

**Soyez actif.
Restez actif.
Parlez à un
physiothérapeute
de la façon dont
vous pouvez
améliorer votre
santé mentale**



PHYSIOTHÉRAPIE ET SANTÉ MENTALE



**La physiothérapie peut aider à
améliorer la santé mentale**

#worldptday



Ce dépliant a été produit par:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2018

www.wcpt.org



Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles l'activité physique est bénéfique pour votre corps – avoir un cœur en bonne santé et renforcer vos articulations et vos os en sont deux – mais saviez-vous qu'être physiquement actif peut également être bon pour votre santé mentale et votre bien-être?

Nous devons changer notre vision de l'activité physique et la considérer comme quelque chose que nous faisons, car nous apprécions le changement positif qu'elle apporte à notre santé physique et mentale et notre bien-être.

Le saviez-vous?

- **une personne sur 4** sera confrontée à **un problème de santé mentale** quelconque au cours de sa vie
- on estime qu'**une personne sur 6** au cours de la semaine écoulée a souffert d'**un problème de santé mentale courant**
- les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont **plus à risque d'avoir une mauvaise santé physique**
- **70% des décès prématurés** chez les patients atteints de troubles mentaux sont dus à une mauvaise santé physique
- les problèmes de santé mentale sont l'une **des principales causes de la charge mondiale de morbidité**

L'exercice est un traitement éprouvé contre la dépression, et les physiothérapeutes travaillent avec des patients qui peuvent souffrir de dépression ainsi que de problèmes de santé à long terme. S'activer physiquement et rester actif vous aideront à améliorer votre santé physique et mentale. Parlez à un physiothérapeute et découvrez un exercice ou une activité qui vous plaît et amusez-vous!

Quelle quantité d'exercice ou d'activité physique devriez-vous faire chaque semaine?

Activité à intensité modérée: 2 heures 30 par semaine

Augmentation de la fréquence cardiaque • Respiration plus rapide



0

Activité à intensité soutenue: 1 heure 15 par semaine

Difficulté à parler • Respiration rapide • Plus d'effort



+

Exercices de coordination et de force: 2 fois par semaine

Améliorer les fonctions vitales • Éviter les blessures



Ne vous inquiétez pas si ces objectifs semblent insensés, les recherches ont montré que même commencer et faire une petite quantité d'activité physique telle que dix minutes par jour peuvent améliorer votre santé physique et mentale.



Quels sont les avantages de l'activité physique?

- offre une **protection contre** l'apparition de **dépression**
- **empêche** le développement de **problèmes de santé mentale**
- les personnes souffrant de dépression et de schizophrénie sont **MOINS susceptibles de cesser de faire de l'exercice** lorsqu'elles sont soutenues par un physiothérapeute
- améliore **la qualité de vie** et **l'estime** de soi des personnes souffrant de problèmes de santé mentale
- il a un **effet antidépresseur** important et significatif chez les personnes atteintes de dépression

On obtient de meilleurs résultats lorsque l'exercice est exécuté avec un physiothérapeute

Comment un physiothérapeute travaillera-t-il avec vous afin que vous atteigniez vos objectifs ?

- il vous **écouter**a pour comprendre ce qui compte pour vous
- il travaillera avec vous afin de d'établir un programme qui soit **adapté à vos besoins**
- il veillera à ce que les objectifs soient **réalistes et réalisables**
- il vous **motivera** et **adaptera** le programme à mesure que vous progressez