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

L'activité physique pour la réduction rapide de la souffrance psychique

Fabien D. Legrand *MCF-HDR*
UR6291(C2S), Université de Reims

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

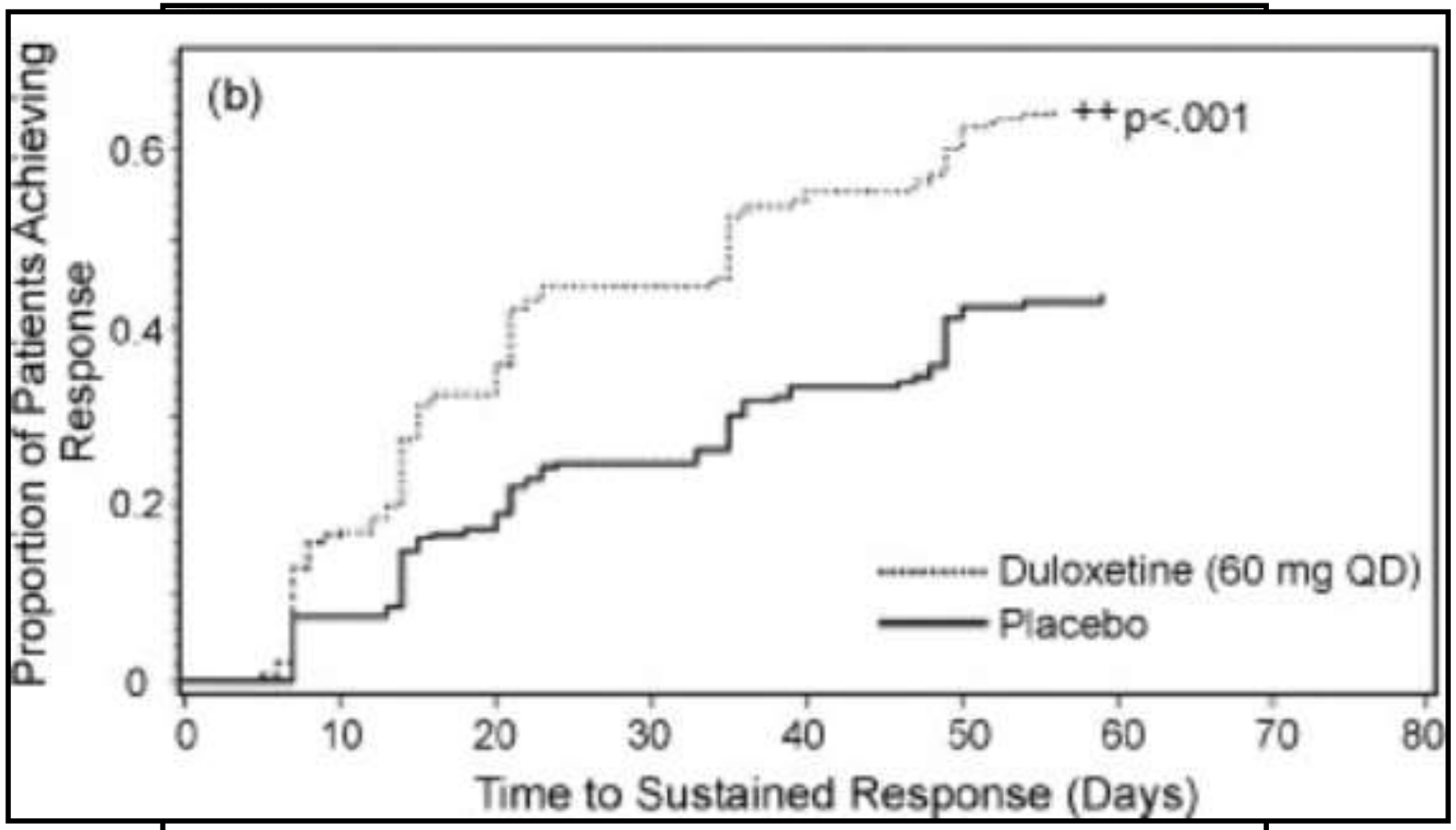
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

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

Pôle Ressources National
Sport Santé

Délai d'action médicam^{ts} > 1 mois



Service hospitalo-universitaire, Inserm 0117, hôpital Sainte-Anne, 7, rue Cabanis, 75014 Paris, France

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!

