

DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE  
AU RÉTABLISSEMENT :  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A SON RÔLE À JOUER

Ahmed Jérôme Romain, PhD

Paquito Bernard, PhD

Isabelle Doré, PhD

Journées annuelles de santé mentale

9 mai 2018

# DÉROULEMENT DE L'ATELIER

## PARTIE 1 (15 minutes) – Présentation

- Les trois animateurs présentent brièvement l'état des connaissances en activité physique et santé mentale dans leurs domaines respectifs

## PARTIE 2 (60 minutes) – Échanges et discussion

- Chaque animateur se trouve à une table de discussion
- L'animateur demandera aux participants de se présenter très brièvement puis animera les échanges pour une période de 20 minutes
- À la fin de la première session d'échanges, les participants seront invités, avec leur groupe, à rejoindre un second animateur (puis un troisième) pour les autres sessions d'échange.

## PARTIE 3 (15 minutes) – Retour et conclusion

- À la fin de la période d'échange, chaque groupe sera invité à partager les **trois principales idées**, questionnements, propositions soulevées durant la période de discussion.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE : PROMOTION & PRÉVENTION

## ACTIVITÉ PHYSIQUE en population générale...

- Amélioration du bien-être, de la santé mentale
- Protège / retarde l'apparition des symptômes anxieux, dépressifs
- Réduit les symptômes de troubles mentaux

## Ceci a été observé chez ...

- Les enfants (et même les tout-petits)
- Les adolescents et les jeunes en transition à l'âge adulte
- Les femmes enceintes
- Les adultes en général et en milieu de travail
- Les personnes âgées
- Les personnes ayant des problèmes de santé physique (cancer, diabète, MPOC, etc.)

# ATTRIBUTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

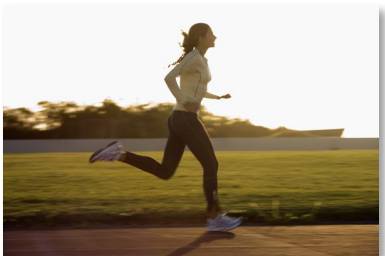
Volume



Domaine



Contexte

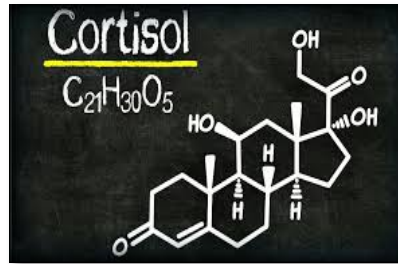


Motivations



# MÉCANISMES D'ACTION

Biologique



Psychologique



Social

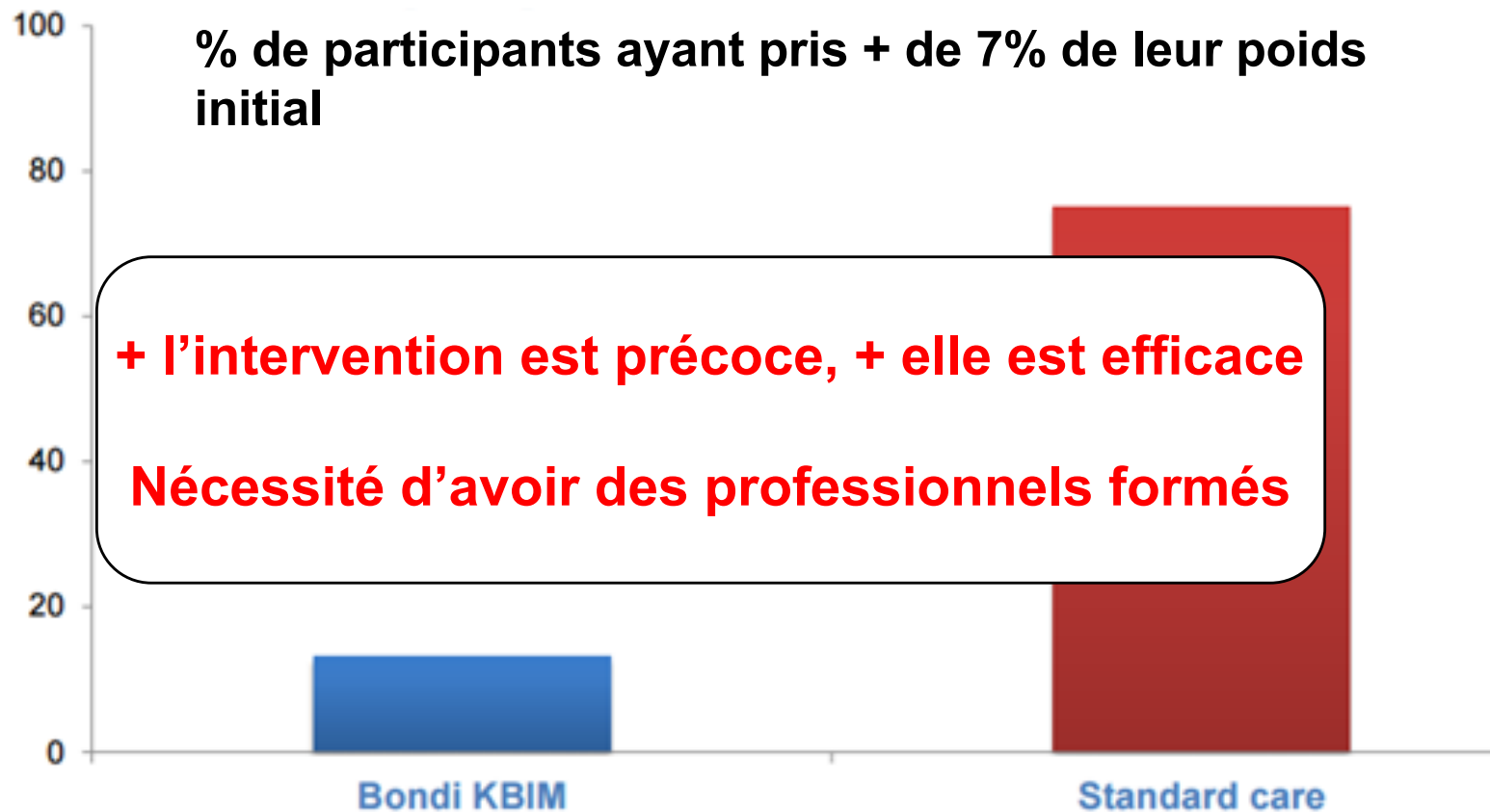


Comportemental



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION DE LA PRISE DE POIDS

- 6 semaines après initiation d'un antipsychotique
- Intervention de 12 semaines (incluant AP, nutrition, suivi métabolique)



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COMPLICATIONS MÉTABOLIQUES

## The Effects of Lifestyle Interventions on (Long-Term) Weight Management, Cardiometabolic Risk and Depressive Symptoms in People with Psychotic Disorders: A Meta-Analysis

Jojanneke Bruins<sup>1\*</sup>, Frederike Jörg<sup>1,2</sup>, Richard Bruggeman<sup>1</sup>, Cees Slooff<sup>1,3</sup>, Eva Corpeleijn<sup>4</sup>, Marieke Pijnenborg<sup>3,5</sup>

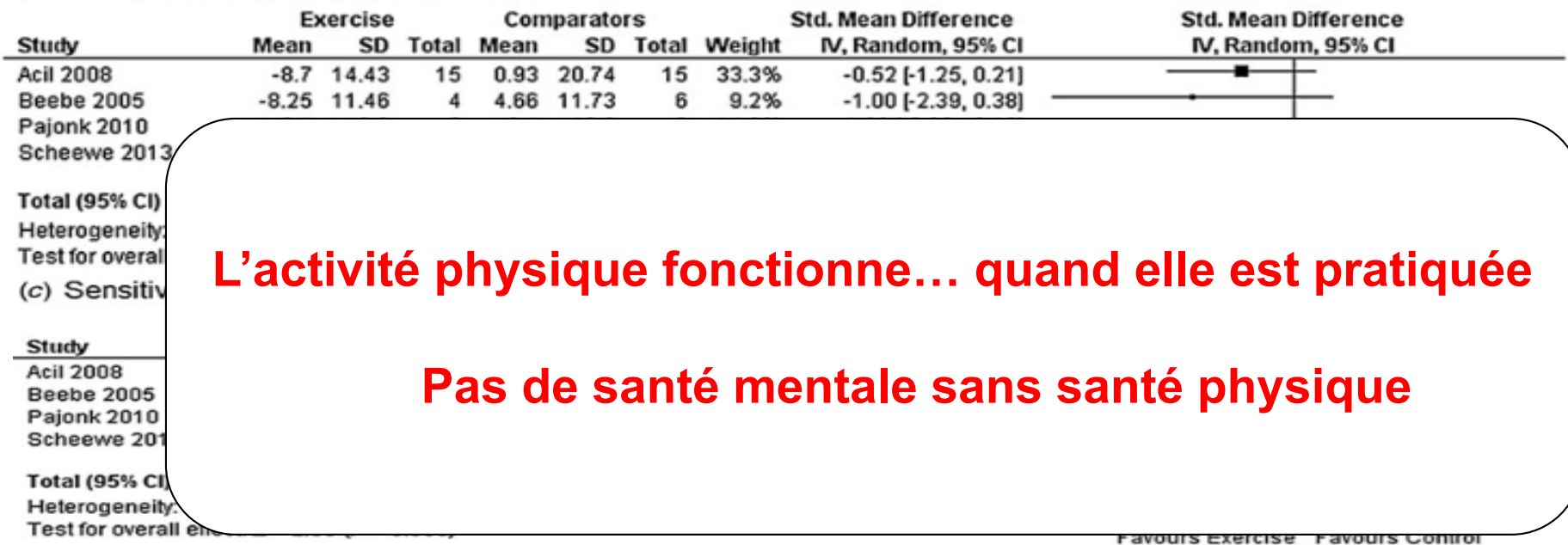
Parameters	Mean	SD	SE	95% CI	p	I <sup>2</sup>	
Waist circumference (cm) <sup>#</sup>				[-0.60; -0.13]	0.002	56%	
Systolic blood pressure (mmHg) <sup>§</sup>				[-0.49; 0.05]	0.10	60%	
Diastolic blood pressure (mmHg) <sup>£</sup>				[-0.57; 0.41]	0.74	64%	
Triglycerides (mg/dl) <sup>§</sup>				[-0.49; -0.04]	0.02	51%	
HDL-cholesterol (mg/dl) <sup>^</sup>				[-0.16; 0.73]	0.21	91%	
LDL-cholesterol (mg/dl) <sup>^</sup>				[-0.75; 0.22]	0.28	87%	
Total cholesterol (mg/dl) <sup>§</sup>				[-0.59; 0.05]	0.10	72%	
Fasting glucose (mg/dl)	8	347	341	-0.24	[-0.32; -0.10]	0.001	0%
Insulin (µU/ml) <sup>ψ</sup>	6	241	240	-0.28	[-0.56; -0.01]	0.04	52%



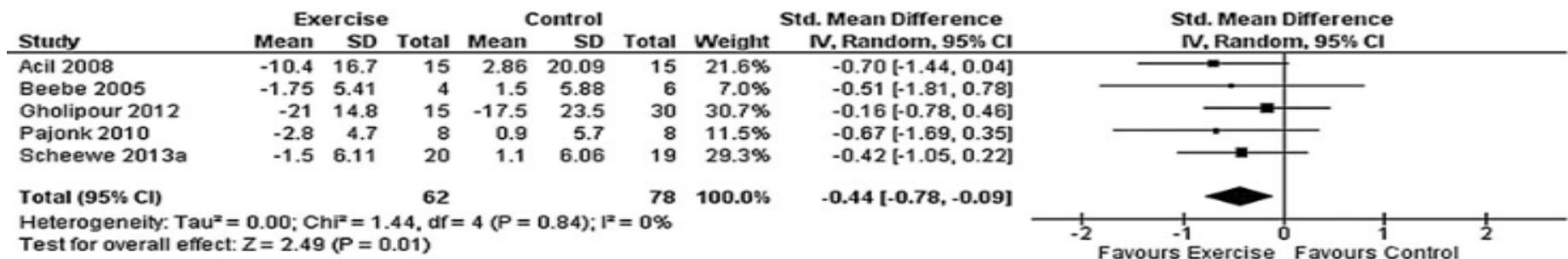
# EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LES SYMPTOMES PSYCHOTIQUES

## A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients

(b) Sensitivity Analysis: Total Symptoms



(d) Sensitivity Analysis: Negative Symptoms





# Activité Physique

**Exercice physique**

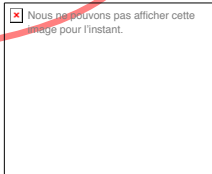
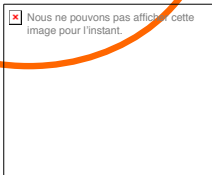
**AP loisirs**

**Sport**

**AP ménagères**

**Transport Actif**

**AP au travail**



# La dépression

Promotion

Prévention Traitement

Rétablissement

CANMAT Guidelines



## Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder: Section 5. Complementary and Alternative Medicine Treatments

The Canadian Journal of Psychiatry /  
La Revue Canadienne de Psychiatrie  
2016, Vol. 61(9) 576-587  
© The Author(s) 2016  
Reprints and permission:  
sagepub.com/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/0706743716660290  
TheCJP.ca | LaRCP.ca  
SAGE

**Table 2.** Summary of Recommendations for Physical and Meditative Treatments.

Intervention	Indication	Recommendation	Evidence	Monotherapy or Adjunctive Therapy
<b>Exercise</b>	<b>Mild to moderate MDD</b>	First line	Level 1	<b>Monotherapy</b>
	<b>Moderate to severe MDD</b>	Second line	Level 1	<b>Adjunctive</b>
Light therapy	Seasonal (winter) MDD	First line	Level 1	Monotherapy
	Mild to moderate nonseasonal MDD	Second line	Level 2	Monotherapy and adjunctive
<b>Yoga</b>	<b>Mild to moderate MDD</b>	Second line	Level 2	<b>Adjunctive</b>
Acupuncture	Mild to moderate MDD	Third line	Level 2	Adjunctive
Sleep deprivation	Moderate to severe MDD	Third line	Level 2	Adjunctive

**Initiation** - *To fill the gym*

```
graph TD; A["Initiation - To fill the gym"] --> B["Development - Let's talk about pleasure in exercise"]; B --> C["Adherence - I am confident to come back for the next session"]; C --> D["Maintenance - From gym to green (football, park, garden)"];
```

**Development** - *Let's talk about pleasure in exercise*

**Adherence** - *I am confident to come back for the next session*

**Maintenance** - *From gym to green (football, park, garden)*

# QUESTION DE DISCUSSION

- Quelle place a/devrait avoir l'activité physique en santé mentale ?
- Quelle est votre perception de l'activité physique dans le domaine santé mentale ?
- Quels sont éléments facilitant, les défis, les barrière à l'implantation de changement au niveau organisationnel, interventionnel ou encore des politiques publiques en AP visant :
  - promotion /prévention
  - gestion des troubles mentaux courants
  - comorbidités & troubles psychotiques
- Quel pourrait être votre rôle en tant que (... *gestionnaire, professionnel de la santé, éducateur, kinésiologue, patient-partenaire, chercheur ...*) pour intégrer l'AP au niveau organisationnel, clinique, de la santé publique ?

# MERCI

romain.aj@gmail.com  
bernard.paquito@uqam.ca  
isabelle.dore@umontreal.ca

