



Des **gestes ciblés** pour faire face à la dépression!

La physiothérapie **agit.**

La physiothérapie agit: axée sur les ressources et le soutien

Il est prouvé que l'activité physique a un effet bénéfique sur la santé mentale: elle améliore l'humeur, réduit le stress et atténue les symptômes d'anxiété. Même si le rôle de la physiothérapie n'est encore mentionné que de manière sporadique dans les directives cliniques², tant l'expérience pratique que les études scientifiques démontrent que des programmes de mouvement ciblés en physiothérapie renforcent la stabilité psychique et aident à reprendre une vie active au quotidien.

Les principales mesures physiothérapeutiques:

- **Entraînement d'endurance et de force**
Pour augmenter la motivation, renforcer le sentiment d'efficacité personnelle et améliorer l'humeur.
- **Exercices de relaxation et de perception corporelle**
Pour réguler le stress et les tensions internes.
- **Entraînement fonctionnel**
Pour favoriser les compétences utiles au quotidien et la participation sociale.

L'objectif est de retrouver une qualité de vie grâce à une activité physique structurée, de mieux faire face au stress psychique et de favoriser la stabilité.

Maladies psychiques: bouger pour davantage de stabilité

Les maladies psychiques sont largement répandues, mais restent souvent sous-estimées. En Suisse, plus d'un tiers de la population (35%) a souffert de problèmes psychiques au cours de l'année passée. Les symptômes les plus fréquents incluent des troubles alimentaires (13%), la dépression (12%), les troubles anxieux (9%) et la phobie sociale (10%). Une personne sur huit (13,5%) présentait des symptômes plus sévères, associés à des limitations dans la vie quotidienne ou à des pensées suicidaires.¹

Malgré ces chiffres alarmants, un grand nombre de personnes concernées ne bénéficie pas de l'accompagnement nécessaire: plus de 40% des personnes ayant fait une tentative de suicide ne reçoivent aucun soutien spécialisé et seul un tiers des personnes ayant des pensées suicidaires consultent un·e professionnel·le. Beaucoup souffrent en silence et restent invisibles dans le système de santé.

Les maladies psychiques se manifestent de multiples façons: manque d'énergie, fatigue, troubles du sommeil, isolement social, problèmes de concentration et troubles physiques sont des symptômes fréquents. Ils réduisent la qualité de vie, compliquent la gestion du quotidien et peuvent conduire à une incapacité de travail ou à une retraite anticipée.

Preuve scientifique à l'appui: la physiothérapie est bénéfique

L'étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) le montre clairement: la physiothérapie agit et permet de réduire les coûts. Jusqu'à présent, les directives internationales ne recommandaient des interventions physiothérapeutiques que de manière ponctuelle, par exemple en cas de démence. Pour de nombreuses maladies psychiques, le rôle de la physiothérapie n'est pas encore clairement défini.²

Parallèlement, de nombreuses études confirment l'efficacité de l'activité physique, en particulier dans le traitement de la dépression. La directive allemande S3 sur la dépression unipolaire recommande un programme d'exercices structuré et supervisé, combinant endurance, renforcement musculaire et coordination en tant que traitement complémentaire.³

Une méta-analyse complémentaire met également en évidence l'effet antidépresseur significatif de l'exercice physique.⁴ Ces preuves soulignent l'importance de l'activité physique, notamment lorsqu'elle est encadrée par la physiothérapie, comme composante essentielle du traitement des maladies psychiques.



En savoir plus

physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit

En quoi la physiothérapie, c'est bien plus que des exercices

Les physiothérapeutes combinent des connaissances médicales techniques à des compétences pratiques et une expérience clinique. Leurs traitements reposent sur un diagnostic physiothérapeutique, les dernières connaissances scientifiques et l'objectif thérapeutique individuel. Une prise en charge thérapeutique, des conseils et une instruction ciblés adaptés à l'état de santé et aux ressources des patient·e·s figurent au cœur du processus.



Références

- ¹ Peter C, Tuch A, Schuler D. Santé psychique – Enquête automne 2022. Comment la population suisse se sent-elle? Demande-t-elle de l'aide en cas de problèmes psychiques? Rapport Obsan 03/2023. Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé; 2023.
- ² Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Rapport final. Berne: Haute école spécialisée bernoise; 2024.
- ³ DGPPN, BÄK, KBV, AWMF. Directive S3/directive nationale de soins de santé de la dépression unipolaire – résumé, 2e édition. Version 1. Berlin: Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ); 2017.
- ⁴ Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, et al. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. 2016;77:42-51.