

Mois de prévention de la Santé Mentale 2026

Vos muscles, un engrais pour le cerveau



Spot de prévention de Physio Jura

réalisé par Lana Perillo

L'activité physique est connue et reconnue pour ses bienfaits, au niveau cardiovasculaire, métabolique, pour la santé du système musculosquelettique, ainsi que pour le sommeil.

Ces dernières années, **des études se penchent sur l'action des muscles sur le cerveau**. En plus de l'effet de l'entraînement du geste qui entraîne une modulation et amélioration de l'efficacité des connexions neuronales, **on s'intéresse aux myokines produites par les muscles pendant l'effort**.

Ces substances stimuleraient le cerveau, favoriseraient la neurogenèse et la plasticité cérébrale, et auraient ainsi un effet neuroprotecteur. Les recommandations au niveau suisse (1) sont claires et décrivent l'activité physique comme bénéfique pour la mémoire, les fonctions cognitives, et même intéressantes lors de maladie d'Alzheimer, de démence. En France, la Haute Autorité de Santé (HAS) relève l'intérêt de l'activité physique pour améliorer les fonctions cognitives chez les personnes âgées (2). Dans le cadre de la sclérose en plaques, la HAS décrit que l'activité physique induit la neuroprotection, favorise la plasticité cérébrale et réduit la dégénérescence axono-neuronale (3).

Bien des études relèvent ces bienfaits. Vous pourrez retrouver en fin de document quelques-unes d'entre elles. (4, 5, 6, 7, 8)

Par ailleurs, lors de l'effort, endorphines et sérotonines sont libérées. Grâce à elles, le niveau de stress et d'anxiété est abaissé et un sentiment de profond bien-être s'installe. Un corps en mouvement apporte satisfaction, affirmation de soi et équilibre émotionnel.

On sait que **le sport améliore la confiance et l'estime de soi.**

Nous retrouvons ici le thème 2026 du mois de prévention de la santé mentale : Oser être soi. Une estime de soi positive, pour une meilleure santé mentale.

Tout ceci nous permet de déclarer que l'activité physique, l'activation de nos muscles, sont un engrais pour notre cerveau.

Ce spot de prévention souhaite vulgariser et permettre au tout public d'accéder à ces informations, ainsi que donner l'envie de se mettre en mouvement.

Nous avons volontairement axé le message sur l'effet neuroprotecteur de l'activité physique, car il nous semble que ce volet est encore trop méconnu du grand public. Alors que les maladies neurodégénératives sont en augmentation, ce traitement est à la portée de tous, en prévention, ou en rééducation. Et si des obstacles se dressent à son application, alors les physiothérapeutes sont là pour aider à trouver des solutions.

1. Recommandations suisses pour l'activité physique / BFU, BPA

https://www.hepa.admin.ch/dam/fr/sd-web/ctDpaHOOgso1/bewegungsempfehlungen_schweiz_grundlagen_fr.pdf

Voir page 15 et 18. Il est mentionné l'effet positif de l'activité physique au niveau cognitif, mais aussi un rôle de prévention pour les maladies neurodégénératives (démence et Alzheimer).

2. Recommandations françaises / Haute Autorité de Santé

Prescription d'activité physique et sportive, **Les personnes âgées**

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_248_ref_aps_pa_vf.pdf

page 7 :

« L'activité physique améliorerait la mémoire à court terme des personnes âgées sans troubles cognitifs (18) et les fonctions cognitives des personnes âgées se plaignant de troubles cognitifs subjectifs (19), même si celles-ci sont atteintes de maladies chroniques (20). Chez les personnes âgées avec un MCI [déficience cognitive légère], l'activité physique seule (7, 21) ou en association avec des exercices cognitifs (22) améliorerait les fonctions cognitives. »

3. Recommandations françaises / Haute Autorité de Santé

Prescription d'activité physique, **Sclérose en plaques**

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-04/fiche_aps_sclerose_en_plaques.pdf

Page 3 :

« Les effets physiologiques de l'activité physique [...] Régulation des facteurs neurotrophiques. Chez l'homme, les effets bénéfiques de l'AP sont médiés via des processus d'immunomodulation et de régulation de facteurs neurotrophiques (Brain-Derived Neurotrophic Factor [BDNF] ; Nerve Growth Factor [NGF] ; Insulin-Growth Factor [IGF-1]) qui réduisent respectivement la dégénérescence axono-neuronale et induisent une neuroprotection (32, 33). Modifications structurelles. Chez l'homme, des études avec IRM fonctionnelles ont montré que l'AP favoriserait la neuroplasticité (34). »

4. Neuroprotective effects of physical activity on the brain: a closer look at trophic factor signaling

(Effets neuroprotecteurs de l'activité physique sur le cerveau: un regard approfondi de la signalisation des facteurs trophiques)

Frontiers in Cellular Neuroscience, 20.06.2014

C. Phillips, M. A. Baktir, M. Srivatsan, A. Salehi

<https://www.frontiersin.org/journals/cellular-neuroscience/articles/10.3389/fncel.2014.00170/full>

Cet article tente d'expliquer les **mécanismes qui sont en jeu lors de l'activité physique et « qui amènent une modification anatomique et physiologique du cerveau »**, avec à la clé, une amélioration des cognitions. Les auteurs exposent quatre hypothèses principales : cardiovasculaire, immunologique, neuroendocrinienne, et neurotrophique.

5. The impact of physical exercise on neuroinflammation mechanism in Alzheimer's disease

(L'impact de l'exercice physique sur le mécanisme de neuroinflammatoire dans la maladie d'Alzheimer)

Frontiers Aging Neuroscience, 21 août 2024, Section Maladie d'Alzheimer et démences apparentées, Volume 16 - 2024

Junhui Hu, Baiqing Huang and Kang Chen

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1444716>

Cet article révèle que l'exercice physique régulier modifie les voies neuro-inflammatoires, améliore les fonctions cognitives et renforce la santé cérébrale des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.(...) Ces changements sont associés à des améliorations significatives des performances cognitives et des indicateurs de santé cérébrale. (...) **Ces résultats soulignent l'intérêt d'intégrer l'exercice physique aux stratégies globales de prise en charge de la maladie d'Alzheimer.** Insistant sur la nécessité de poursuivre les recherches, cette étude préconise d'affiner les programmes d'exercices afin d'optimiser leurs bienfaits durables sur le ralentissement de la progression de la maladie.

6. A meta-analysis of the efficacy of physical exercise interventions on activities of daily living in patients with Alzheimer's disease

(Une méta-analyse de l'efficacité des interventions par l'exercice physique sur les activités de la vie quotidienne chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer)

Frontiers in Public Health, volume 12 2024.

Yang Xiao, Yu Fan and Zhengteng Feng

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1485807>

L'exercice physique améliore les capacités fonctionnelles des patients atteints de la maladie d'Alzheimer (MA) grâce à de multiples mécanismes biologiques. (...). L'entraînement en résistance ou l'exercice aérobique peuvent augmenter l'expression du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), favorisant ainsi la survie des neurones de l'hippocampe, la plasticité synaptique et les capacités d'apprentissage et de mémorisation chez les patients atteints de MA. (...) Outre le rôle neuroprotecteur du BDNF, des études récentes ont également mis en évidence le rôle de l'exercice physique dans la modulation de la neuroinflammation, de plus en plus reconnue comme un facteur contribuant de manière significative à la progression de la maladie d'Alzheimer. (...) **Ce double mécanisme – l'amélioration de la neuroplasticité via le BDNF et la réduction de la neuroinflammation – pourrait expliquer les améliorations significatives des fonctions cognitives et des performances dans les activités de la vie quotidienne observées chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer après des interventions structurées d'exercice physique.**

7. Exercise-Induced Neuroplasticity in Human Parkinson's disease: What is the Evidence Telling Us?

(Neuroplasticité induite par l'exercice dans la maladie de Parkinson chez l'humain : que nous disent les preuves scientifiques ?)

Parkinson and related disorders, 2015

Hirsch MA, Iyer S, Sanjak M

https://www.academia.edu/104206165/Exercise_induced_neuroplasticity_in_human_Parkinsons_disease_What_is_the_evidence_telling_us

Cette étude a regroupé **8 recherches médicales** menées sur **144 patients** à des stades légers à modérés de la maladie. **Le cerveau se transforme** : Le sport stimule la **neuroplasticité** (la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions et à se réorganiser).

Les 3 effets majeurs du sport sur le cerveau :

1. **Meilleure commande motrice** : Il stimule la zone du cerveau qui contrôle les mouvements.
2. **Protection physique** : Il modifie positivement le volume de la matière grise.
3. **Carburant pour neurones** : Il booste le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), une protéine naturelle qui aide les neurones à survivre et à grandir.

En résumé, le mouvement est un véritable médicament biologique pour le cerveau des patients parkinsoniens.

8. Physical Activity and Sports in the Prevention and Therapy of Neurodegenerative Diseases

(L'activité physique et le sport dans la prévention et le traitement des maladies neurodégénératives)

German Journal of sports medicin, 2020; 71: 113-116.

Müller P.

[DtschZSportmed Editorial EN Mueller Prevention and Therapy of Neurodegenerative Diseases 2020-6.pdf](#)

L'activité physique contribue à la bonne santé cérébrale à tous les âges de la vie. De plus, elle **retarde certainement l'apparition de maladies neurodégénératives et diminue significativement le risque de développer ce type de pathologies chroniques**. La pratique d'une activité physique régulière chez les patients atteints d'Alzheimer ou de Parkinson peut donc aussi contribuer à augmenter l'effet thérapeutique des traitements engagés et apporter un mieux-être plus global.