

N° 111 /// Mai-juin 2016

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Sport et santé: une question d'équilibre



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

- 4** Dossier
Sport et santé:
une question
d'équilibre
Le mouvement, la reprise
d'une activité physique,
le contact avec la nature
sont sources de bien-
être, d'autant plus si on
chemine à plusieurs. Cet
effort vaut la peine, car
il conduit à une nouvelle
énergie, physique
et psychique.
- 10** Actuel
Droit: handicap
et psychiatrie
La convention de l'ONU
sur les droits des per-
sonnes handicapées pose
des défis dans les pays
signataires, en particu-
lier dans le domaine de la
psychiatrie.
- 12** Éclairage
Santé psychique:
la recherche avance
Chercheurs et psychiatres
du Pôle de recherche
national Synapsy étu-
dient les bases biologiques
des maladies psychiques,
afin d'en améliorer le dia-
gnostic et le traitement.
- 14** La psychiatrie ailleurs
Santé mentale en Haïti
- 15** Réflexion
La douleur
sans les mots
- 16** Événement
La Patrouille
des Sentiers
- 17** Société
Archives psychiatriques
- 18** 5^{es} Journées sociales
des HUG
L'expérience de la
maladie: une source
d'apprentissages
- 20** Sous la loupe
Le diagnostic
préimplantatoire
- 22** J'ai lu - J'ai aimé
Résilience d'un
médecin de guerre
Brèves de la Coraasp
- 23** Activités et coordonnées
des membres de la Coraasp
- 24** Agenda
du Graap-Fondation



TOUT EST DANS LE DOSAGE

Faire du sport participe indéniablement à une bonne hygiène de vie. C'est bon pour le corps, mais aussi pour la tête. La satisfaction de l'effort accompli, la détente tant corporelle que psychique sont quelques-uns des bénéfices ressentis après un effort physique.

Nous le savons probablement tous, intuitivement et/ou par expérience. Et pourtant... Qui peut affirmer ne jamais s'être trouvé des excuses pour éviter l'effort?

Alors, quand la maladie psychique frappe et qu'il devient même difficile de trouver la force pour se lever le matin, pas étonnant que la pratique d'un sport devienne impensable, un horizon inatteignable.

Il est néanmoins désormais prouvé que renouer avec une activité physique régulière contribue au rétablissement. Faire une courte promenade ou simplement s'adonner à une activité ménagère simple peut suffire. L'essentiel est de se mettre en mouvement en douceur, de retrouver progressivement un rythme, d'oxygéner son cerveau, d'éprouver à nouveau, peu à peu, de l'autosatisfaction et du plaisir. Notre dossier consacré aux effets du sport sur la santé mentale le montre bien.

Comment mettre le pied à l'étrier quand on vit seul, ou lorsqu'on n'a plus goût à rien et que l'on n'éprouve plus aucune motivation? C'est là que l'entourage peut jouer un rôle important. Des initiatives comme les marches hebdomadaires organisées au Graap ou les activités proposées par d'autres organismes peuvent également aider la personne à faire le premier pas.

À un autre niveau, la santé mentale est également un enjeu essentiel pour les personnes qui pratiquent un sport à haute dose, comme les sportifs professionnels. Pour gagner, ils doivent bien sûr travailler leur corps, mais ils doivent aussi se sentir forts, invincibles et apprendre à cacher leurs faiblesses lorsqu'elles surviennent... Un jeu qui n'est pas sans conséquence. Les burn-out, les dépressions et les addictions sont fréquents dans ce milieu. Des problèmes que l'on trouve également parmi les sportifs amateurs. Selon le psychologue Lucio Bizzini, 4% de la population sportive serait touchée par une addiction au sport ou présenterait des comportements à risques.

Alors oui, le sport est nécessaire et bénéfique pour chacun, à tous les niveaux. Encore faut-il savoir doser sa pratique.

Stéphanie Romanens-Pythoud

APPEL AUX TÉMOIGNAGES

Site Internet romand
pour la promotion
de la santé mentale

Les cantons romands réunis au sein de la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales travaillent à la création d'un site Internet pour la promotion de la santé mentale, en partenariat avec la Coraasp.

Votre expérience
nous intéresse!

Le projet consacre une place à l'expérience et au vécu des personnes. Si vous, ou quelqu'un de votre connaissance, avez connu des difficultés psychiques ou si vous souffrez d'une maladie psychique durable, votre témoignage peut aider!

Informations: tél. 027 323 00 03,
Coraasp, info@coraasp.ch.

EXPOSITIONS

Au Grain de Sel - Lausanne

«Journal en cubes»

Cubes de verre fusionné et gravé
Françoise Delavy

Du 11 mai au 24 juin 2016

Vernissage le 11 mai 2016 à 17 h

Atelier-découverte le 9 juin 2016
à 14 h, Borde 21, à Lausanne



Exposition de dessins

Du 4 mai au 30 juin 2016

Loredana Zacheo & Alexandre

Au Grain de Sel, horaire: lu-ve
7 h 30 - 20 h, sa fermé, di et
jours fériés 10 h - 16 h.