

Prévalence des troubles psychiques

20%

- Selon [Ameli.fr](https://www.ameli.fr): "La dépression apparaît comme l'une des maladies les plus répandues en France. Selon la Haute Autorité de santé (HAS), **une personne sur cinq connaîtra un épisode dépressif dans sa vie**, souvent d'intensité légère à modérée. Pourtant, les études montrent que 40 % des personnes souffrant de dépression ne recourent pas à des soins adaptés."

10%

- **Près d'un Français sur 10 :**
 - **A vécu un épisode dépressif caractérisé (EDC)** au cours des 12 derniers mois (Baromètre Santé publique France, 2021).
 - **A envisagé le suicide ou l'automutilation** au cours de l'année passée ([Ipsos 2023](#))
 - **Consomme des médicaments contre le stress ou la dépression** ([Statista 2024](#))
- Les troubles mentaux représentent le **premier poste de dépenses** de l'assurance maladie, devant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soit près de 20 milliards d'euros par an ([sante.gouv.fr](https://www.sante.gouv.fr)) représentant 14% des dépenses totales de santé.

Efficacité de l'activité physique

Les effets de l'activité physique sur la santé mentale ont-ils été étudiés ? Sur quels publics ?

- Selon le [rapport d'expertise collective publié par l'Inserm en 2019](#), intitulé "Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques", **les effets ont été démontrés** sur :
 - **les paramètres cliniques et métaboliques, quelles que soient les pathologies mentales**, même sévères (Wolff et coll., 2011)
 - **les troubles dépressifs et anxieux** (Sexton et coll., 1989), **sur la dépression** (Mead et coll., 2009 et Laske et coll., 2010), la **dépression post-partum** (Daley et coll., 2009), la **bipolarité** (Wright et coll., 2009) et la **schizophrénie** (Dauwann et coll., 2016)

Quels mécanismes agissent sur la santé mentale ?

- Selon le [rapport de l'Inserm en 2019](#), l'activité physique améliore l'**oxygénation** cérébrale et les **fonctions exécutives** (capacités de planification et d'adaptation notamment), facilite la **neurogenèse** (mémorisation), régule le **cortisol** et la **sérotonine** (hormones qui impactent le stress et l'humeur), stimule les **endorphines** et les circuits de récompense (effets antalgiques et anxiolytiques) tout en augmentant la **participation sociale** et l'estime de soi.

Source : <https://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/9689>

- D'après une [revue systématique de White et coll. de 2024](#), plusieurs mécanismes ont démontré leur efficacité dans la relation entre activité physique et santé mentale. **Les médiateurs qui ont démontré les niveaux de preuve les plus solides sont les bienfaits psychologiques liés :**

- à l'amélioration globale de la santé physique, la réduction de la douleur et l'atténuation de la fatigue
- à l'amélioration de l'affect, une meilleure estime de soi, une meilleure confiance en ses capacités, sa résilience, une meilleure perception de son corps et une amélioration de son image corporelle
- aux connexions et soutien social associés à l'activité physique

Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39609855/>