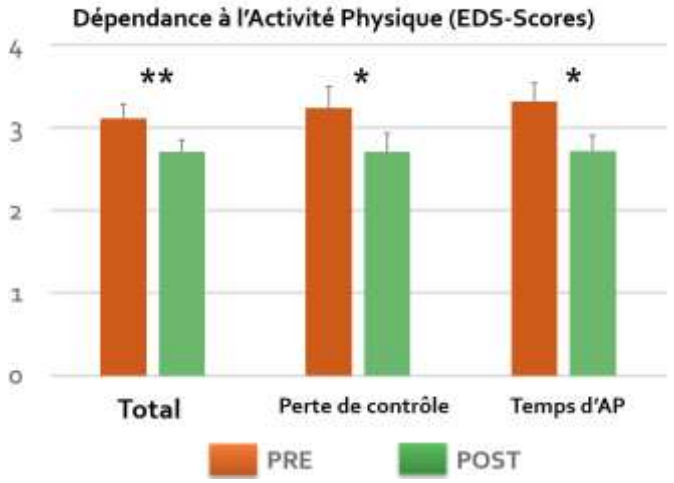
Étude 2: Efficacité d'un programme en APAS

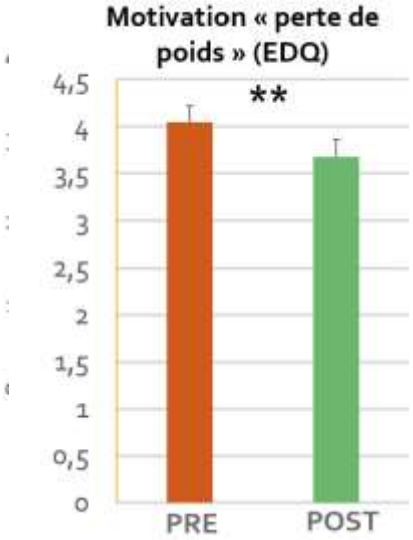
PAPAPAM: résultats étude pilote











Kern et al. 2020

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Étude 2: Efficacité d'un programme en APAS

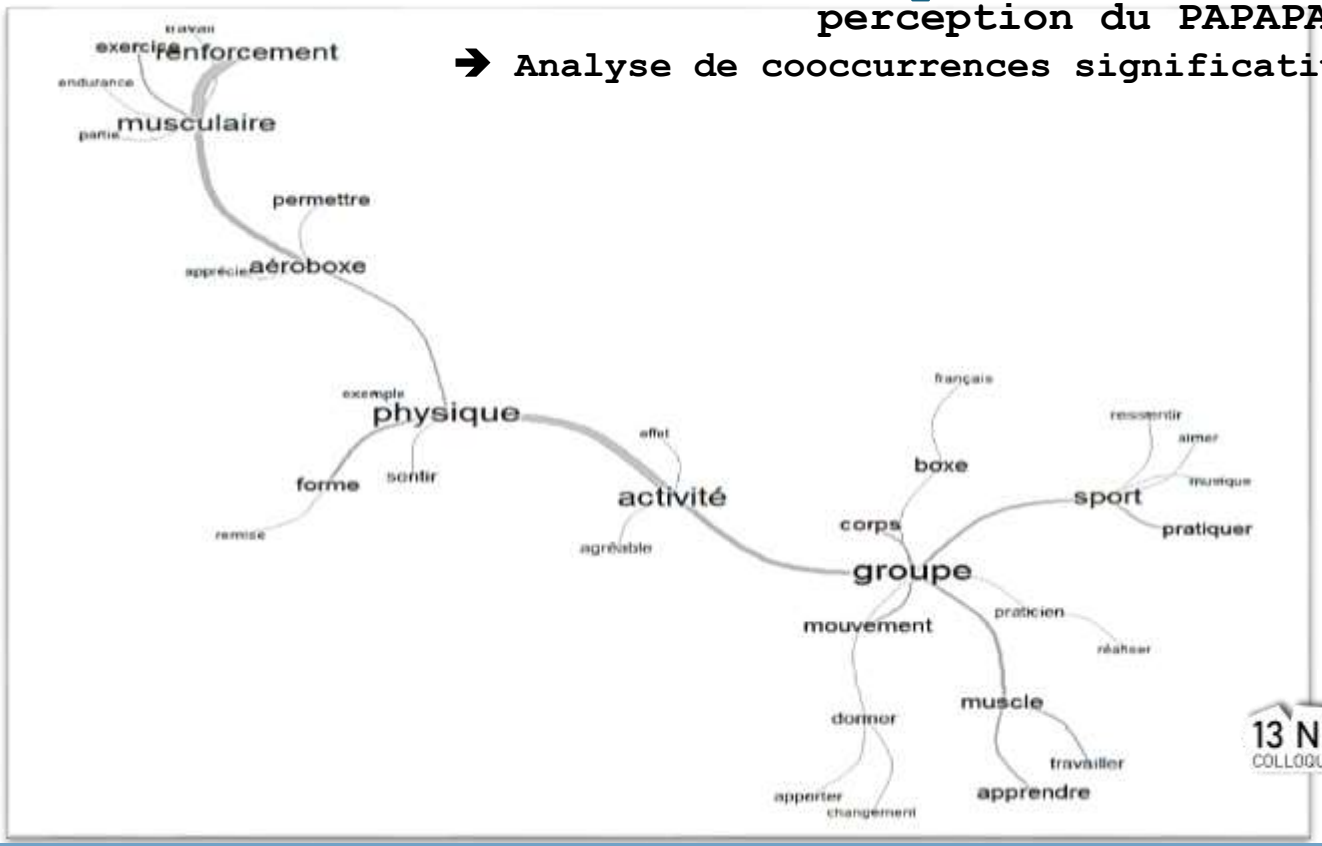
PAPAPAM: résultats étude pilote

Résultats de l'entretien narratif post intervention: perception du PAPAPAM

➔ Les 25 mots les plus fréquents du corpus réponse

Résultats de l'entretien narratif post intervention: perception du PAPAPAM

➔ Analyse de cooccurrences significatives dans la phrase



Kern et al. 2020

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Etude 2: Efficacité d'un programme en APAS

P

« PAPAPAM »

Programme d'Activités Physiques Adaptées pour patients souffrants d'Anorexie Mentale SUPERVISE

Pas d'effets délétères, accompagnement efficace:
IMC , Qualité de vie, UPAP, motivation à pratiquer

OK avec littérature

AP = équilibre émotionnel

PHRC ➔ 7 centres en France, ECR.

Kern et al. 2020

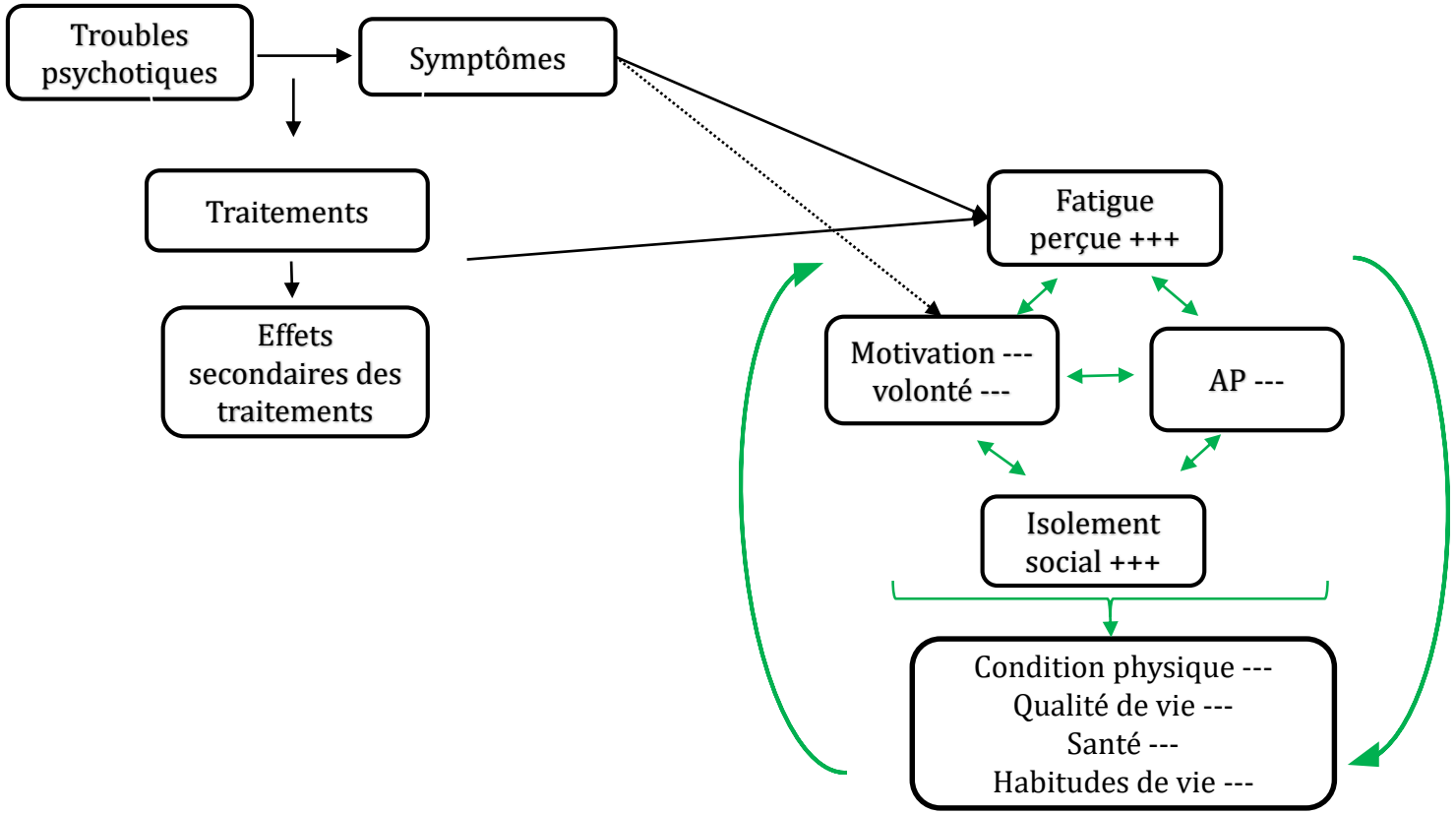
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

2- Schizophrénie & AP
Quand bouger devient difficile



50% ne respectent pas les recommandations d'AP de l'OMS (Stubbs et al., 2016)
Sédentarité +++ (Strassing et al., 2012 Kane et al., 2012)

Taux d'obésité + (McCreadie, 2003)
Maladies cardio-vasculaires , Diabète type 2 (McCreadie, 2003)
Dépression +++ (Ho et al, 2014)
Anxiété +++ Aikawa, et al, 2018

Conso cigarettes, médicaments (Dauwan, 2016)

Mortalité prématurée
(Plana-Ripoll *et al.*, 2019)

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

·rières à la pratique

Liées à la pathologie
Symptômes schizophréniques,
Effets ressentis des traitements

Fonctionnelles
Sa propre vie (familiale et pro)
difficile à concilier avec AP
Niveau d'autonomie +/- faible

Physiques
Douleurs
Fatigues
Poids
Blessures
CP faible

psychologiques sociologiques
Anxiété et dépression +
Peur (gêne) du regard des autres
Contacts sociaux –
Expérience passée en AP - , expériences négatives
Manque de motivation, pas de sens

Sociétales
Stigmatisations associées à la maladie mentale
Accessibilité
Météo
Coût….

Connaissances
Manque d'informations
Pas de connaissances…

Bernard et al, 2013
Daumit et al, 2013
Firth et al. 2016

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Effets de l'APA chez les patients Sz?

Diminue de façon significative

Intensité et sévérité des symptômes

Symptomatologie
positive,
négative
générale
Dauwan et al (2016)

Améliore de façon significative

Santé mentale,
Facteurs cardio respiratoires et métaboliques,
Fonctionnement cognitif Firth et al (2015, 2016)
QDV,
Fonctionnement global,
Symptomatologie dépressive Dauwan et al (2016)
Mémoire à court terme Falkai et al (2013)

Aucun effet

IMC
Vancampfort et al (2015)

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

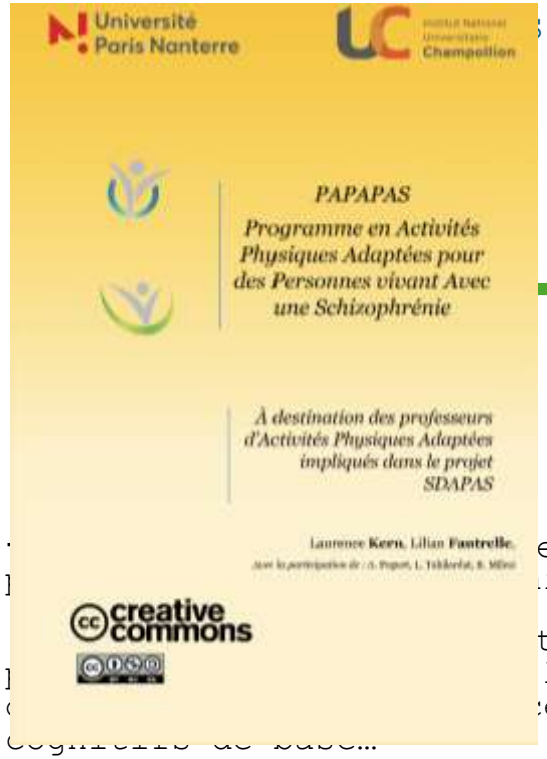
Titre

Programme d'Activités Physiques Adaptées pour patients avec une Schizophrénie

Schizophrénie :Etude 1: faisabilité

Etape 2: Etude de faisabilité

Etape 1: Créer le programme PAPAPAS: Repenser l'AP à des fins de réhabilitations sociales



Participants
52 patients Ambulatoires + hospit complètes Groupe contrôle (N =27; 28.8 ans ± ET 7.6) Groupe expé (N = 25; 30ans ±6.6)

Hôpitaux
Multicentriques

Programme APAS: PAPAPAS
AP ludo cognitives, Renfo Musculaire (12 X1h30) avec 2 eval (S1 et S12) Remédiation cognitive, réhabilitation psycho sociale, Plaisir, psychoéducation,

Mesures
Symptomatologie EGF (DSM-IV) BPRS (Lukoff et al, 1986, Hendrick et al, 1992) Dépression/stress/anxiété (EDAS 42) (Lovibond & Lovibond, 1995) **Activité Physique** Indirecte : GLTEQ (Godin and al, 1987) Directe : tests : Souplesse, 10 m; 6' marche **Perception santé / Condition physique** CP (IFIS, Grapi et al, 2011) QDV (SF 36, Leplège et al, 2001)

Analyse Pré/Post PAPAS
+
Perception du programme Narrative Evaluation of Intervention Interview (NEII)

…ement cognitif des …izophrénie.

…tement le contenu des …les émotions, mais …es des processus cognitifs de base…

Reeder and Wykes (2008)

Plaisir
Confiance
Coopération
Persévérance
Réussite

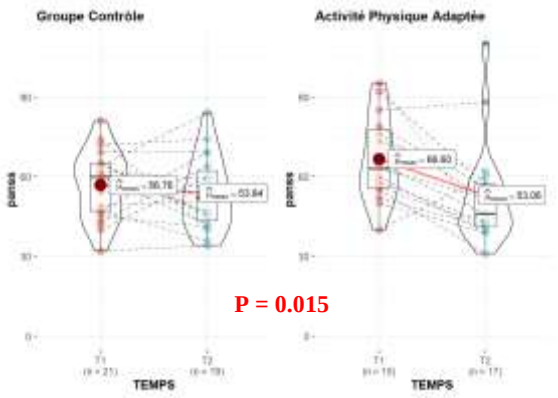
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

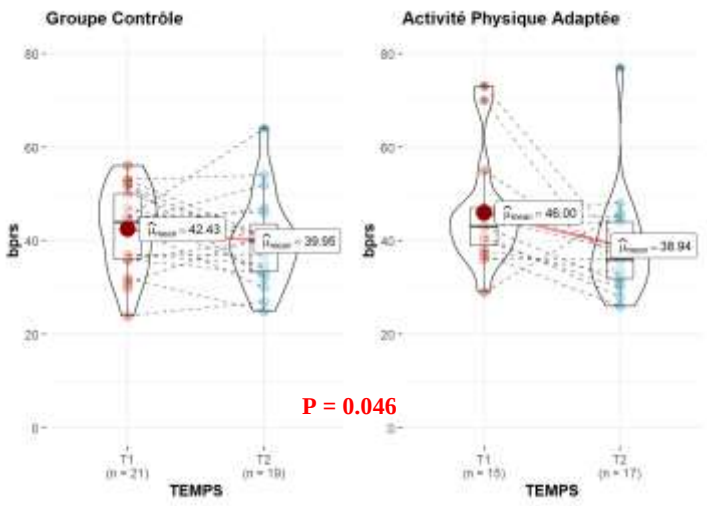
Titre

Schizophrénie : Etude 1: Résultats

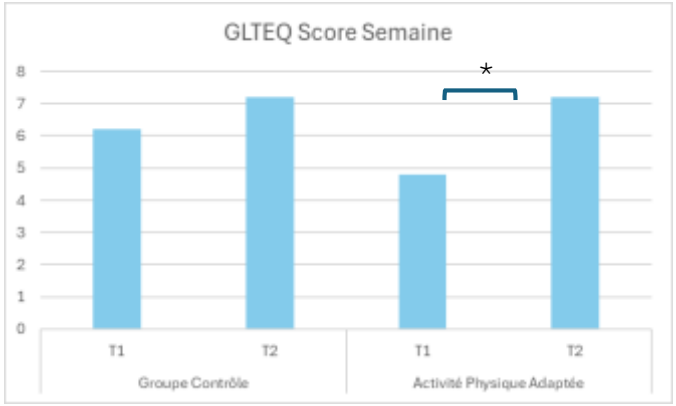
PANSS

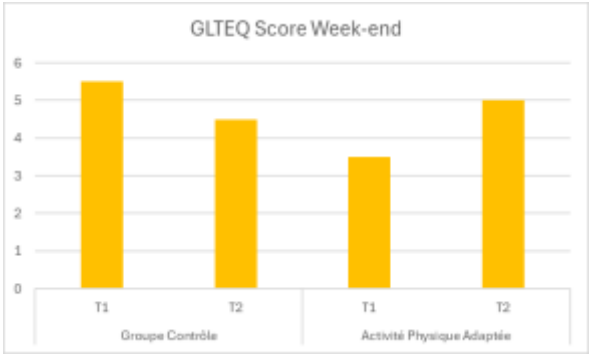


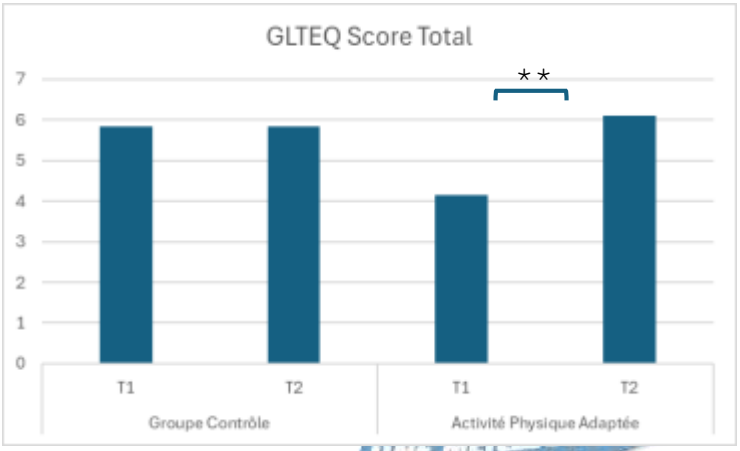
BPRS



Activité physique







Schizophrénie : Etude 1: Résultats

« PAPAPAS »
Programme d'Activités Physiques Adaptées pour Patients Avec une Schizophrénie

Etudes multicentriques, ECR.

- ➔ **Semble efficace : Symptomatologie** (OK avec littérature)
- ➔ **Ressenti des émotions (analyse quali en cours)**
- ➔ **niveau d'AP ? (question de l'engagement)**

Firth et al, 2020

Méta-revue des styles de vie à adopter en vue d'une prévention des troubles psychiques, en se focalisant sur **l'activité physique**, la **consommation tabagique**, **le sommeil**, et **l'hygiène alimentaire**.

L'activité physique arrive en tête du style de vie à adopter.

Conclusion: bouger pour aller mieux

2 problématiques différentes (en lien avec AP),
2 programmes d'AP structurés, standardisés & supervisés
-> Adapter pour mieux accompagner

Leviers communs

AP => équilibre émotionnel

(Re)donner du sens à l'AP

(Ré)introduire le plaisir →

Favoriser l'engagement Personnel

Participer activement et de façon collective

→ Responsabilité, empowerment,

=> Littératie (santé et physique)

= > ancrer la pratique durablement

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Conclusion: bouger pour aller mieux

Message clé 1 :
L'AP est un outil puissant, quand elle est adaptée et supervisée.
Vers une approche personnalisée, pluridisciplinaire et durable.

Message clé 2 :
Bouger pour se sentir bien/ mieux, c'est redonner au mouvement sa fonction de lien :
à soi, au corps et aux autres.

Message Clé 3 :
L'AP a un rôle clé dans le parcours de vie (parmi d'autres composantes), mais demande
- un engagement des personnes concernées
- des structures qui permettent une pratique physique après l'accompagnement (passerelle, MSS, case manager…)

Message Clé 4:
Les problématiques de santé mentale touchent autant les individus **avec** et **sans** troubles mentaux
→ l'absence de troubles mentaux ne signifie pas avoir une bonne santé mentale et
→inversement la présence de troubles mentaux n'indique pas systématiquement une mauvaise santé mentale
(Doré et al, 2017, OMS, 2019, DSM-5, 2013)

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Merci !

Laurence Kern – Université Paris Nanterre, Psychologue clinicienne & Enseignante-chercheuse APA-S
Lillian Fautrelle

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Titre

Sous-titre

His cognitis Gallus ut serpens adpetitus telo vel saxo iamque spes extremas opperiens et succurrens saluti suae quavis ratione colligi omnes iussit armatos et cum starent attoniti, districta dentium acie stridens adeste inquit viri fortes mihi periclitanti vobiscum.

Nec sane haec sola pernicies orientem diversis cladibus adfligebat. Namque et Isauri, quibus est usitatum saepe

His cognitis Gallus ut serpens adpetitus telo vel saxo iamque spes extremas opperiens et succurrens saluti suae quavis ratione colligi omnes iussit armatos et cum starent attoniti, districta dentium acie stridens adeste inquit viri fortes mihi periclitanti vobiscum.

Nec sane haec sola pernicies orientem diversis cladibus adfligebat. Namque et Isauri, quibus est usitatum saepe

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

Deux problématiques ….

	Schizophrénie	Anorexie mentale
Niveau d'AP	Inactivité physique, sédentarité +++	Excessif, compulsif, dépendance, addiction, routinière, stéréotypé, isolée
Motivation	Amotivation, régulation externe	Extrinsèque, régulation introjectée
Plaisir	Faible, activité perçue comme effort	Absent, activité ritualisée
Croyances	Je n'y arrive pas, Je suis trop fatigué, ça ne sert à rien, les autres font se moquer de moi	Si je ne bouge pas, je grossis, Je sais ce que je dois faire pour ne faire que du muscle. Un jour sans faire mes 20 km de marche est un jour perdu Je ne peux pas m'arrêter de bouger, c'est horrible

Absence de plaisir + méconnaissance ou croyances erronées sur le

Comment, Quand & Pourquoi bouger.

Objectifs	Redonner envie de pratiquer, (re)développer les compétences à pratiquer une AP, (re)donner confiance en ses ressources,	Apprendre à pratique une AP harmonieuse, intéroception, pratique collective acceptée