

Le sport en psychiatrie : bon pour la santé, bon pour le vivre ensemble

Emmanuelle Jouet,
docteur en sciences de l'éducation,
Sébastien Favriel,
assistant de recherche,
Tim Greacen,
docteur en psychologie, directeur,
Danièle Martin,
diététicienne, vice-présidente
du Comité de liaison alimentation
nutrition (Clan),
Amel Nasfi,
médecin généraliste, présidente
du Clan, Laboratoire de recherche,
Établissement public de santé
Maison-Blanche, Paris.

Les personnes vivant avec un trouble psychique (et son traitement) ont un risque augmenté de morbidité et mortalité associée à de multiples problèmes physiques, dont notamment les troubles métaboliques [1]. Des recommandations ont été émises au niveau international et national afin de promouvoir la santé physique chez ces personnes [2, 4]. Toutefois, la prévention des troubles métaboliques n'est pas le seul intérêt de l'activité physique en psychiatrie.

En effet, le *bien bouger* contribue de manière significative au *bien-être* en général. Promouvoir le bien bouger, c'est aussi promouvoir l'estime de soi, les relations interpersonnelles, l'inclusion sociale et la santé mentale en général. En outre, faire pratiquer un sport ensemble – à des usagers et à des professionnels – contribue à changer les croyances de chacun sur les capacités de l'autre. L'utilisateur peut notamment percevoir qu'il peut apprendre et se développer au-delà des



©Sophie Chivet/Agence VU'

Dossier

Promouvoir la santé à l'hôpital

limites imposées par la maladie et la souffrance psychique. Et à partir de là, commencer à être aux commandes de sa propre vie [5].

L'activité physique reconnue

Promouvoir l'activité physique fait partie des missions des comités de liaison alimentation nutrition (Clan) des établissements publics de santé mentale. Il s'agit de sensibiliser et d'accompagner les professionnels pour faciliter l'accès de tous les patients aux activités physiques et sportives. Dans ce cadre, le Clan de l'Établissement public de santé Maison-Blanche à Paris promeut l'activité physique dans le cadre des actions éducatives et thérapeutiques mises en place par les professionnels de l'extra-hospitalier et de l'intra-hospitalier. Le 6 octobre 2012, en partenariat avec la Fédération française du sport adapté (FFSA)¹, une journée de partage et de découverte autour du sport a été organisée pour les usagers et le personnel de l'établissement. Objectif : favoriser la découverte de la pratique du sport et du plaisir de jouer ensemble, en impliquant tous les acteurs de la psychiatrie, qu'ils soient usagers, soignants ou personnel administratif. Les éducateurs de la FFSA ont proposé cinq ateliers avec des activités accessibles : *zumba*, *kinball*, *bumball*, badminton et pétanque molle². En tout, 41 personnes (23 hommes et 18 femmes, âgés de 18 à 84 ans), moitié usagers, moitié professionnels, y ont participé.

Un niveau élevé de satisfaction

Tous les participants ont accepté de remplir des questionnaires sur la place du sport et de l'activité physique dans leur vie. Leurs réponses montrent que, pour la majorité, le sport est « important » dans leur vie, en particulier pour « le bénéfice pour la santé », « le plaisir », « la communication et le partage » et « l'augmentation de l'estime de soi ». En termes de satisfaction globale avec la journée proposée, trente-cinq répondants sur les quarante et un se sont déclarés très satisfaits [6].

Les répondants décrivent cependant plusieurs obstacles à la pratique du sport lorsque l'on vit avec un trouble

psychique : les symptômes de la maladie, les effets des traitements, le manque de motivation et de confiance en soi. La stigmatisation et la discrimination sont également citées, ainsi que la précarité sociale et financière dans laquelle vivent la majorité des usagers. Les difficultés d'accès aux structures sportives et de loisirs et leur inadaptation sont soulignées, ainsi que le manque d'information. Enfin, l'institution hospitalière ne favorise pas forcément la mise en œuvre de l'activité sportive en son sein.

Atouts et difficultés

À travers ce type d'initiative, le fait de mettre en valeur le plaisir et le jeu permet d'investir autrement les problématiques causées par la maladie psychique : manque de motivation, peur de la stigmatisation, réticence à créer du lien social, etc. La collaboration avec un partenaire extérieur, dans un lieu extérieur, concourt à lutter contre la stigmatisation et la discrimination et à promouvoir l'inclusion sociale.

L'initiative s'est toutefois heurtée à plusieurs obstacles. L'organisation du travail dans les services hospitaliers reste délicate. Mobiliser le personnel sur un jour de week-end a repoussé nombre de soignants. Les représentations négatives sur le sport peuvent aussi être un obstacle, car il est difficile de mobiliser des personnes qui ne pratiquent pas de sport ou qui sont peu sensibilisées aux bienfaits du sport dans leur vie personnelle.

Suite à ce projet initial, l'établissement a pris la décision de s'engager plus loin dans la promotion de la santé physique. Plusieurs projets sont à l'étude, impliquant la création de liens au niveau local entre les centres médico-psychologiques et les comités sportifs de chaque quartier. La pérennisation des journées « sport » au niveau de la ville est dorénavant acquise, compte tenu de l'impact en termes d'inclusion sociale et de lutte contre la stigmatisation associée à la maladie mentale : la prochaine journée aura lieu le 24 juin 2013 avec la FFSA en association avec la ville de Paris.

En conclusion, cette initiative souligne l'importance des actions favorisant non seulement l'activité physique pour

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Wheeler J.A., Harrison J., Mohini P., Nardan J., Tsai A., Tsai E. Cardiovascular risk assessment and management in mental health clients: Whose role is it anyway? *Community Mental Health Journal*, 2010, vol. 46, n° 6 : p. 531-539.
- [2] American Diabetes Association. Consensus development conference on antipsychotic drugs and obesity and diabetes. *Diabetes Care*, 2004, vol. 27, n° 2 : p. 596-601.
En ligne : <http://care.diabetesjournals.org/content/27/2/596.full.pdf+html>
- [3] Programme national nutrition santé (PNNS) 2011-2015. Paris : ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2011 : 63 p.
En ligne : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf
- [4] Plan obésité 2010-2013. Paris : ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2011 : 42 p.
En ligne : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan_Obesite_2010_2013.pdf
- [5] Glover H. Un nouveau paradigme se fait-il jour ? In : Greacen T., Jouet E., dir. *Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie. Rétablissement, inclusion sociale, empowerment*. Toulouse : Érès, coll. Actualité de la psychiatrie, 2012 : p. 42.
En ligne : <http://www.cairn.info/pour-des-usagers-de-la-psychiatrie-acteurs-de-leur--9782749216089.htm>
- [6] Jouet E., Nasfi A., Favriel S., Martin D., Greacen T. Découvrir le sport en institution. *Soins psychiatrie*, 2013, vol. 34, n° 285 : p. 36-38.

la personne vivant avec un trouble psychique mais également son inclusion sociale, en facilitant l'accès aux équipements sportifs implantés dans la ville et au niveau de chaque quartier. ■

1. La Fédération française du sport adapté (FFSA) a reçu délégation du ministère des Sports pour « organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap mental, intellectuel ou psychique ». <http://www.ffsa.asso.fr/>

2. *Zumba* : programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines. *Kinball* : sport collectif qui se joue avec un ballon de 1,22 mètre de diamètre pesant un kilogramme; une des équipes le lance à l'autre équipe qui doit le récupérer avant qu'il ne touche le sol. *Bumball* : sport collectif qui se joue avec une balle en tissu, le but étant de la réceptionner avec la poitrine ou le bas du dos sur des zones d'attache velcro. *Pétanque molle* : pétanque avec des boules légères.