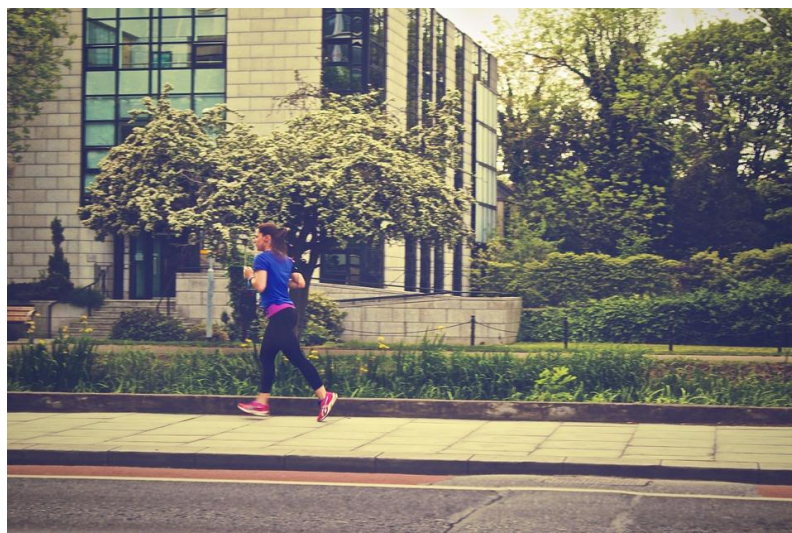


## Santé Mentale & Santé Physique : un Lien Vital



Articles .....	2
Ouvrages.....	4
Rapports.....	6
Sites web.....	7

## Articles

CARRIERE AM. **Les bienfaits psychologiques de l'activité physique.** Psychologie Québec 2003 : 15-17.

[http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Publ\\_Psyqc\\_ArtDossier\\_ActivitePhys\\_Juillet03.pdf](http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Publ_Psyqc_ArtDossier_ActivitePhys_Juillet03.pdf)

L'article présente les effets de l'activité physique sur la santé psychologique des populations.



COLLECTIF. **Santé et handicap : promouvoir la santé des personnes en situation de handicap : exemples d'actions [dossier].** Sante en action 2013 ; (426) : 2-17.

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/426.asp>

Les actions d'éducation ou de promotion de la santé se développent depuis peu dans le secteur du handicap. La santé y est enfin envisagée sous un angle qui ne se limite pas aux incapacités et aux problèmes de santé directement liés au handicap. [...] Santé sexuelle, santé bucco-dentaire, accès au sport, sommeil, dépendance au tabac, usage des réseaux sociaux, etc. La diversité des actions présentées dans le dossier reflète celle des acteurs qui s'engagent dans ce sens depuis quelques années. [Extraits]

COLLECTIF. **Santé mentale et santé physique : deux composantes indissociables au rétablissement et au mieux-être [dossier].** Le partenaire 2014 ; 19(4).

<http://aqrp-sm.org/publications-de-laqrp/revue-le-partenaire/publications-libres/volume-19-no-4-hiver-2011/>

Vous avez déjà entendu parler de taux de rechute? De séjours répétés à l'hôpital? De fidélité au traitement? Sans aucun doute! C'est un peu en contrepois à ces propos plutôt déprimants que nous vous présentons un numéro portant sur le mieux-être, en mettant l'accent sur la santé (ses déterminants, ses indicateurs) et les saines habitudes de vie à adopter pour favoriser le rétablissement des personnes aux prises avec des troubles mentaux et pour améliorer la santé mentale de chacun d'entre nous. On le comprend à la lecture des textes qui suivent, la santé physique est un enjeu particulièrement important pour les personnes vivant avec un trouble mental, de par leur condition mais aussi en raison des conséquences du traitement pharmacologique (on n'a qu'à penser à l'obésité par exemple). [Editorial]



COLLECTIF. **Santé mentale et santé publique : distance et proximité de disciplines connexes [dossier].** Rhizome 2014 ; 52 : 2-14.