Pourquoi l'activité physique ?

- *Plusieurs mécanismes lient l'AP à la ↘ de la dépression*
  - *Certains sont de nature biologique*
  - *D'autres de nature psychologique ou sociale*

Biological mechanisms		Psychosocial mechanisms
Neuroplasticity • Molecular level neurotrophin release e.g. BDNF • Cellular level changes in neurogenesis, angiogenesis, synaptogenesis etc. • Structural level changes in	**Inflammation** • Decrease in basal pro-inflammatory markers e.g. IL-6 • Increase in anti-inflammatory markers e.g. IL-10 • Reduction in inflammation due to adipose tissue • Changes in monocyte numb and morphology	**Self-esteem** • Improving physical self perceptions • Positive body image perception **Social support** • More interaction and emotional disclosure • Exposure to new social networks
Neuroendocrine response • Greater HPA regulation • Changes in cortisol activity	**Oxidative stress** • Increased resilience to stress from excess reactive oxidative and nitrosative species	• Transferable sense of coping with challenges • Barrier self-efficacy

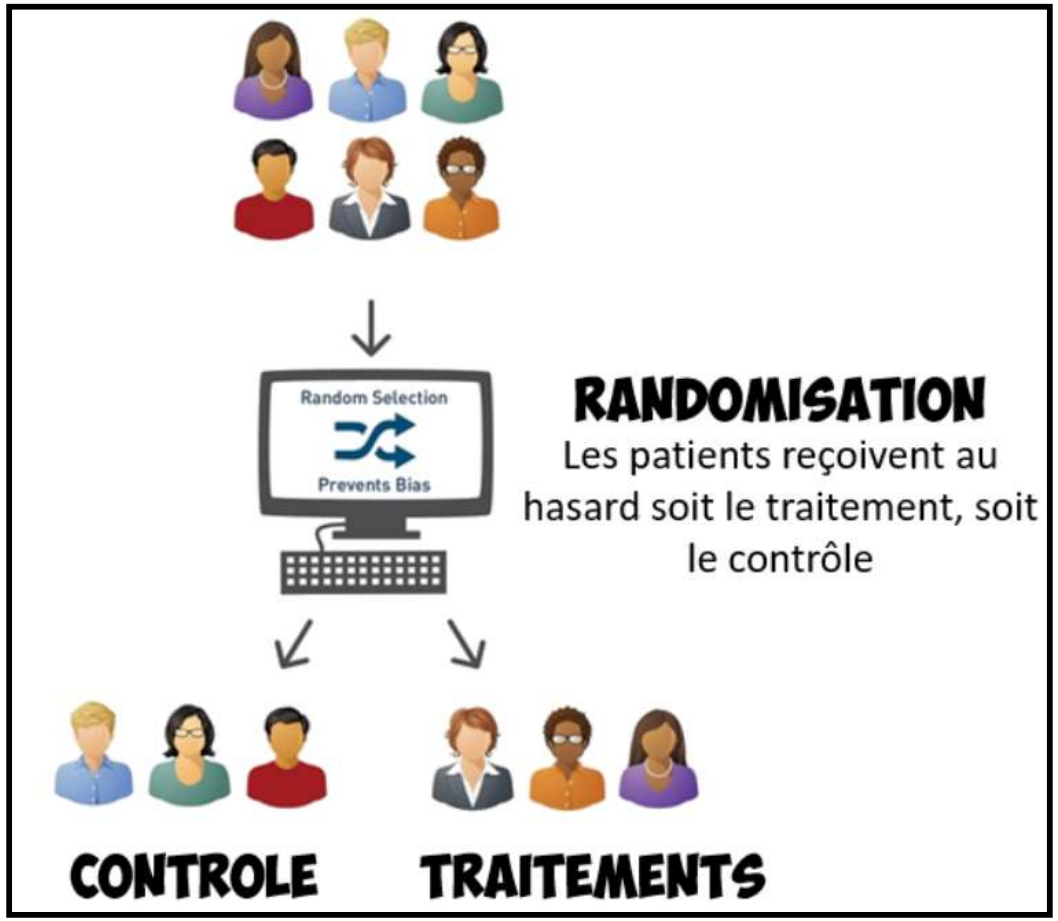
Dimauro et al., 2021; après 5 jours d'AP

