

Troubles schizophréniques

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous présentez des troubles schizophréniques et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à mettre en œuvre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes présentant des troubles schizophréniques peuvent pratiquer de l'activité physique ajustée à leurs capacités. Il n'existe pas de contre-indication en lien avec ces troubles.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

- En complément du traitement neuroleptique (ou antipsychotique), l'activité physique peut réduire les symptômes, tels que les délires, les hallucinations, la perte de plaisir, le manque de désir et de motivation. Elle améliore les symptômes de dépression et d'anxiété et la qualité du sommeil. Elle favorise la vie sociale et le bien-être.
- L'activité physique régulière réduit les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, souvent associés, et qui peuvent impacter l'espérance de vie.

La pratique à plusieurs peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé. Toutefois, une pratique en individuel peut être parfois nécessaire, au moins dans un premier temps.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Vous pouvez pratiquer une activité physique d'intensité légère à modérée, comme la marche, sans avis médical.

- Si vous présentez des facteurs de risque ou des pathologies cardiovasculaires, un avis médical est recommandé avant de commencer ou d'augmenter l'activité physique.

Selon votre situation (traitement neuroleptique, risque cardiovasculaire élevé) et l'intensité d'activité physique que vous envisagez, le médecin pourra préalablement réaliser un électrocardiogramme de repos ou vous faire pratiquer une épreuve d'effort (examen qui permet d'analyser l'activité du cœur lors d'un exercice physique soutenu).

Le médecin peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA) soit comme seul traitement, soit en association avec une psychothérapie. Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés aux troubles schizophréniques. Ils évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

→ Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne accès à ces programmes spécifiques.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toute activité physique peut être pratiquée, le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

La fatigue peut représenter un frein qu'il faut pouvoir surmonter dans un premier temps, en se fixant des objectifs réalistes et en progressant peu à peu. Il faut garder en tête que plus on fait de l'activité physique, moins on se sent fatigué, et plus c'est facile et satisfaisant.

→ Certains groupes d'entraide mutuelle (GEM) proposent des activités physiques en groupe dans des « espaces conviviaux citoyens » : marche, vélo, natation, etc.

Précautions à prendre

Les neuroleptiques et d'autres médicaments psychotropes peuvent provoquer une somnolence ou une baisse de la pression artérielle lors d'un changement de position (assis-debout par exemple). Ces effets sont à prendre en compte dans le choix de l'activité physique et lors de sa pratique.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'association Advocacy France. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr