

# INF'O'SPORT SANTÉ



## Santé mentale & Activité physique



### Définition

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la Santé est un **état de complet bien-être physique, mental et social**. La santé ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. En effet, il n'y a pas de santé sans santé mentale.

#### La santé mentale est déterminée par :

- La situation socio-économique de la personne.
- L'environnement dans lequel il vit et évolue (travail).
- Ses prédispositions génétiques.
- Les facteurs biologiques.

#### On retrouve trois dimensions de la santé mentale :

1. **La Santé mentale Positive** : peut être perçue comme un état de bien-être mental qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions : familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle, etc.
2. **La détresse psychologique réactionnelle** : induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.
3. **Les troubles psychiatriques de durée variable** : plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale.



### STIGMATISATION

- 3 Français sur 4 pensent que les personnes atteintes de maladies mentales peuvent représenter un danger pour elle-même et/ou pour les autres.
- 2 Français sur 5 associent les maladies mentales à la folie.
- Pour 90% des Français le terme "Malade mentale" désigne une personne qu'on ne pourra jamais guérir totalement.
- Pour 75% des Français le terme "dépressif" désigne une personne totalement guérissable.
- Pour 52% des Français vivre avec une personne souffrant de maladie mentale serait gênant.
- Pour 35% des Français travailler avec une personne souffrant de maladie mentale serait gênant.
- Pour 30% des Français partager un repas avec une personne souffrant de maladie mentale serait gênant.



## La Santé Mentale une affaire d'équilibre !

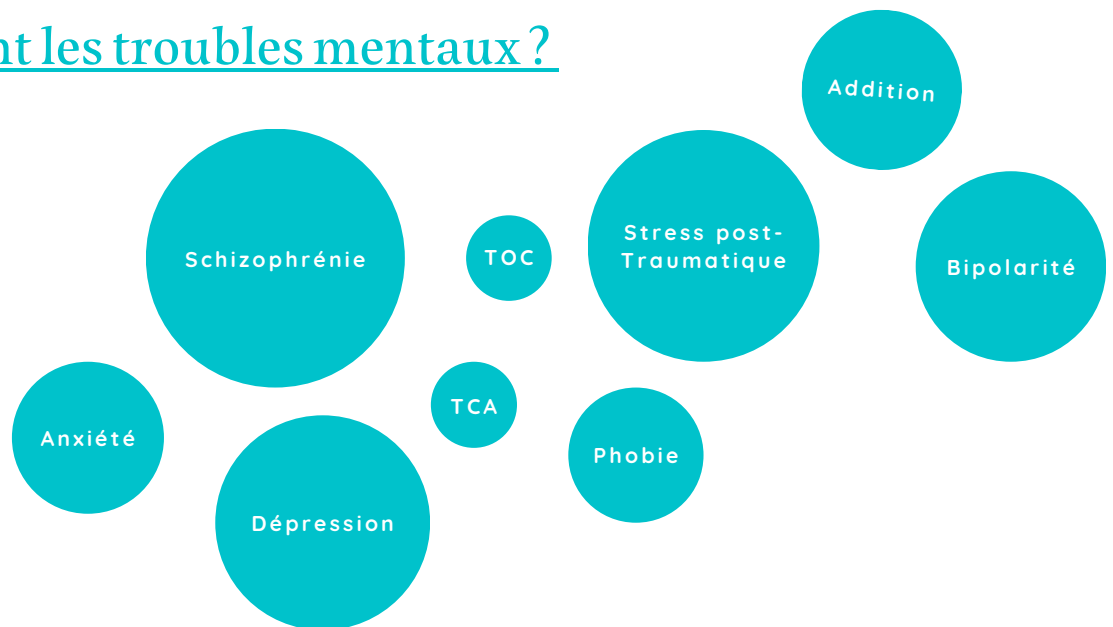
Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

## La Santé Mentale et trouble mental jamais l'un sans l'autre ?

La plupart des personnes pensent qu'être en bonne santé mentale signifie qu'ils ne peuvent pas être concernés par un trouble psychique. Alors qu'il est tout à fait possible d'être en bonne santé mentale et de vivre avec un trouble psychique.

En effet, les personnes peuvent ressentir un bien-être mental, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de soi-même. Cela est possible notamment lorsque nous bénéficions de soins, d'un accompagnement et d'un soutien social. C'est ce que l'on nomme le rétablissement. A l'inverse, il est tout à fait possible d'avoir une mauvaise santé mentale, sans pour autant être concerné par un trouble psychique. C'est par exemple le cas lorsqu'on vit un évènement déstabilisant comme une séparation ou un deuil.

### Quels sont les troubles mentaux ?



### Pour être en bonne santé mentale

- Avoir une alimentation saine.
- Dormir 7h par nuit avec un sommeil de qualité.
- Favoriser le lien social.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Prendre soin de sa SANTE.



## Activité physique et santé mentale

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale sont indéniables. Plus le plaisir que procure l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices. En effet, l'exercice agit sur les système nerveux et endocrinien qui sont intimement liés à la santé mentale.

Nul besoin de devenir un athlète de haut niveau pour bénéficier des avantages de l'activité physique sur la santé mentale. L'activité physique permet de :



- Favoriser les relations sociales.
- Améliorer l'image de soi.
- Favoriser le sentiment d'appartenance.
- Améliorer l'estime de soi.
- Améliorer la confiance en soi.
- Distraire le cerveau et les pensées négatives.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Favorise la sécrétion d'hormones.

- **Sérotonine** : appelée hormone du bonheur elle améliore l'humeur.
- **Dopamine** : appelée hormone du plaisir elle joue un rôle dans les comportements liés à la récompense.
- **Cortisol** : appelée hormone du stress, sa sécrétion diminue avec l'activité physique.
- **Endorphine** : elle possède un effet anxiolytique, lutte contre l'angoisse et procure une sensation euphorisante.

## Comment pratiquer ?

Il n'y a pas d'activité physique idéale, il faut qu'elle vous plaise. En effet, si l'activité physique se présente comme une contrainte, l'impact sur la santé mentale est réduit. Le fait d'inclure l'exercice physique à votre routine quotidienne pourra vous aider à réduire vos symptômes. Pour en ressentir le maximum de bénéfices, il faut opter pour des activités qui vous plaisent et qui conviennent à vos capacités et à votre mode de vie.

## Avec qui pratiquer ?

Le Comité Départemental du Sport Adapté Drôme Ardèche (CDSA 26-07) est une Association Loi 1901 affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA). Elle a pour missions d'organiser, de développer et de promouvoir des activités physiques et sportives pour les personnes en situation de déficiences intellectuelles, de maladies psychiques et/ ou de troubles du comportement au niveau des départements de l'Ardèche et de la Drôme.



Ces séances multisports s'adressent aux personnes bénéficiant d'une prise en charge en psychiatrie (sortie d'hospitalisation, hospitalisation/accueil de jour, dans le cadre de soins en santé mentale etc.).



Gaëlle BIGAZZI 07 71 70 14 23  
gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr

## Semaine d'Information sur la Santé Mentale

Les semaines d'information sur la santé mentale s'adressent au grand public. Créées en 1990, les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif de 23 partenaires. Chaque année, un nouveau thème est proposé afin qu'Associations, citoyens, usagers et professionnels se mobilisent et organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France. Elles ont pour objectifs :

- **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
- **INFORMAER** sur les différentes approches de la Santé mentale.
- **RASSEMBLER** acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- **FAIRE CONNAITRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.



Cette année, les SISM auront lieu du **17 au 23 Octobre**. Afin de marquer les esprits et de frapper fort l'Association Embarcadère (Association des usagers de la psychiatrie-Auvergne-Rhône-Alpes) propose une flash mob :



- Le 8 Octobre à 14h devant le kiosque à Montélimar.
- Le 12 Octobre à 14h devant la fontaine monumentale à Valence.

\*Pour plus de renseignements : [embarcadere.ara@gmail.com](mailto:embarcadere.ara@gmail.com)



*Je danse donc je suis !*

Cliquez ici pour la vidéo

**Mercredi 19 Octobre**  
de 13h à 17h

Forum des services, dispositifs autour de la santé mentale portés par les acteurs locaux, Associations, Centre Hospitalier Sainte Marie et la ville Agglomération de Montélimar.



Salle Saint-Martin  
Rue Bernard Cathelin,  
26200 Montélimar

S'en suivra une conférence débat sur le logement et la santé mentale (syndrome de Diogène) avec le Dr. MONFORT, le CH Sainte-Marie, le pôle seniors et Adultes Vulnérables du département Drôme Provençale et le comité D-Base.

de 18h à 20h