Legrand, 2014; après 2 semaines d'AP

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

Pôle Ressources National
Sport Santé

Prouver que cela marche : les RCTs*



TRAITEMENTS
- ***standardisé-s***
- ***dirigé-s/encadré-s***

Au moins une variable d'intérêt est mesurée <u>pour chaque participant</u> AVANT et APRES

ANALYSES STATISTIQUES
- ***changement pré/post pour le gpe traitement ? (M, écart-type)***
- ***pour le gpe contrôle? (idem)***
- ***comparaison des 2 groupes***

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

ONAPS
Parlons santé mentale!

Randomized Controlled Trial(s) : essai (étude) comparatif(-ve) randomisé(e)

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

Pôle Ressources Nationa
Sport Santé

Journal of Affective Disorders 191 (2016) 139–144

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Research paper

Efficacy of exercise as an adjunct treatment for clinically depressed inpatients during the initial stages of antidepressant pharmacotherapy: An open randomized controlled trial

Fabien D. Legrand [a,*], Elise M. Neff [b]

Cela implique que l'action thérapeutique du médicament n'a pas démarré

- *35 participants avec symptômes de dépression sévères*
- *âge moyen : 45,2 ans*
- *25 femmes et 10 hommes*
- *traitement médicamenteux en cours depuis moins de 15 jours*
- *répartis aléatoirement en 3 groupes*
  - *SPORT (marche-footing, AE); n = 14*
  - *STRETCHING (ST); n = 11*
  - *LISTE D'ATTENTE (NI); n = 10*

EPSMM de Châlons en Champagne

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

Pôle Ressources National
Sport Santé

Contenu des 10 jours d'intervention

Groupe SPORT (aerobic exercise, AE)

- *chaque jour de 17h à 17h45*
- *30 à 40 min marche rapide / footing*
- *dans le parc de l'EPSMM*
- *intensité d'effort fixée à 65%-75% de la FC maximale (208-0,8*âge)*
- *avec moniteur*
- *taille moyenne des groupes: 3-4*

Groupe STRETCHING (ST)

- *chaque jour de 17h à 17h45*
- *30 à 40 min étirements en salle sur tapis de gymnastique*
- *étirements (dos, tronc, épaules, …)*
- *avec moniteur*
- *taille moyenne des groupes: 3-4*

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!

Mesure des symptômes dépressifs

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

Pôle Ressources National Sport Santé

BDI-II

Date: _____ année / mois / jour

Nom _____ Situation de famille ___ ☐ marié(e) ☐ vivant maritalement ☐ divorcé(e) ☐ veuf(ve) ☐ séparé(e) ☐ célibataire

Âge ___ Sexe ___ ☐M ☐F Profession _____ Niveau d'études _____

Consigne: Ce questionnaire comporte 21 groupes d'énoncés. Veuillez lire avec soin chacun de ces groupes puis, dans chaque groupe, choisissez **l'énoncé** qui décrit le mieux comment vous vous êtes senti(e) **au cours des deux dernières semaines, incluant aujourd'hui**. Encerclez alors le chiffre placé devant l'énoncé que vous avez choisi. Si, dans un groupe d'énoncés, vous en trouvez plusieurs qui semblent décrire également bien ce que vous ressentez, choisissez celui qui a le chiffre le plus élevé et encerclez ce chiffre. Assurez-vous bien de ne choisir qu'**un seul** énoncé dans chaque groupe, y compris le groupe n° 16 (modifications dans les habitudes de sommeil) et le groupe n° 18 (modifications de l'appétit).

1 Tristesse
- 0 Je ne me sens pas triste.
- 1 Je me sens très souvent triste.
- 2 Je suis tout le temps triste.
- 3 Je suis si triste ou si malheureux(se), que ce n'est pas supportable.

2 Pessimisme
- 0 Je ne suis pas découragé(e) face à mon avenir.
- 1 Je me sens plus découragé(e) qu'avant face à mon avenir.
- 2 Je ne m'attends pas à ce que les choses s'arrangent pour moi.
- 3 J'ai le sentiment que mon avenir est sans espoir et qu'il ne peut qu'empirer.

3 Échecs dans le passé
- 0 Je n'ai pas le sentiment d'avoir échoué dans la vie, d'être un(e) raté(e).
- 1 J'ai échoué plus souvent que je n'aurais dû.
- 2 Quand je pense à mon passé, je constate un grand nombre d'échecs.
- 3 J'ai le sentiment d'avoir complètement raté ma vie.

4 Perte de plaisir
- 0 J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant aux choses qui me plaisent.
- 1 Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant.
- 2 J'éprouve très peu de plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.
- 3 Je n'éprouve aucun plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.

5 Sentiments de culpabilité
- 0 Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- 1 Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire.
- 2 Je me sens coupable la plupart du temps.
- 3 Je me sens tout le temps coupable.

6 Sentiment d'être puni(e)
- 0 Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e).
- 1 Je sens que je pourrais être puni(e).
- 2 Je m'attends à être puni(e).
- 3 J'ai le sentiment d'être puni(e).

7 Sentiments négatifs envers soi-même
- 0 Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé.
- 1 J'ai perdu confiance en moi.
- 2 Je suis déçu(e) par moi-même.
- 3 Je ne m'aime pas du tout.

8 Attitude critique envers soi
- 0 Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude.
- 1 Je suis plus critique envers moi-même que je ne l'étais.
- 2 Je me reproche tous mes défauts.
- 3 Je me reproche tous les malheurs qui arrivent.

9 Pensées ou désirs de suicide
- 0 Je ne pense pas du tout à me suicider.
- 1 Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferais pas.
- 2 J'aimerais me suicider.
- 3 Je me suiciderais si l'occasion se présentait.

THE PSYCHOLOGICAL CORPORATION

_____ Sous-total, page 1

Verso

Calcul du score

**** somme des réponses à chaque item***

Gamme de scores: 0-63

**** < 14: pas de dépression***

**** 14 – 19: dépression légère***

**** 20 – 29: dépression modérée***

**** 30 ou plus: dépression sévère***

Passation pour les 35 participants

**** veille de notre intervention***

**** lendemain de la fin de notre intervention***

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

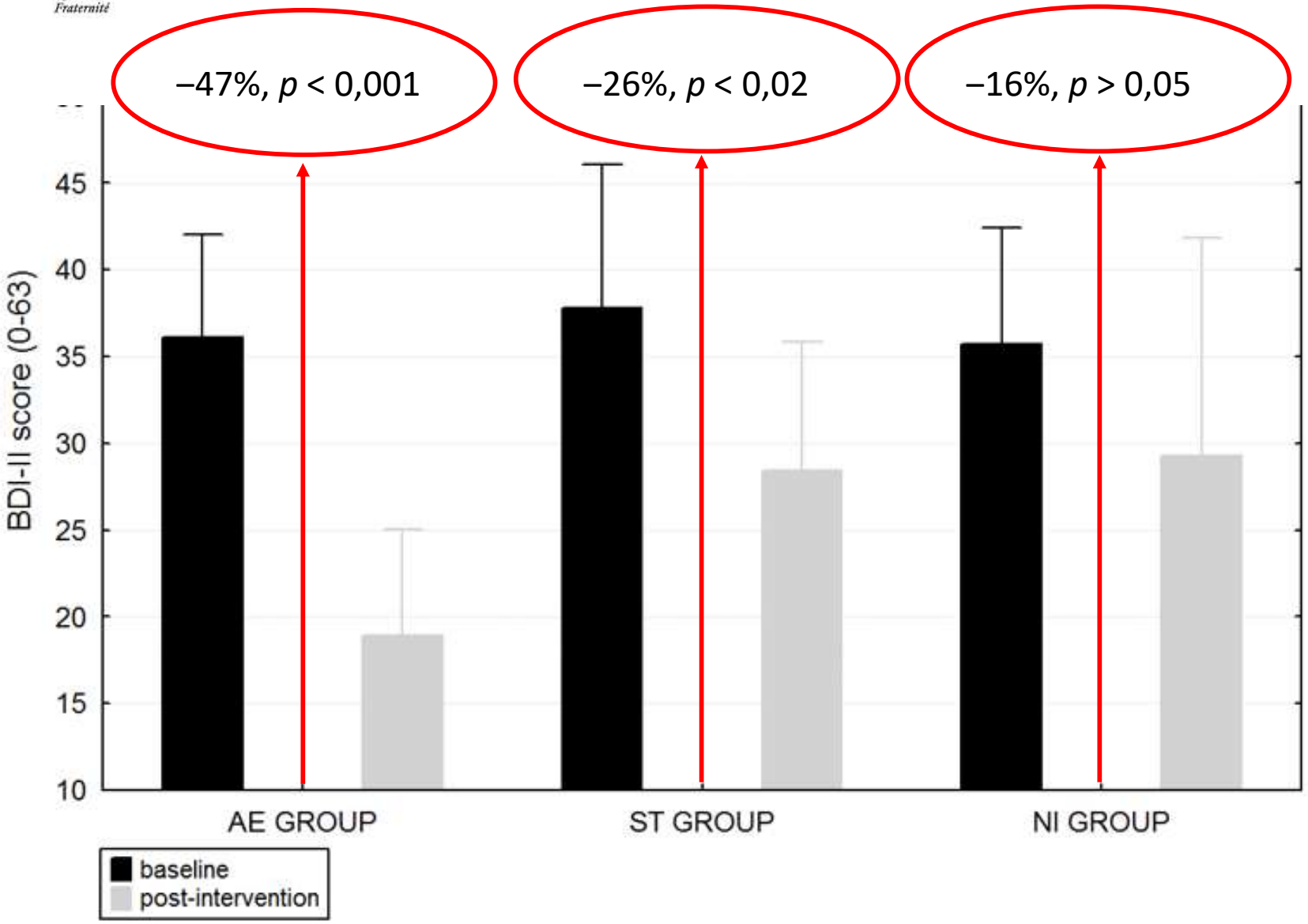
ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

Résultats

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

Pôle Ressources National
Sport Santé



Dans le monde scientifique, l'expression p < 0,05 signifie que l'écart entre les moyennes comparées n'est pas dû au hasard

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

Etude UHT 2020-2021

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE

Pôle Ressources National Sport Santé

Journal of Psychiatric Research 155 (2022) 567–571

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Psychiatric Research

journal homepage: ww

ELSEVIER

Physical activity can reduce hopelessnes
psychiatric short stay unit following a su

Fabien D. Legrand *, Dany Lallement, Souhela Kasm

Gamme de scores: 0-20

* < 4: pas de désespoir

* 4 – 8: désespoir léger

* 9 – 14: désespoir modéré

* 15 ou plus: désespoir sévère

QUESTIONNAIRE

Prénom : ..... Age : ..... ans

Date : ..... / ..... / .....

Femme O / Homme O

*CONSIGNES – Dans ce questionnaire, vous trouverez 20 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, **indiquez si elles vous correspondent ou non en encerclant vrai ou faux**. Sachez qu'aucune réponse n'est juste, elle doit être avant tout être personnelle.*

1. J'attends le futur avec espoir et enthousiasme..... ☐ Vrai ☐ Faux
2. Je ferais mieux d'abandonner car je ne puis rendre les choses meilleures pour moi.. ☐ Vrai ☐ Faux
3. Quand cela va mal, il m'est utile de savoir que cela ne durera pas toujours..... ☐ Vrai ☐ Faux
4. Je ne peux imaginer ce que ma vie sera dans 10 ans..... ☐ Vrai ☐ Faux
5. J'ai assez de temps pour réaliser ce que je désire faire le plus..... ☐ Vrai ☐ Faux
6. Dans le futur, je m'attends à réussir dans ce qui compte le plus pour moi..... ☐ Vrai ☐ Faux
7. Mon avenir me semble plus sombre..... ☐ Vrai ☐ Faux
8. Je m'attends à avoir plus de bonnes choses dans la vie que la moyenne des gens.... ☐ Vrai ☐ Faux
9. Je n'ai pas de répit et il n'y a pas de raison de croire que j'en aurai dans le futur..... ☐ Vrai ☐ Faux

→ 12 femmes à l'UHT de l'EPSMM suite

20 *

pretest

sée m'a préparé parfaitement pour l'avenir..... ☐ Vrai ☐ Faux

moi, bien plus que le plaisir..... ☐ Vrai ☐ Faux

e que je désire le plus..... ☐ Vrai ☐ Faux

venir, je m'attends à être plus heureux que maintenant..... ☐ Vrai ☐ Faux

comme je le veux..... ☐ Vrai ☐ Faux

..... ☐ Vrai ☐ Faux

e veux, par conséquent il est ridicule de désirer quoi que ce ..... ☐ Vrai ☐ Faux

able que j'obtienne de réelles satisfactions dans le futur.... ☐ Vrai ☐ Faux

gue et incertain..... ☐ Vrai ☐ Faux

bons moments que de mauvais moments..... ☐ Vrai ☐ Faux

rcher à avoir quelque chose que je désire, parce que ndrai pas..... ☐ Vrai ☐ Faux

Faisabilité de notre programme d'activité physique

- taux de recrutement (nbre de sujets recrutés sur nbre de sujets contactés) : 16/38 **(42,1%)**
- taux de rétention (nbre de sujets ayant terminé le programme sur nbre de sujets recrutés) : 12/16 **(75,0%)**
- taux d'adhésion (nbre de sujets recrutés ayant réalisé >50% du programme) : 10/16 **(62,5%)**

Acceptabilité de notre programme d'activité physique

- score moyen au questionnaire de satisfaction STSS (min. : 0; max. : 46) : 40 [36-46]

Quelles APS ? A quelle intensité?

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

Pôle Ressources National Sport Santé

ère

Faible	• 1,6 à 2,9 MET • 40 à 50 % FCmax • 20 à 40 % VO_2max	• Pas d'essoufflement • Pas de transpiration • Pénibilité 2-4	• Marche < 5 km/h • Promener son chien • Conduite automobile • Déplacement de petits objets
Modérée	• 3 à 5,9 MET • 55 à 70 % FCmax • 40 à 60 % VO_2max	• Essoufflement modéré • Conversation possible • Transpiration modérée • Pénibilité 5-6 • Peut être maintenue 30 à 60 minutes	• Marche de 5 à 6,5 km/h • Montée d'escaliers à vitesse lente • Nage de loisir, tennis en double • Vélo à 15 km/h
Élevée	• 6 à 8,9 MET • 70 à 90 % FCmax • 60 à 85 % VO_2max	• Essoufflement • Conversation difficile • Transpiration abondante • Pénibilité 7-8 • Ne peut être maintenue plus de 30 minutes	• Montée rapide d'escaliers • Course de 8 à 9 km/h • Marche à 5 km/h sur une pente à 12 % • Pompes répétées • Vélo à 20 km/h
Très élevée	• > 9 MET • > 90 % FCmax • > 85 % VO_2max	• Essoufflement très important • Conversation impossible • Transpiration très abondante • Pénibilité > 8 • Ne peut être maintenue plus de 10 minutes	• Principalement des activités sportives intense • Course de 9 à 16 km/h • Vélo > 25 km/h

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!

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !