

## « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTE MENTALE »

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité<sup>1</sup> et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

**Toute activité qui met en mouvement compte** : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique (...) et tout le monde a un intérêt à être plus actif » (1). Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Cette mise en mouvement peut aussi être favorisée par tous les acteurs et les proches qui accompagnent les personnes concernées par un trouble psychique. Plus globalement, il est nécessaire de renforcer les stratégies d'accompagnement des publics les plus éloignés de la pratique (3).

### **La mise en mouvement : une responsabilité sociétale**

Environ 66% des jeunes entre 11 et 17 ans passent chaque jour plus de deux heures sur les écrans et moins d'une heure à faire du sport : entre 10 et 12 ans, ils réalisent des performances équivalentes à celles d'une personne de 65 ans qui ne fait pas de sport(4). La génération des **milléniaux** (nés entre 1981 et 1996), est en **moins bonne santé physique et mentale** que la génération précédente(5). La France se situerait à la 119<sup>e</sup> place, sur 146 pays étudiés, avec 82% des garçons et 92% des filles qui ne respectent pas les recommandations de santé de pratique sportive quotidienne<sup>2</sup>(5).

Plusieurs raisons à cela : des villes moins accessibles à la marche, l'insécurité ressentie dans certaines rues, l'accès imparfait à l'offre et aux installations sportives, la difficulté de trouver des aires de jeux, le manque d'aménagements piétons et de pistes cyclables ainsi que la révolution numérique (favorisée par les procédures de dématérialisation des démarches administratives) et la surexposition aux écrans (majorée par les décisions, pendant la crise sanitaire, de passer les cours en distanciel), réduisent l'activité physique et accroissent la **sédentarité** (5).

Les **autorités locales** peuvent agir à plusieurs niveaux et de façon coordonnée : en développant les transports durables et ainsi, des circuits de marche et de vélo agréables et sécuritaires, en facilitant l'accès à l'activité physique adaptée<sup>2</sup>, en améliorant l'offre des installations sportives, en créant des espaces verts qui facilitent les contacts sociaux et la participation de tous à la vie du quartier (7,8). Les autorités locales ont, en effet, « des compétences variées en lien avec la santé (urbanisme, environnement, transports actifs...), fédèrent et créent du lien entre les différents acteurs du territoire et favorisent une approche intersectorielle (santé, sécurité publique, loisirs, insertion sociale...) »(7). Elles jouent donc un rôle central dans la promotion de la santé physique.

Plus globalement, une approche **intersectorielle** portée à un niveau **interministériel**, en associant différents acteurs (du monde sportif, des entreprises et des collectivités territoriales) serait nécessaire(3,7).

<sup>1</sup> « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. » BANDURA A. (2003). Traduction LECOMTE J. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles. De Boeck. 1ère édition

<sup>2</sup> La Fédération Française du Sport Adapté (handicap mental et/ou psychique) a pour but « d'offrir à toute personne handicapée mentale et/ou psychique, la possibilité de faire du sport dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté » (6).

## Au travers du sport : des valeurs humanistes et citoyennes

Des programmes sportifs portés par l'Unesco, l'UNICEF(9), Play International(10), Colosse aux pieds d'argile(11), ou lors de la semaine Olympique et paralympique(12,13) soutiennent le développement psychosocial et, plus largement l'intégration de valeurs citoyennes et sportives (égalité femme homme, lutte contre tous les types de violences, l'inclusion, ou encore le développement durable). Comme l'ont révélé plusieurs scandales récents, le milieu sportif peut être lui aussi le lieu **d'abus sexuels** sur des enfants ou des jeunes. C'est pourquoi le Ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques a souhaité agir (14,15).

Favoriser l'**inclusion** et l'acceptation de la différence dans tous les lieux et clubs sportifs est nécessaire. En effet, en dehors du cadre compétitif, la pratique sportive ne devrait plus être basée sur la performance, mais bien sur le plaisir et le lien social (8).

## Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

La **santé communautaire** est un levier pour « permettre aux participants d'identifier les obstacles à l'activité physique et les solutions pour y remédier »(7). Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, avec des collègues, des amis ou des membres de la famille ou encore avec un club ou une équipe sportive peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité(8). En effet, le soutien social et l'intégration sociale « pourraient favoriser positivement la santé mentale et (...) aussi expliquer la réduction du risque de développer des troubles mentaux »(2). Ce type d'intervention (communautaire et basée sur le lien social) est « complémentaire des actions politiques concernant les environnements et l'accessibilité de l'activité physique »(8).

Par ailleurs, il a été démontré que seule l'activité physique liée à des « motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire **par intérêt et pour le plaisir** que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) était associée à des indicateurs positifs de santé mentale »(2). À l'opposé, des motivations « de perte de poids ou gain de masse musculaire (image corporelle) seraient associées à un risque accru de troubles anxieux et dépressifs ainsi qu'à une faible estime de soi »(2).

D'autres éléments clés sont la « motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie »<sup>3</sup>(16).

Les stratégies de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles psychiques, doivent intégrer la notion de **plaisir** et le contexte de loisir des activités, ainsi que l'exercice physique, tout comme les mouvements liés aux activités du quotidien, en prenant en compte les contextes sociaux et culturels dans lesquels elles s'inscrivent(16).

Il existe des « facteurs individuels, sociaux, environnementaux et politiques associés à la pratique de l'activité physique »(8). Ainsi, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre.

### Jeux Olympiques 2024 : l'alerte de sportives et sportifs sur l'importance de la santé mentale

Depuis quelques années, des sportifs et sportives de haut de niveau prennent la parole pour dénoncer le **tabou** autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques (17)(18).

De plus, ce tabou perdure aujourd'hui en raison des **stéréotypes** associés au sportif de haut niveau (individu hors normes, charismatique et invulnérable) (19). Plus globalement, les **attentes sociétales** à l'égard des hommes (robustesse, stoïcisme, rien qui ferait de l'ombre à leur virilité) « peuvent les décourager de demander de l'aide (...) et peuvent plutôt les pousser à adopter des stratégies d'adaptation destructrices » (consommation de substances, comportements à risque, colère, suicide) (20). Les femmes sportives doivent elles aussi lutter contre des **normes physiques** bien ancrées et contre la **sexualisation** de leur corps qui peuvent les empêcher de se sentir bien dans leur corps, notamment au moment de l'adolescence (21).

<sup>3</sup> Ce que l'on appelle la littératie physique

## **Nous vous invitons à ouvrir le débat !**

### Ma mise en mouvement

- Comment ma mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?
- Quels sont les contextes que j'associe au sport et/ou à une mise en mouvement ?
- Quel est mon rapport à l'activité physique, quelles en sont mes représentations ? Pour quelles raisons je m'active ? Comment puis-je retrouver du plaisir dans une activité physique ?
- Comment améliorer dans mon quotidien ma mise en mouvement ? Quelles sont les activités qui participent à ma mise en mouvement dans mon quotidien ? Quelles sont mes opportunités de mouvement ou au contraire ce qui les limite ? Quels facteurs influencent ma motivation ?
- Est-ce que j'arrive à suivre les recommandations de pratique sportive quotidienne ?

### Faciliter la mise en mouvement de l'autre

- Quelles associations ou propositions sportives existent dans mon quartier ?
- Quelles sont les stratégies motivationnelles connues pour faciliter la mise en mouvement ?
- Quelles représentations j'ai de la mise en mouvement des publics que j'accompagne ?
- Auprès des personnes seniors, quels types de mouvement peuvent être encouragés ? Et auprès des femmes enceintes ? Les personnes en situation de handicap ? Quels en sont les bénéfices ?

### Tabou de la santé mentale et stigmatisation des troubles psychiques

- Quel regard porte-t-on sur les sportifs et sportives de haut niveau qui parlent de leurs fragilités et de leurs troubles psychiques ?
- Comment mieux prendre soin de la santé mentale dans les différentes activités sportives ?
- Quelles valeurs peuvent-être véhiculées dans le sport ?

### Programmes et actions dans la communauté

- Comment mieux intégrer la pratique sportive quotidienne dans les écoles et les universités ?
- Quel est l'impact du sport sur le comportement des enfants en classe ? Quelles initiatives existent et sur lesquelles peuvent s'appuyer les professionnels de l'éducation pour favoriser l'activité physique des enfants ?
- Comment sensibiliser les jeunes à l'égalité femme homme, et à la prévention des violences physiques, sexuelles et psychologiques dans le milieu sportif ? Quels organismes et associations proposent des programmes ?
- Quelles actions pourraient être mises en place pour avoir des co-bénéfices : sur la santé mentale, la santé physique et le développement durable ?

### Leviers d'actions politiques

- Comment mieux promouvoir le sport adapté ?
- Comment mieux valoriser le sport dit féminin (dans les médias) ?
- Comment mieux favoriser la mobilité de tous et de toutes en ville et en zone rurale ?
- Comment réfléchir l'urbanisme pour que celui-ci soit plus favorable à la pratique sportive (augmentation des espaces verts, augmentation des pistes cyclables, augmentation du sentiment de sécurité, lever des freins financiers, etc.) ? Quels rôles peuvent jouer les municipalités, les services départementaux ou régionaux ?

## LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

**Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 07 au 20 octobre 2024.**

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

## LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

---

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## COLLECTIF NATIONAL DES SISM

---

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale d'éducation pour la santé (FNES) • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) • UNICEF France

**Information, inscription et programme :** [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



[@Sism\\_Officiel](https://www.facebook.com/Sism_Officiel)



[@Sism\\_Officiel](https://twitter.com/Sism_Officiel)



[Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\) : Présentation | LinkedIn](#)

### Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)



## Bibliographie :

1. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>
2. Bouger pour être en bonne sante mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037\\_bouger\\_sante\\_mentale.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf)
3. Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous | France Stratégie [Internet]. [cité 31 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.strategie.gouv.fr/publications/activite-physique-pratique-sportive-toutes>
4. Santé : les jeunes sont trop sédentaires selon une nouvelle étude [Internet]. Franceinfo. 2023 [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.francetvinfo.fr/sante/sante-les-jeunes-sont-trop-sedentaires-selon-une-nouvelle-etude\\_5643869.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/sante-les-jeunes-sont-trop-sedentaires-selon-une-nouvelle-etude_5643869.html)
5. Plaidoyer pour une révolution de l'activité physique à l'école [Internet]. LEFIGARO. 2021 [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.lefigaro.fr/sciences/plaidoyer-pour-une-revolution-de-l-activite-physique-a-l-ecole-20210321>
6. Accueil - Sport Adapté [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://sportadapte.fr/>
7. Cambon M, L'Horsset P. Promouvoir l'activité physique dans les territoires [Internet]. 2021. Disponible sur: [https://www.fnes.fr/wp-content/uploads/2021/03/DC\\_AP\\_VF.pdf](https://www.fnes.fr/wp-content/uploads/2021/03/DC_AP_VF.pdf)
8. Pommier J., Ferron C. Promotion de l'activité physique : que les politiques se bougent ! La Santé de l'Homme, sept 2015;(433):12- 5.
9. Prévenir la violence par le sport en El Salvador | UNICEF [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.unicef.org/fr/recits/prevenir-la-violence-par-le-sport-en-el-salvador>
10. PLAY International | Playdagogie [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.play-international.org/pedagogie/playdagogie>
11. Colosse aux pieds d'argile [Internet]. [cité 31 mars 2023]. Disponible sur: <https://colosse.fr/>
12. SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE 7E ÉDITION 3-8 AVRIL 2023 THÉMATIQUE 2023 : L'INCLUSION [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://eduscol.education.fr/document/4800/download?attachment>
13. Semaine olympique et paralympique [Internet]. eduscol | Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - Direction générale de l'enseignement scolaire. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://eduscol.education.fr/3499/semaine-olympique-et-paralympique>
14. Protéger les pratiquants [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.sports.gouv.fr/protéger-les-pratiquants-46>
15. Violences sexuelles [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.sports.gouv.fr/violences-sexuelles-54>
16. Cultures&Santé. Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes.
17. Le nageur Michael Phelps et sa dépression [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.francetvinfo.fr/les-jeux-olympiques/natation/video-le-nageur-michael-phelps-et-sa-depression\\_5437360.html](https://www.francetvinfo.fr/les-jeux-olympiques/natation/video-le-nageur-michael-phelps-et-sa-depression_5437360.html)
18. JO de Tokyo 2021 : la victoire morale de Simone Biles [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/08/04/jo-de-tokyo-2021-la-victoire-morale-de-simone-biles\\_6090517\\_3232.html](https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/08/04/jo-de-tokyo-2021-la-victoire-morale-de-simone-biles_6090517_3232.html)
19. Le burn-out, un mal tabou chez les sportifs de haut niveau. Le Monde.fr [Internet]. 29 janv 2020 [cité 28 mars 2023]; Disponible sur: [https://www.lemonde.fr/sport/article/2020/01/29/burn-out-ces-sportifs-qui-souffrent-en-silence\\_6027583\\_3242.html](https://www.lemonde.fr/sport/article/2020/01/29/burn-out-ces-sportifs-qui-souffrent-en-silence_6027583_3242.html)
20. Outils pour la prévention du suicide chez les hommes [Internet]. Centre for Suicide Prevention. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.suicideinfo.ca/local\\_resource/les-hommes-et-le-suicide/](https://www.suicideinfo.ca/local_resource/les-hommes-et-le-suicide/)
21. Quand les sportives de haut niveau subissent le diktat de la beauté physique, critère de visibilité et donc de performance [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/sportives-de-haut-niveau-quand-le-diktat-de-la-beaute-physique-reste-un-critere-de-visibilite-et-donc-de-performance\\_4922249.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/sportives-de-haut-niveau-quand-le-diktat-de-la-beaute-physique-reste-un-critere-de-visibilite-et-donc-de-performance_4922249.html)