[www.orspere.fr/IMG/pdf/Rhizome52.pdf](http://www.orspere.fr/IMG/pdf/Rhizome52.pdf)

Osons une synthèse toute provisoire : après être sorti de l'asile, la question de savoir -au moins momentanément- sortir de la « personne » se pose aux praticiens du soin psychique. Le savoir issu des « grands nombres » est certes parcellaire, potentiellement porteur d'un risque « normatif » dans son usage biopolitique. Il est soumis à une rationalité de la preuve scientifique et non à l'épreuve de la rencontre. Mais, en explicitant des corrélations multiples entre l'apparition de troubles et divers contextes de vie, il pose la notion de qualité de vie telle qu'elle est perçue par les personnes en souffrance vulnérabilisées par différentes conjonctures comme un enjeu de recherche à la fois clinique et de santé publique majeur pour demain.

COQUAZ Christine, DENIS Frédéric, SARAVANE Djéa. **Quels soins somatiques en psychiatrie ?** Santé Mentale 2014 ; (184) : 16-20.

<http://www.santementale.fr/boutique/acheter-article/quels-soins-somatiques-en-psychiatrie.html>

En France, il existe une grande diversité dans les prises en charge somatiques des patients psychiatriques. Après une présentation du contexte général (sources connues, état de santé des patients psychiatriques), les auteurs proposent les résultats d'une recherche effectuée en 2013 en Bourgogne, Franche-Comté et Rhône-Alpes. Si les mentalités ont évolué, les pratiques sont encore fragiles et le chemin vers une véritable prise en charge globale intégrant l'ensemble des dimensions bio-psycho-sociales du soin reste encore long. [Résumé d'auteur]

LOIRAND Gildas. **Le sport est-il toujours bon pour la santé publique ?** Informations sociales 2015 ; (187) : 54-57.

[http://www.cairn.info/article.php?ID\\_ARTICLE=INSO\\_187\\_0054](http://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=INSO_187_0054)

Réalisée en 2008 par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), une vaste « expertise collective », reprenant les résultats de plusieurs milliers d'articles scientifiques publiés à l'échelle mondiale, a largement confirmé ce que l'on savait déjà : que l'on soit jeune ou vieux, femme ou homme, en forme ou malade, valide ou handicapé, la pratique d'une activité physique ou sportive de loisir est « bonne pour la santé » (Inserm, 2008). Elle devrait donc, pour cette raison, être fortement encouragée, valorisée et généralisée à toutes et tous. Sur la foi des preuves scientifiques accumulées, les activités physiques et sportives seraient en effet en mesure de favoriser le maintien en bonne santé de la population et ainsi de contribuer, à terme, à la forte réduction espérée des dépenses médicales pour l'ensemble de la communauté nationale. [Extrait]

MARTINSEN Egil W. **L'activité physique dans la prévention et le traitement des troubles mentaux.** Revue francophone de clinique comportementale et cognitive 2012 ; 17(4) : 33-47.

<http://rfccc.be/revue.php?revid=41#110>

Cet article présente un aperçu étendu de la recherche concernant l'efficacité de l'exercice dans la prévention et le traitement des troubles mentaux. Le niveau de connaissance est limité. Les études sont peu nombreuses et comportent des limites méthodologiques. Il existe toujours un grand besoin d'études avec un meilleur design expérimental pour tester cette intervention. L'article aborde aussi de la question dose-réponse, celles liées à certaines formes d'exercices pouvant particulièrement être bénéfiques pour le traitement des troubles mentaux. La motivation à commencer les exercices et la compliance aux programmes d'exercices sont cruciaux. Les difficultés spécifiques des personnes ayant un trouble mental sont abordées. Finalement, l'exercice devra être analysé comme une intervention comportementale dans le cadre d'une thérapie comportementale et cognitive. [Résumé d'auteur]



MIDDERNACHT D. **Activités physiques et santé psychologique des sujets blessés médullaires.** Mouvement & Sport Sciences 2014 ; 84 : 19-33.

