GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

Santé mentale et activité physique

Je bouge pour ma santé mentale

Sommaire

1 La santé mentale : de quoi parle-t-on ? ..... Page 3

Les principaux troubles en santé mentale ..... Page 3

2 Ma santé mentale au quotidien ..... Page 4

Qu'est-ce qui la fragilise ? ..... Page 4

À qui en parler ? ..... Page 4

Quelles solutions existent ? ..... Page 5

3 Les bénéfices de l'activité physique ..... Page 6

Recommandations ..... Page 6

Les bienfaits corporels et psychiques ..... Page 6

Un impact positif sur la prescription médicale ..... Page 7

L'importance de l'activité physique
chez les enfants et les adolescents ..... Page 7

Faire le premier pas :
intégrer l'activité physique dans son quotidien ..... Page 8

Pourquoi faire le premier pas ? ..... Page 8

Des petits choix qui font la différence ..... Page 9

4 Conclusion ..... Page 10

Agenda de mon activité physique ..... Page 11

1 La santé mentale : de quoi parle-t-on ?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme **un état de bien-être** permettant à chacun de **réaliser son potentiel, gérer les difficultés de la vie, travailler de manière productive et contribuer à la communauté.**

Elle ne se limite pas à l'absence de troubles psychiques, mais repose sur un **équilibre entre émotions, pensées et relations sociales.**

Nous sommes **tous concernés** par la santé mentale. Chacun peut traverser des périodes de fragilité et il est essentiel d'en prendre soin.

Les principaux troubles en santé mentale

En France, les troubles mentaux touchent un grand nombre de personnes :

- **Les troubles anxieux** concernent **plus de 10 millions de personnes**, soit environ **15 % de la population*.** Ils se traduisent par une inquiétude excessive, des crises d'angoisse et une difficulté à gérer le stress.
- **Les troubles dépressifs** affectent **plus de 8 millions de Français** au cours de leur vie, soit environ **12 % de la population***. Ils entraînent une tristesse persistante, une perte d'intérêt et une fatigue intense.
- **La schizophrénie et la bipolarité** sont des pathologies ayant de nombreux impacts sur la santé mentale et physique au quotidien.

La maladie mentale et les troubles psychiatriques touchent **près d'un Français sur 5**, soit **13 millions de Français***.

Il est **essentiel d'en parler**. Rester silencieux face à ces troubles peut les aggraver. **Exprimer ses difficultés permet de trouver du soutien et des solutions adaptées.**

* Données OMS

2 Ma santé mentale au quotidien

Qu'est-ce qui la fragilise ?

La santé mentale est influencée par plusieurs éléments :

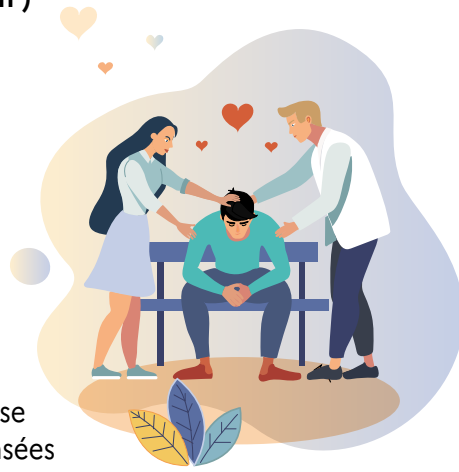
- **Facteurs individuels :** stress, traumatismes, prédispositions génétiques.
- **Facteurs sociaux :** isolement, précarité, surcharge professionnelle.
- **Facteurs environnementaux :** accès aux soins, conditions de vie.

Certains événements (perte d'un proche, divorce, naissance, déménagement) peuvent également perturber l'équilibre psychologique.

À qui en parler ?

Il est primordial **de ne pas rester seul** avec ses souffrances.

- **Les proches (famille, amis)** peuvent offrir une écoute et un soutien précieux.
- **Les médecins généralistes** sont les premiers interlocuteurs et peuvent orienter vers des spécialistes.
- **Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)** proposent un suivi pluridisciplinaire pris en charge par l'assurance maladie.
- **Les psychologues et psychiatres libéraux** offrent des thérapies adaptées aux besoins individuels.
- **Le 3114**, numéro national gratuit mis en place par le ministère de la Santé, est une ligne d'écoute en santé mentale disponible 24h/24 et 7j/7 pour toute personne en détresse psychologique ou ayant des pensées suicidaires.



Quelles solutions existent ?

Il existe **des solutions concrètes et prouvées** pour préserver et améliorer sa santé mentale :

- **Maintenir une vie sociale active.**
- **Pratiquer une activité physique régulière.**
- **Adopter une alimentation équilibrée et un bon rythme de sommeil.**
- **Recourir à un traitement médicamenteux si besoin, sous encadrement médical.**

Des services d'aide pour vous accompagner :

- **Suivre une thérapie adaptée si nécessaire. Grâce au dispositif « Mon soutien psy »**, il est désormais possible de bénéficier de 12 séances remboursées par an.
- **Consulter le 3114.fr.**
- **Contacter le 3114** pour une écoute et une orientation vers des dispositifs spécialisés en cas de souffrance psychique.

Nous sommes **tous concernés**, et il est possible d'agir pour améliorer son bien-être mental.

3 Les bénéfices de l'activité physique

Recommandations :

Pour les adultes : Au moins **30 minutes d'activité physique modérée par jour**, 5 jours par semaine. Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

Pour les enfants : Au moins **1 h d'activité physique par jour**, dont 3 fois par semaine des activités intenses (ex : danse, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...).

L'intensité modérée correspond à une légère augmentation du rythme cardiaque et un faible essoufflement. Il est possible de parler.
L'intensité élevée correspond à une augmentation importante du rythme cardiaque et un essoufflement élevé. Il est difficile de parler.

Les bienfaits corporels et psychiques

Par les **réponses physiologiques** qu'elle induit et quels que soient **l'âge et le sexe**, la pratique régulière d'une activité physique est **bénéfique pour la santé.** L'activité physique agit à différents niveaux en **réduisant la mortalité et en augmentant la qualité de vie** par :

- **L'amélioration de la condition physique :** endurance, force musculaire, souplesse.
- **Le renforcement du cœur et des os** : réduction des risques cardio-vasculaires et de l'ostéoporose.
- **La meilleure gestion du poids.**
- **La prévention des maladies chroniques** comme le diabète et certains cancers.

Mais aussi par :

- **La diminution des symptômes dépressifs :** l'activité physique est aussi efficace que les antidépresseurs et la psychothérapie dans les dépressions légères à modérée.
- **La réduction de l'anxiété** grâce aux exercices modérés à intenses.
- **L'amélioration du bien-être et de la confiance en soi.**
- **L'effet protecteur contre le burnout**.
- **L'amélioration du sommeil** et la réduction de la fatigue chronique.

Un outil essentiel pour une meilleure prise en charge médicale

L'activité physique adaptée est aussi efficace que les antidépresseurs et la psychothérapie dans les dépressions légères à modérée. Elle permet également de prévenir certains troubles psychiques et d'améliorer la santé mentale.

Ainsi, votre médecin pourra vous proposer une prescription d'activité physique et diminuer la prescription médicamenteuse en fonction de votre évolution.

L'importance de l'activité physique chez les enfants et les adolescents

Chez l'enfant et l'adolescent, **l'activité physique est indispensable** pour une **croissance harmonieuse, une bonne condition physique et une santé mentale équilibrée.** Elle contribue à :

- **Renforcer la confiance et l'estime de soi.**
- **Réduire l'anxiété, le stress et les risques de dépression.**
- **Améliorer la concentration,** ce qui peut favoriser la **réussite scolaire.**

Encourager les jeunes à bouger régulièrement est donc un **enjeu clé pour leur bien-être global**.

Intégrer l'activité physique dans son quotidien

Il n'est pas toujours évident de **changer ses habitudes** et d'intégrer plus de mouvement au quotidien. Pourtant, chaque petit pas compte et peut transformer **progressivement votre bien-être physique et mental**.

Faire le premier pas

Le plus difficile est souvent de **se lancer.** Pourtant, l'activité physique n'a pas besoin d'être intense ou compétitive pour être bénéfique.

- **Une sensation immédiate de bien-être :** dès la première séance, vous ressentirez une **diminution du stress et une meilleure humeur** grâce aux endorphines.
- **Un cercle vertueux :** plus vous bougez, plus vous aurez envie de bouger. L'énergie augmente naturellement avec une pratique régulière.
- **Un engagement progressif :** inutile de tout bouleverser d'un coup ! Commencez par **une marche quotidienne**, puis testez une nouvelle activité et voyez ce qui vous fait du bien.

Et si, aujourd'hui, vous faisiez **le premier pas** vers un mode de vie plus actif ?

Des petits choix qui font la différence

Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui avec **de simples changements** dans votre routine ?

- **Accompagner les enfants à pied ou à vélo** plutôt qu'en voiture pour aller à l'école. C'est un moment privilégié d'échange tout en leur inculquant des habitudes actives dès le plus jeune âge.
- **Rompre la sédentarité :** se lever toutes les heures, marcher en téléphonant, faire des étirements entre deux réunions… Ces pauses actives améliorent **la concentration et l'énergie.**
- **Encourager les enfants à bouger** plutôt que de rester sur les écrans. Proposez-leur **des jeux en extérieur, des défis physiques ou des balades en famille,** autant de moments ludiques qui renforcent les liens et la santé.
- **Oser découvrir de nouvelles activités** dans les **Maisons Sport-Santé.** Ces structures proposent des pratiques **adaptées à tous,** loin du sport de haut niveau que l'on voit à la télévision. Yoga, tai-chi, activités en plein air, sports aquatiques… Vous pourriez **être surpris par la diversité des activités** et ce qui pourrait vous plaire !

Vous avez reçu une prescription d'activité physique adaptée ?

Rapprochez-vous d'une Maison Sport-Santé ou d'un professionnel habilité proche de chez vous : Enseignant en activité physique adaptée, Psychomotricien, Kinésithérapeute ou Ergothérapeute.

4 Conclusion

L'activité physique est **un levier puissant** pour préserver et améliorer la santé mentale. En plus de ses bienfaits sur le corps, elle permet de **réduire le stress, améliorer l'estime de soi et prévenir les troubles psychiques**.

Elle joue un **rôle fondamental chez les enfants et les adolescents**, favorisant non seulement leur bien-être, mais aussi leur réussite scolaire et leur développement personnel. Bouger régulièrement est une action simple et efficace pour prendre soin de soi et de son bien-être. **Consulter le site « www.mangerbouger.fr »**.

En cas de détresse psychologique, il ne faut pas hésiter à en parler et à contacter le 3114, numéro national d'écoute en santé mentale, accessible à tous (ou **consulter le 3114.fr**).

Il est essentiel d'en parler et de rappeler que **nous sommes tous concernés** par la santé mentale.

Agenda de mon activité physique

Activités	Nombre d'heures / semaine
Mes déplacements	
☐ à pied	.....
☐ à vélo	.....
☐ en roller	.....
☐ autre :	.....
Activités pratiques	
☐ ménage	.....
☐ jardinage	.....
☐ bricolage	.....
☐ courses	.....
☐ autre :	.....
Au travail	
☐ déplacements quotidiens	.....
☐ manutention	.....
☐ portage de charge	.....
☐ autre :	.....
Mes loisirs actifs	
☐ balade	.....
☐ sortir mon animal	.....
☐ accompagner mes enfants au parc	.....
☐ autre :	.....

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Ce document a été réalisé par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, le ministère chargé de la Santé et de l'Accès aux soins et la Maison Sport-Santé PEPS, avec le concours de :

Marie Agostinucci, maître de conférences, faculté des sciences du sport de Strasbourg

Dr Chaumartin, médecin généraliste, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Morgan Cocheteau, enseignant en activité physique adaptée, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Fabrice Dugnat, chargé de mission sport santé, ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

Agnès Hélias Péan, psychomotricienne, D.E. et master, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Alexis Lavaine, psychomotricien, D.E., Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Dr Ossola, psychiatre, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Dr Otmani, psychiatre, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Lucca Rosa, enseignant en activité physique adaptée, Groupe Hospitalier Fondation Vallée-Paul Guiraud

Pour trouver la **Maison Sport-Santé** la plus proche de chez soi :

LES MAISONS SPORT SANTÉ

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

C'EST LE MOMENT D'APPELER 3114 Numéro national de prévention du suicide www.3114.fr

Conception et Création Avril 2025 ; Point Virgule Création

CONTACT

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative
95 avenue de France
75650 Paris Cedex 13
www.sports.gouv.fr