<https://www.cairn.info/revue-science-et-motricite-2014-2-page-19.htm>

La lésion médullaire traumatique se présente comme un événement dévastateur qui vient affecter tant le plan physique que le plan psychologique de l'individu. Au-delà de la perte de la fonction motrice et des modifications physiologiques suscitées, la lésion médullaire peut s'accompagner de troubles émotionnels considérables (e.g. colère, déni, dépression, détresse, anxiété,...) et de déficits cognitifs diffus en nature (i.e. difficultés en termes d'attention, de concentration, de mémoire, de résolution de problème, et de flexibilité mentale). Ces différentes conséquences sont susceptibles de limiter le degré d'indépendance des sujets et refréner leur motivation à participer à la vie au sein de la communauté. Leur niveau de qualité de vie peut alors s'en trouver altéré. Dans ce cadre, la pratique régulière d'une activité physique adaptée peut se révéler comme une modalité thérapeutique d'intervention efficace dans une perspective de maintien d'un niveau de qualité de vie acceptable et probablement dans le maintien ou le développement de la fonction cognitive. [Résumé d'éditeur]

MOSCONE AL, LECONTE P, LE SCANFF. **L'anorexie et l'activité physique, une relation ambiguë.** Mouvement & Sport Sciences 2014 ; 84 : 51-59.

<http://www.cairn.info/revue-science-et-motricite-2014-2-page-51.htm>

Bien qu'il soit communément admis que l'activité physique régulière contribue au bien-être physique et mental de l'individu, pratiquée en excès, elle peut favoriser la mise en place de conduites à risque. En effet, une pratique excessive associée à une restriction alimentaire peut engendrer, dans les cas les plus graves, une anorexie mentale. Le domaine sportif est également concerné par une forme subclinique d'anorexie appelée l'anorexie athlétique, où la minceur est fortement liée à la performance et à l'apparence. Néanmoins, des observations de terrain ont montré que l'activité physique, lorsqu'elle est pratiquée de façon adaptée, peut contribuer positivement au traitement thérapeutique de l'anorexie mentale. La place de la pratique physique dans les troubles du comportement alimentaire sera ainsi questionnée dans cette revue de littérature. [Résumé d'éditeur]

NEVEUR Magali Dir. **Sport et santé [dossier]**. Revue de l'infirmière 2014 ; 63(198) : 15-29.

<http://www.em-premium.com/article/868451/article/sport-et-sante>

Le sport c'est la santé ! Les bienfaits de l'activité physique ont été démontrés, mais les Français restent trop sédentaires. Depuis 2001, le ministère de la Santé a mis en place le Programme national nutrition santé et de nombreuses autres initiatives ont vu le jour. Aujourd'hui le sport est même prescrit sur ordonnance, non seulement pour la prévention de l'obésité mais aussi la réhabilitation de certaines pathologies chroniques somatiques ou psychiques. [Résumé d'éditeur]



PERRIN NIQUET Annick Coord., VERNOTTE Chabha Coord. **Les soins somatiques en psychiatrie [dossier]**. Soins Psychiatrie 2010 ; (268) : 15-37.

<http://www.em-premium.com/article/253588>

L'accès aux soins somatiques pour les patients suivis en psychiatrie représente une réelle problématique en termes de santé publique, de prise en charge pour les équipes soignantes et d'accompagnement pour les familles. [Extrait]



POMAREDE Renée Dir., JEAMMET Philippe Dir. **La santé : un capital en construction dès l'enfance [dossier]**. ADSP : Actualité et Dossier en Santé Publique ; 2014 ; (86) : 10-57.

<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/Adsp?clef=143>

La France est un pays riche de ses enfants et le taux de natalité ne fléchit pas. L'enjeu est de les conduire à la vie d'adulte dans les meilleures conditions possibles pour chacun. Afin d'y parvenir, le parcours de l'enfance et de l'adolescence doit éviter un certain nombre d'écueils. Plus que les risques de maladies somatiques, aiguës ou chroniques, qui ne seront pas traitées ici, le dossier s'attachera à décrire les conditions du développement physique et psychique des enfants et des jeunes, ainsi qu'à appréhender

les conditions favorables aux acquisitions et aux apprentissages sociaux. Les professionnels en charge de la santé et du développement des enfants et des jeunes pourront y puiser des réflexions et des sources d'actions concrètes. [Résumé d'éditeur]

RIVIERE Daniel. **Sport et handicap mental**. Empan 2010 ; 79 : 22-27.

[http://www.cairn.info/article.php?ID\\_ARTICLE=EMPA\\_079\\_0022](http://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=EMPA_079_0022)

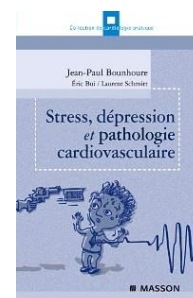
Les personnes en situation de handicap mental ou psychique ont définitivement acquis le droit à la pratique des activités physiques et sportives par la loi de février 2005 ! Les bienfaits de ces activités sont démontrés, sous réserve de la prise en compte au cours d'une visite médicale de certaines contre-indications ou restrictions, et de l'apport de solutions adaptées à chaque forme de handicap chez cette population très hétérogène. Les possibilités de pratiques, de plus en plus nombreuses, impliquent toutes les fédérations et plus particulièrement la Fédération française du sport adapté. [Résumé d'éditeur]



## Ouvrages

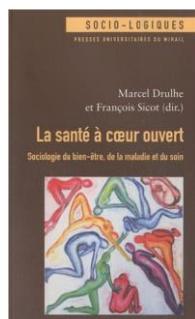
BOUNHOURE JP, BUI E, SCHMITT L. **Stress, dépression et pathologie cardiovasculaire**. Issy-les-Moulineaux : Elsevier-Masson, 2010.

Dans le monde actuel, les situations stressantes sont innombrables. Le stress se situe non seulement dans les événements traumatiques et les catastrophes naturelles mais aussi dans les tensions de la vie quotidienne et de l'environnement. Prenant leur origine dans le cerveau, les réactions aux stress libèrent une cascade de neuromédiateurs stimulant des systèmes neuro-hormonaux actifs sur l'appareil cardio-circulatoire. Cet ouvrage fait le point sur les différentes sources des stress, leurs principaux effets neurologiques,





endocriniens et cardiovasculaires, les pathologies qui en découlent et les diverses possibilités thérapeutiques, cardiologiques et psychiatriques. Les mécanismes des différentes pathologies sont étudiés : ischémie myocardique, syndrome coronarien, cardiomyopathie, arythmie, HTA, insuffisance cardiaque, mort subite, dépression. Chacune est illustrée d'un ou plusieurs cas cliniques et de nombreux tracés. [Résumé d'éditeur]

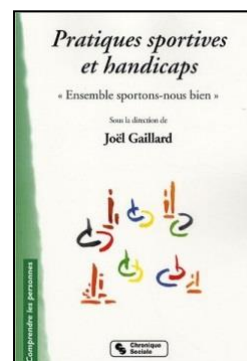


DRULHE M Dir., SICOT François Dir.,. **La santé à cœur ouvert : sociologie du bien-être, de la maladie et du soin.** Toulouse : Presses universitaires du Mirail, 2011.

La santé est un enjeu majeur de notre vie quotidienne, tant dans la sphère privée que publique, et les scandales de ces dernières années (du sang contaminé au Médiateur) témoignent de cette préoccupation grandissante. Recherche d'épanouissement personnel, exploitation optimale des capacités de chacun, sensibilité accrue aux risques, exigence de protection et de bien-être : tous ces éléments attisent le débat autour des dispositifs de prévention, d'entretien, de promotion ou de réparation. La sociologie ne saurait rester à l'écart de ces questions. Le présent ouvrage se propose d'analyser en profondeur les inégalités face à la santé, le fonctionnement du système de soins et l'évolution actuelle des pratiques (tensions entre cure et care, brouillage des frontières entre normal et pathologique, etc.). Il aborde aussi des questions éminemment sensibles : nouvelles lois de bioéthique, prise en charge croissante de la mort par l'hôpital, vieillissement, problèmes liés au handicap et à la dépendance. Véritable introduction à une sociologie de la santé et du 'vivre ensemble', ce livre en prise directe avec la recherche la plus récente a pour ambition de devenir un outil de référence destiné aux étudiants et aux chercheurs en sociologie, mais aussi aux très nombreux acteurs intervenant dans le domaine de la santé. [Résumé d'éditeur]

GAILLARD J Dir. **Pratiques sportives et handicaps : ensemble sportons-nous bien.** Lyon : Chroniques sociales, 2007.

"Ensemble sportons-nous bien". La pratique sportive, vecteur d'intégration sociale, permet, en améliorant l'ensemble des capacités de la personne, de mieux l'adapter à son handicap et de surmonter celui-ci en la réconciliant avec son corps. Source de bien-être, la pratique sportive permet de prendre conscience que la communication est toujours possible, offrant ainsi la possibilité de (re)construire équilibre psychique et physique tout en se (ré)inventant une place parmi les autres. Que ce soit par la richesse des valeurs morales qu'elle véhicule, par la rencontre duelle qu'elle impose ou par l'exploration des capacités de son propre corps et des lois qui en régissent l'animation, la pratique des arts martiaux est notamment reconnue comme un outil de choix de l'intégration sociale et humaine. L'expérience sportive permet de revendiquer sa propre histoire, sa singularité, pour agir non seulement sur le sentiment que l'on a de soi-même mais aussi sur l'image que les autres s'en font. Cette prise en charge des personnes ne peut se faire que d'une façon globale et quotidienne et doit prendre en compte les données politiques et institutionnelles visant à la réadaptation et à la (ré)intégration par l'activité physique. Les pratiques, les différents regards et les engagements présentés dans cet ouvrage montrent, par leur diversité, des réalisations concrètes porteuses de changement pour les personnes concernées et pour notre société. [Résumé d'éditeur]



RÉSEAU FRANÇAIS DES VILLES-SANTÉ DE L'OMS. **Agir sur les déterminants de santé. Les actions des villes-santé.** Rennes : Presses de l'EHESP, 2015

Améliorer les environnements physiques et sociaux, modifier les comportements et les habitudes de vie ou encore favoriser la prévention et l'accès aux soins sont autant de domaines dans lesquels les collectivités locales peuvent agir pour promouvoir la santé et le bien-être des citoyens. Fort de vingt-cinq années d'expérience, le Réseau français des Villes-Santé de l'OMS continue de s'investir dans cette question centrale des « déterminants de la santé ». À l'occasion de cet

anniversaire, les Villes-Santé nous font découvrir l'étendue des politiques et des actions qu'il est possible de mener dans la poursuite d'une meilleure santé pour tous, notamment des plus vulnérables. [Résumé d'éditeur]

VAN DER SPEK V. **Nutrition et bien-être mental : pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau ?** Bruxelles : De Boeck, 2012.

Dans une société où règne l'abondance alimentaire, il n'est pas facile de bien nourrir nos émotions. Pourtant, le fonctionnement de notre cerveau et notre bien-être mental dépendent de la qualité des glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux que nous ingérons au quotidien. Alors, pour éviter le piège des maladies dites de civilisation, mieux vaut décrypter les conflits d'intérêt qui opposent les industries agro-alimentaires et la santé des individus. Et surtout, réapprendre à connaître les aliments et à cuisiner sainement. En illustrant de cas cliniques qu'elle a rencontrés dans son cabinet de psychiatrie, Veronica Van der Spek nous montre que les facteurs psychologiques, familiaux et/ou sociaux ne sont pas les seuls responsables du mal-être mental et qu'il existe aussi des facteurs nutritionnels plus simples à corriger. En nous expliquant le fonctionnement biochimique de notre cerveau et les liens qu'il entretient avec le reste du corps, notamment le tube digestif, elle nous propose un guide du mieux manger qui aidera tout un chacun à améliorer son bien-être physique et mental. [Résumé d'éditeur]



VERGES Samuel Coord. **Activité physique : supplice ou délice ?** Paris : INSERM : Le Muscadier, 2015.

"L'activité physique est bonne pour la santé". Ce message, souvent répété, s'appuie sur les plus récentes connaissances de la médecine à propos de notre corps et de sa réaction à l'effort. Mais de quoi parle-t-on réellement ? Qu'est-ce que l'activité physique ? Comment la mesure-t-on ? Existe-t-il une dose d'activité à prescrire ? Peut-on faire trop de sport ? Qu'en est-il pour les enfants ? pour les seniors ? Une activité physique régulière peut-elle influencer le cours d'une maladie ? Les lecteurs de tous âges trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils utiles pour établir une relation constructive à l'activité physique, c'est-à-dire pour favoriser une bonne pratique du sport et de l'effort. [Résumé d'éditeur]

## Rapports

INSERM. **Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique.** Paris : Ed. de l'INSERM, 2014.

<http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/6515>

En France, comme dans d'autres pays, il existe de fortes inégalités sociales en santé comme le montrent les différences de morbidité et de mortalité selon la position d'un individu sur l'échelle socioéconomique. Par exemple, à 35 ans, les cadres supérieurs ont une espérance de vie supérieure de 6 ans par rapport aux ouvriers. Les habitudes de vie, comme la consommation d'alcool et de tabac, l'alimentation et l'activité physique sont reconnues comme des déterminants majeurs de la santé. Il existe un gradient social des comportements de santé qui se manifeste dès l'enfance et se prolonge jusqu'à la vieillesse. [Résumé d'éditeur]



INSERM. **Activité physique : Contextes et effets sur la santé.** Paris : Ed. de l'INSERM, 2008.

<http://ipubli-inserm.inist.fr/handle/10608/80>

Ce document présente les travaux du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective (annexe), pour répondre à la demande du ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative concernant l'activité physique, ses contextes et ses effets sur la santé. Ce travail s'appuie sur les données scientifiques disponibles en date du second semestre 2007. Près de 2 000 articles ont constitué la base documentaire de cette expertise. [Résumé d'éditeur]

CAVILL Nick, KAHLMEIER Sonja, RACIOPPI Francesca. **Activité physique et santé en Europe – Informations au service de l'action.** Paris : Secrétariat d'État aux sports ; Copenhague : Organisation Mondiale de la Santé, 2009.

L'activité physique est un moyen essentiel d'améliorer la santé tant physique que mentale. Cependant, elle ne fait pas partie de la vie quotidienne d'un grand nombre de personnes, ce qui nuit beaucoup à la santé et au bien-être. Il est estimé que le manque d'activité physique est à l'origine d'environ 600 000 décès par an dans la Région européenne de l'OMS. Une action contre cet important facteur de risque réduirait l'incidence des maladies cardiovasculaires, du diabète non insulino-dépendant, de l'hypertension, de certains cancers, des maladies musculosquelettiques et des troubles mentaux. En outre, l'activité physique est un moyen primordial de lutter contre l'épidémie de surpoids et d'obésité, qui représente un nouveau problème mondial de santé publique. [D'après l'avant-propos]



ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE. **Déclaration d'Alma Ata sur les soins de santé primaires.** Copenhague : Organisation Mondiale de la Santé, 1978. <http://www.euro.who.int/fr/publications/policy-documents/declaration-of-alma-ata.-1978>

La Déclaration d'Alma Ata est le fruit de la Conférence internationale sur les soins de santé primaires. Son objectif est la promotion des soins de santé primaires et l'accès de tous à un niveau de santé acceptable pour tous les peuples du monde. [Résumé]

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE. **Investir dans l'enfance : la stratégie européenne pour la santé des enfants et des adolescents 2015-2020.** Copenhague : Organisation Mondiale de la Santé, 2014.

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/254226/64wd12f\\_InvestCAHstrategy\\_140440.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/254226/64wd12f_InvestCAHstrategy_140440.pdf?ua=1)

Ce rapport du Bureau régional de l'Europe de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) présente la Stratégie européenne pour la santé des enfants et des adolescents 2015-2020, à l'heure où les annonces des orientations de la loi de santé en France réaffirment l'enfance et l'adolescence comme des périodes clés. [Résumé de l'IRDES]

## Sites web

**ANP3SM, Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale.**  
<http://www.anp3sm.com/>



L'ANP3SM, une société savante créée en septembre 2002 qui a pour but la promotion des soins somatiques et la prise en charge de la douleur en santé mentale et chez les patients atteints de troubles du spectre autistique. [Présentation]



**INSTITUT NATIONAL DE PROMOTION ET D'EDUCATION POUR LA SANTÉ**  
<http://www.inpes.sante.fr>

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé est un établissement public administratif créé par la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé. L'Institut est un acteur de santé publique plus particulièrement chargé de mettre en oeuvre les politiques de prévention et d'éducation pour la santé dans le cadre plus général des orientations de la politique de santé publique fixées par le gouvernement. [Présentation]

Sources : Santépsy, BDSP, Cairn, EM-Consulte, Google Advanced Search, Google Scholar, Science Direct, HAL, [Theses.fr](http://theses.fr), Sudoc, Persée.

Recherche effectuée par Cécile Bourgois, Documentaliste - CH Sainte-Marie Privas, Clarisse Claudel, documentaliste - CH Rouffach, Béatrice Gautier, documentaliste - CESAME Angers, Fanette Martin, Documentaliste - Institut MGEN La Verrière pour Ascodocpsy.



Vous êtes libre de reproduire, distribuer et communiquer ce document, selon les conditions suivantes : **Paternité** (vous devez citer Ascodocpsy comme auteur original) – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification

