MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

innoviris .brussels
we fund your future

KU LEUVEN

UCLouvain

L'EFFET PROTECTEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Dr Arnaud Philippot
PhD, Kinésithérapeute
Post-doc KUL

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

Oui mais combien et comment?
FITT= Fréquence, Intensité, Timing, Type

Ok super mais que faîtes-vous du constat que
2/3 des jeunes et
1/3 des adultes sont inactifs?

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

Felipe B. Schuch, Ph.D., Davy Vancampfort, Ph.D., Joseph Firth, Ph.D., Simon Rosenbaum, Ph.D., Philip B. Ward, Ph.D., Edson S. Silva, B.Sc., Mats Hallgren, Ph.D., Antonio Ponce De Leon, Ph.D., Andrea L. Dunn, Ph.D., Andrea C. Deslandes, Ph.D., Marcelo P. Fleck, Ph.D., Andre F. Carvalho, Ph.D., Brendon Stubbs, Ph.D.

- 49 études de cohortes longitudinales portant sur près de 267 000 personnes pendant au moins un an.
- En cas de pratique d’activité physique (><l'inactivité physique), le risque de développer une dépression au cours d'une période de suivi d'un an **est inférieur de près de 20 %.**
- Des effets similaires ont été observés chez les enfants et les adolescents, les adultes et les personnes âgées.

il n'est jamais trop tard pour commencer et on ne peut pas commencer trop tôt !

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

DOI: 10.1002/da.22915

REVIEW ARTICLE

ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA | WILEY

Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies

Felipe B. Schuch PhD[1,2] | Brendon Stubbs PhD[3,4] | Jacob Meyer PhD[5] | Andreas Heissel PhD[6] | Philipp Zech MsC[6] | Davy Vancampfort PhD[7,8] | Simon Rosenbaum PhD[9,10] | Jeroen Deenik PhD[11,12] | Joseph Firth PhD[13,14] | Philip B. Ward PhD[9,15] | Andre F. Carvalho PhD[16,17] | Sarah A. Hiles PhD[18]

- 14 études de cohortes longitudinales portant sur près de **76 000 personnes** pendant au moins un an.
- En cas d'activité physique (>< à l'inactivité physique), le risque de développer une anxiété au cours d'une période de suivi d'un an **est inférieur de 25 %.**
- Des effets similaires ont été observés chez les enfants et les adolescents, les adultes et les personnes âgées.

il n'est jamais trop tard pour commencer et on ne peut pas commencer trop tôt !

PRÉVENTION

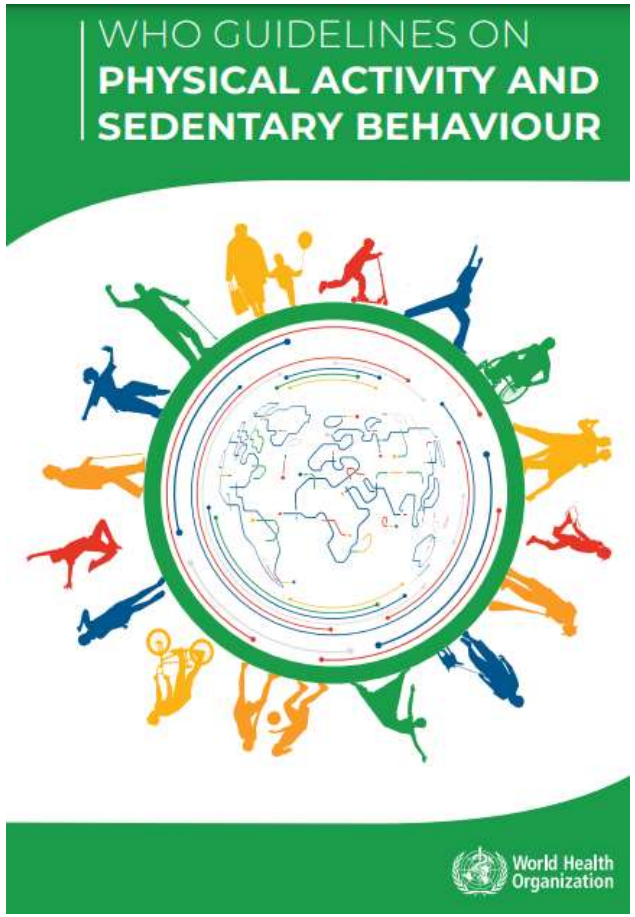
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé



L'OMS affirme que ses recommandations pour 2020 sont fondées sur des données probantes en ce qui concerne la prévention de la **dépression, l'anxiété et la démence.**

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

Mais pas que…
Prendre soin de sa santé mentale, c'est prendre soin de sa santé physique

Preventive Medicine
Volume 154, January 2022, 106891

A systematic review of the bidirectional relationship between depressive symptoms and cardiovascular health

Oluseye Ogunmoroti [a b l], Olatokunbo Osibogun [c l], Erica S. Spatz [d e], Victor Okunrintemi [f], Lena Mathews [a b], Chiadi E. Ndumele [a b], Erin D. Michos [a b]

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

Oui mais combien et comment?

FITT= Fréquence, Intensité, Timing, Type

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

La fréquence et le timing ?

Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study

Samuel B. Harvey, F.R.A.N.Z.C.P., Ph.D., Simon Øverland, Ph.D., Stephani L. Hatch, Ph.D., Simon Wessely, F.R.C.Psych., M.D., Arnstein Mykletun, Ph.D., Matthew Hotopf, F.R.C.Psych., Ph.D.

33 000 personnes ne souffrant pas de troubles mentaux ont été suivies pendant **environ 11 ans.**

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

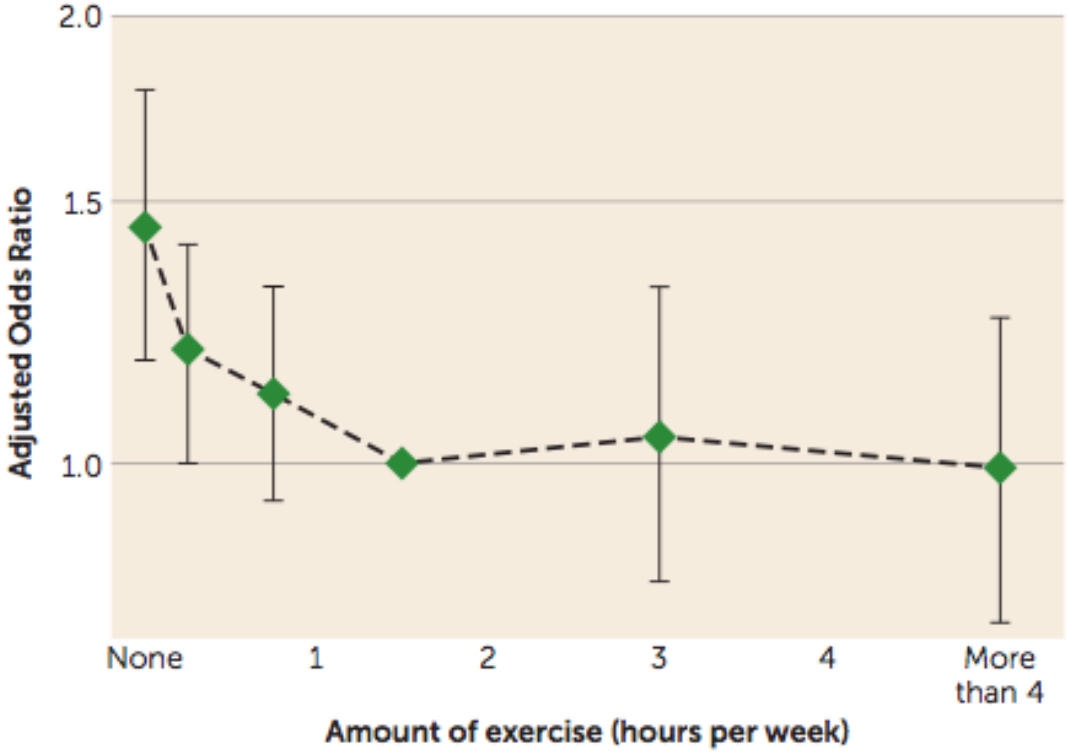
Pôle Ressources National
Sport Santé

La fréquence et le timing ?

Les personnes qui ne faisaient pas d'exercice au départ avaient **44 % de chances** supplémentaires de développer une dépression, par rapport à celles qui faisaient de l'exercice **1 à 2 heures par semaine.**

12 % des cas de dépression pourraient être évités en faisant au moins une heure d'exercice par semaine.

FIGURE 2. Adjusted Odds Ratios (With 95% CIs) for Case-Level Depression at Follow-Up According to the Overall Amount of Exercise Reported at Baseline[a]



[a] All odds ratios are adjusted for age, gender, marital status, education, social class, number of cigarettes consumed, alcohol use, and body mass index.

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Et l'intensité ?

Research

Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials

BMJ 2024 ; 384 doi: https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847 (Published 14 February 2024)
Cite this as: *BMJ* 2024;384:e075847

Courbe dose-réponse pour l'intensité (MET)
selon la réduction des symptômes dépressifs
comparé à des groupes contrôles actifs

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

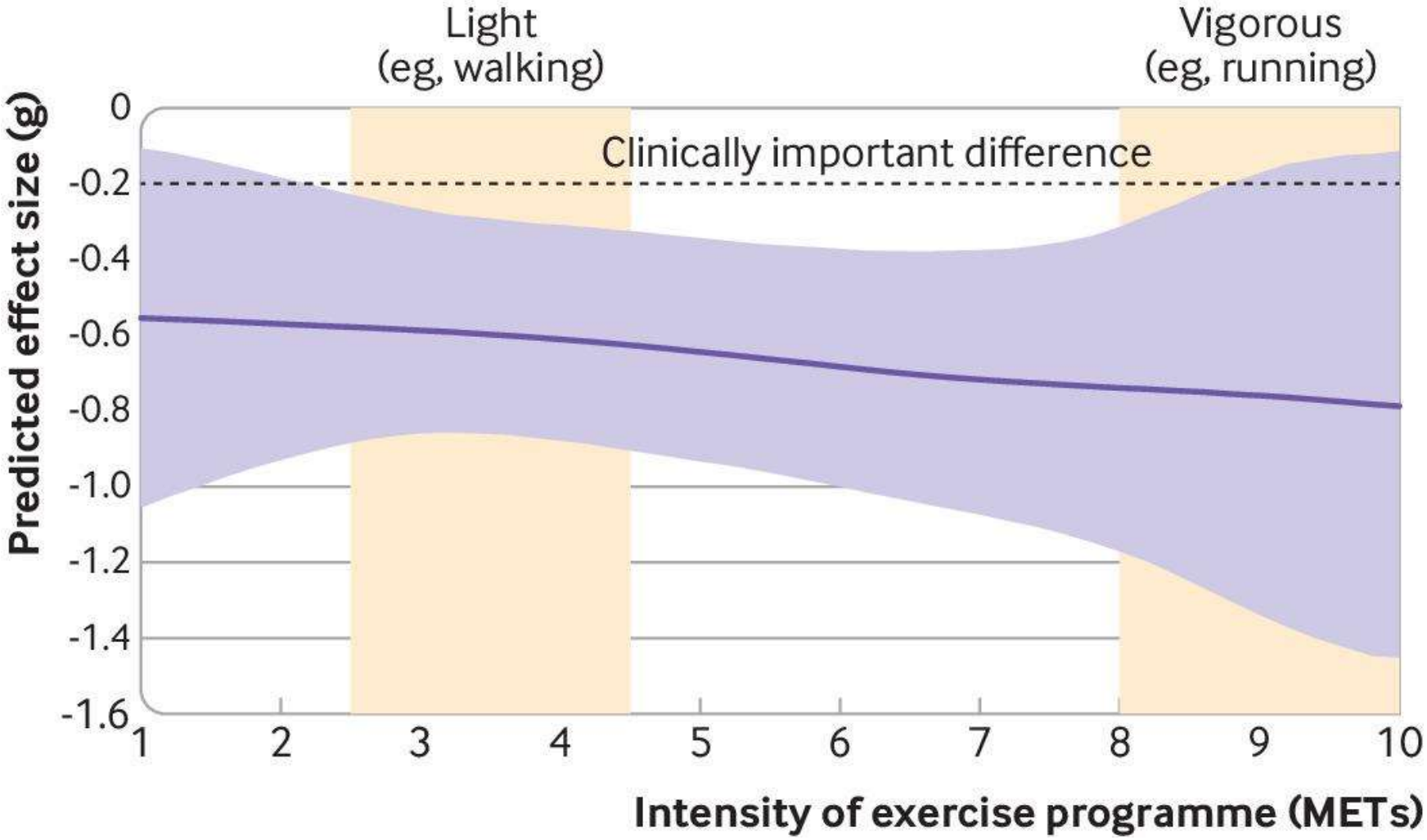
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Et l'intensité ?



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

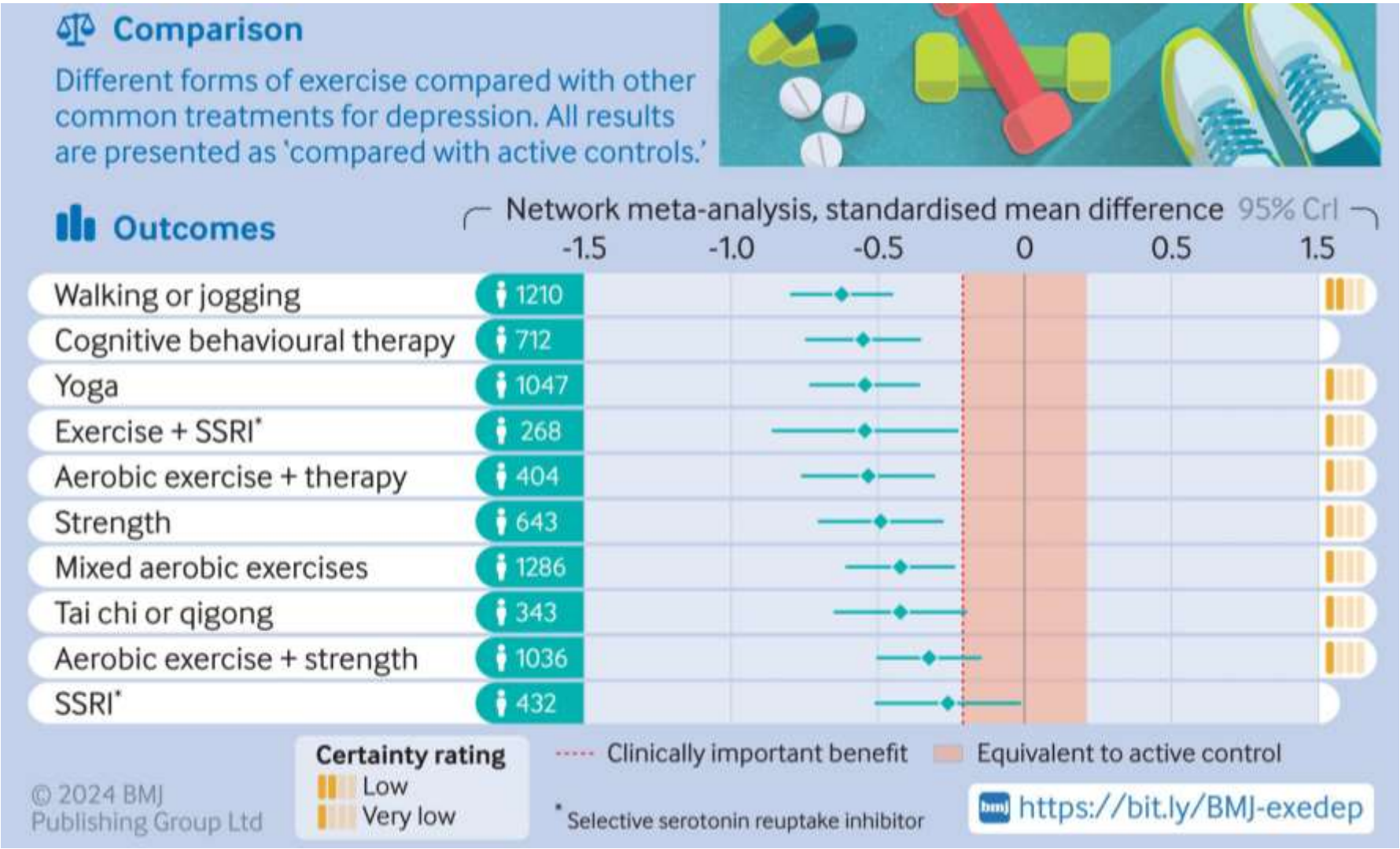
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

Intensité de l’activité : intensité modérée

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Type ?



Publié en février 2024 par Noetel et al., 218 études, 14170 participants

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

OPEN ACCESS

Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression

Andreas Heissel,[1] Darlene Heinen,[1] Luisa Leonie Brokmeier,[1] Nora Skarabis,[1] Maria Kangas,[2] Davy Vancampfort,[3] Brendon Stubbs,[4] Joseph Firth,[5] Philip B Ward,[6] Simon Rosenbaum,[7] Mats Hallgren,[8] Felipe Schuch[9,10,11]

Heissel A, *et al*. *Br J Sports Med* 2023;**57**:1049–1057. doi:10.1136/bjsports-2022-106282

Pas de différence d’effet entre l'entraînement aérobique et le renforcement musculaire

Type ?

proposez des choix allant de l'activité physique de la vie de tous les jours à l'exercice structuré !

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

Oui mais combien et comment?

FITT= Fréquence, Intensité, Timing, Type

Et pourquoi?

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Contents lists available at ScienceDirect

Psychiatry Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychres

Could autonomous motivation hold the key to successfully implementing lifestyle changes in affective disorders? A multicentre cross sectional study

Davy Vancampfort [a,b,*], Tomas Madou [c], Herman Moens [d], Tanja De Backer [e], Patrick Vanhalst [f], Chris Helon [g], Pieter Naert [h], Simon Rosenbaum [i], Brendon Stubbs [j], Michel Probst [a,b]

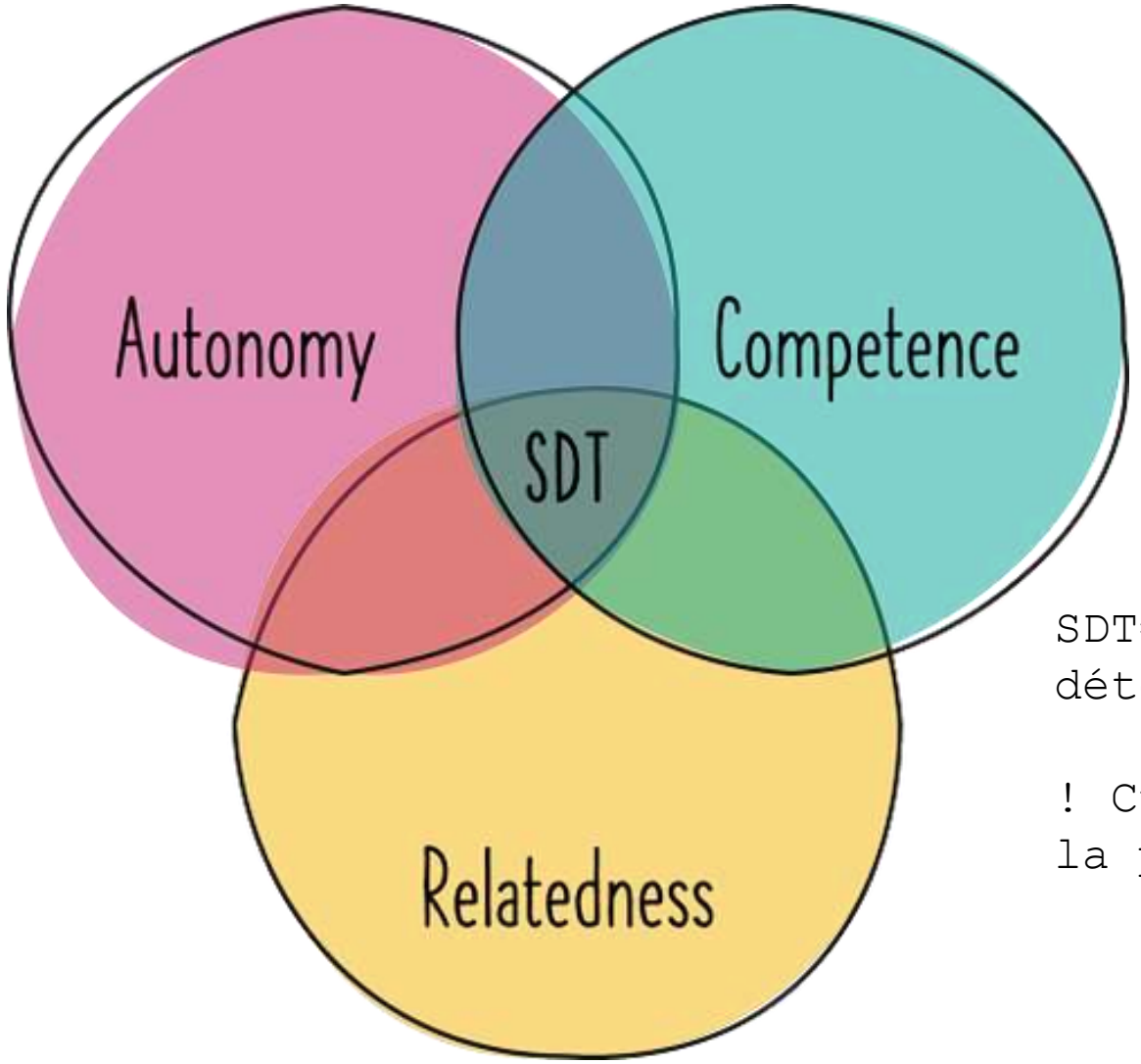
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé



SDT= motivation auto-déterminée

! Curiosité ! Faire parler la personne !

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000)

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale!

Oui mais combien et comment?

FITT= Fréquence, Intensité, Timing, Type

Ok super mais que faîtes-vous du constat que 2/3 des jeunes et 1/3 des adultes sont inactifs?

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

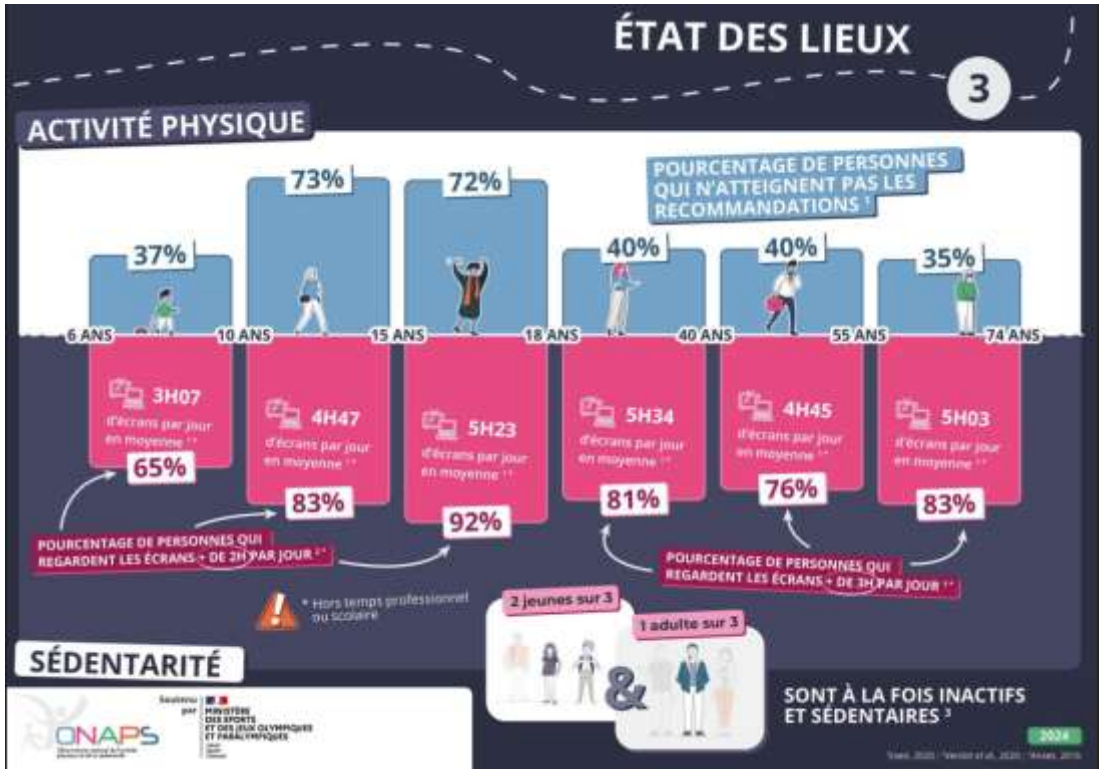
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

2/3 des jeunes et 1/3 des adultes sont inactifs!



THE LANCET
Child & Adolescent Health

This journal | Journals | Publish | Clinical | Global health | Multimedia | Events | About

ARTICLES · Volume 4, Issue 1, P23-35, January 2020 · *Open Access* · Download Full Issue

Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants

Regina Guthold, PhD [a] · Gretchen A Stevens, DSc [d,e] · Leanne M Riley, MSc [b] · Prof Fiona C Bull, PhD [c,f]

ARTICLES · Volume 12, Issue 8, E1232-E1243, August 2024 · *Open Access* · Download Full Issue

National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants

Tessa Strain, PhD [a] · Seth Flaxman, PhD [b] · Regina Guthold, PhD [c] · Elizaveta Semenova, PhD [b,d] · Melanie Cowan, MPH [e] · Leanne M Riley, MSc [c] · et al. Show more

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

THE LANCET PSYCHIATRY COMMISSION · Volume 12, Issue 9, P700-722, September 2025

Download Full Issue

Implementing lifestyle interventions in mental health care: third report of the *Lancet Psychiatry* Physical Health Commission

Scott B Teasdale, PhD [a,b] · Katarzyna K Machaczek, PhD [c] · Wolfgang Marx, PhD [d] · Melissa Eaton, MNutrDiet [e] · Justin Chapman, PhD [f,g] · Alyssa Milton, PhD [h,i] · et al. Show more

Facteurs de risque liés au mode de vie :

-Taux élevés de tabagisme
-Faible activité physique
-Niveaux élevés de sédentarité
-Faible capacité cardiorespiratoire
-Mauvaise qualité de l'alimentation
-Comportements alimentaires néfastes
-Mauvaise hygiène de sommeil

→

Changement de comportement !

= Une tâche complexe

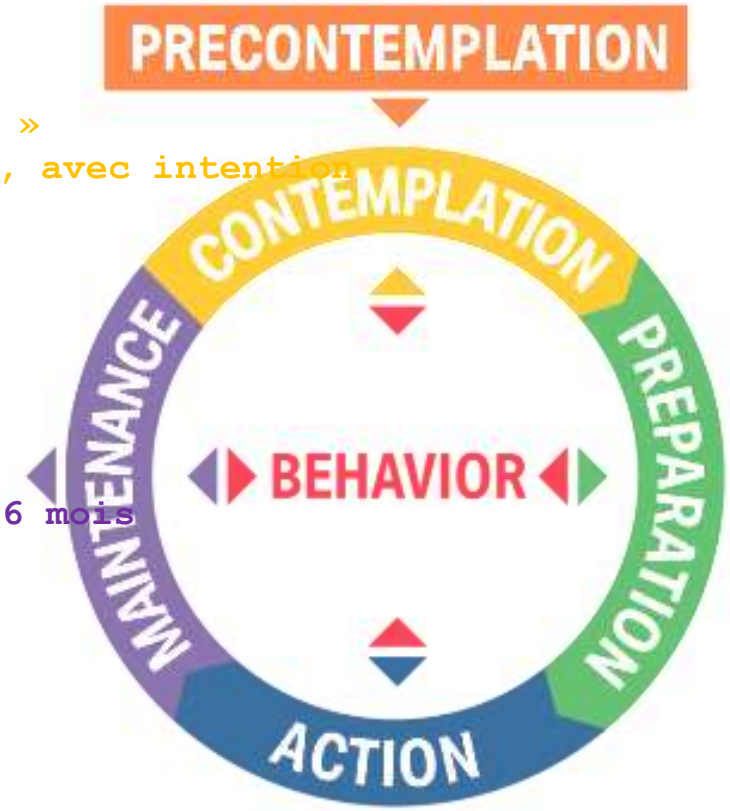
= Encore plus quand on cumule les co-morbobidités

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

(Prochaska, Di Clemente 1970)

Stages of Change



Motivation autonome
Motivation auto-déterminée
+++

« Le sport, ce n'est pas fait pour moi »
« Je ne vois l'intérêt »
Pas l'intention, individus inactifs

« Oui mais… »
Ambivalence, avec intention

Exercice régulier > 6 mois

« Je teste, je m'esssaye »
Quelques séances réalisées, planification, travail avec les résistances

Motivation contrôlée et autonome

Exercice régulier pendant qqls mois

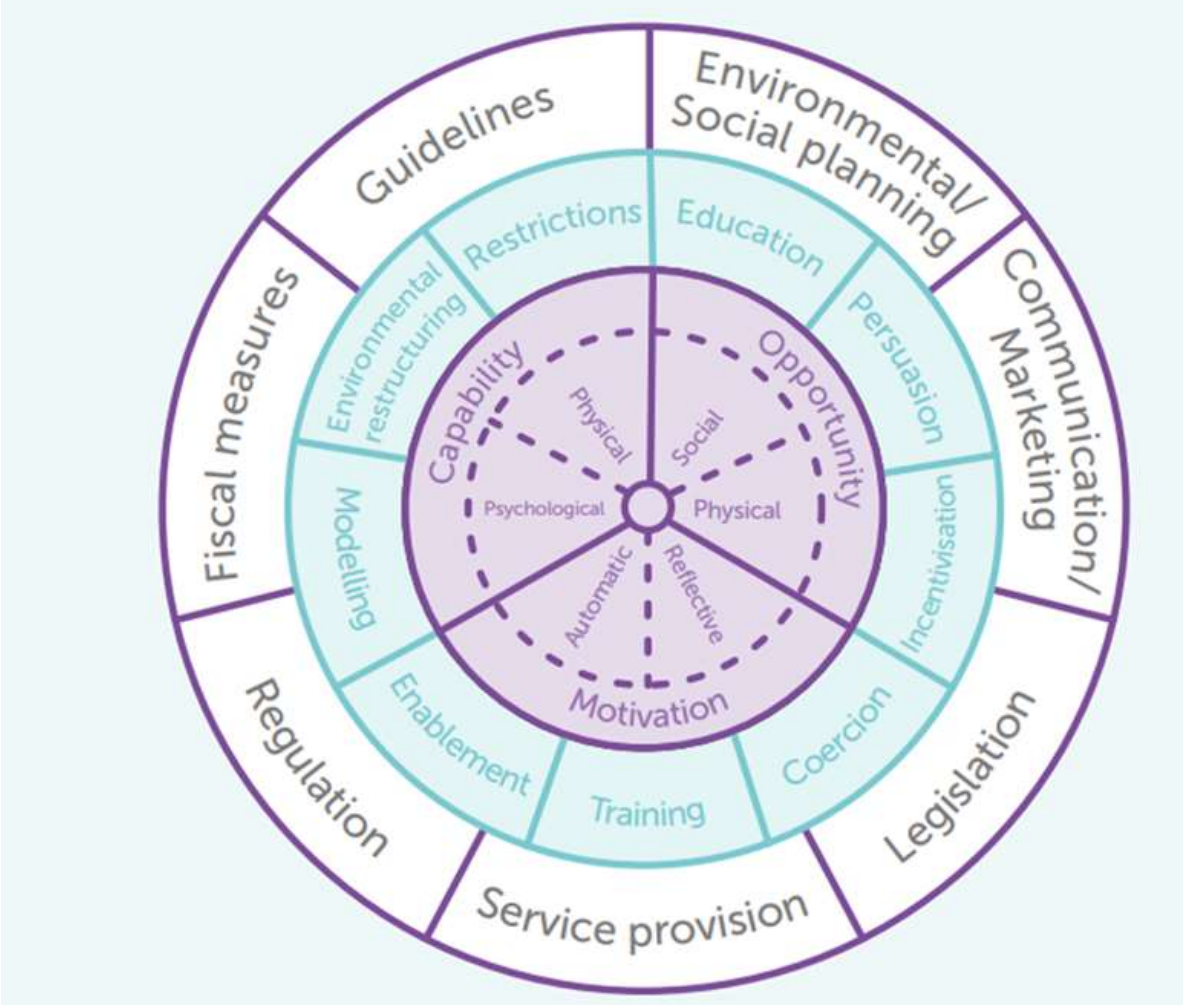
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale!

C. Eeckhout et al.,;

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

« La roue du changement de comportement »
Michie et al., 2014



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

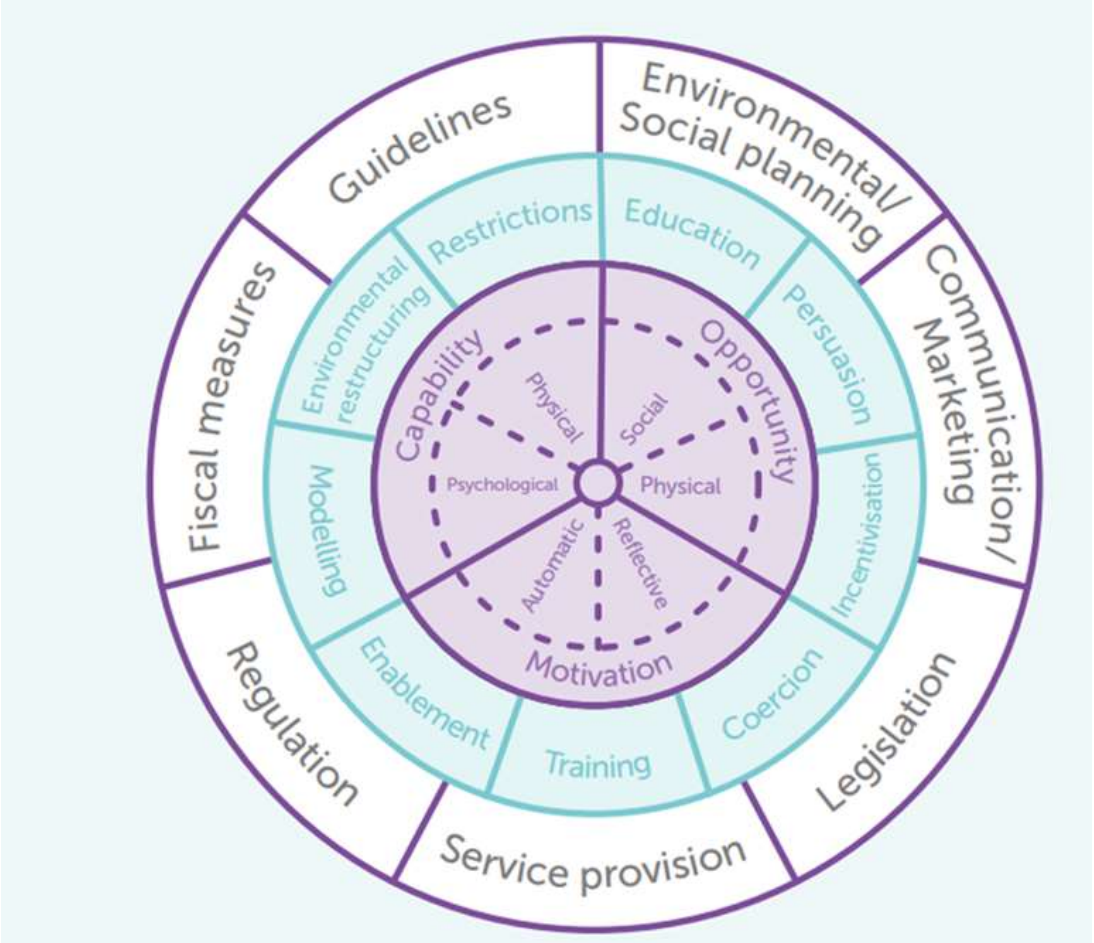
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Pôle Ressources National
Sport Santé

Synergie entre la co-création



Et le modèle de « la roue du changement de comportement »

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Combining the behaviour change wheel framework with a co-creation approach to develop an outpatient physical activity intervention for adolescents with depression: a blueprint

Arnaud Philippot[1,2,3], Marine Coppens[2], Tine Van Damme[1,4], Camille Sluys[3], Marc Francaux[2], Vincent Dubois[3,6], Davy Vancampfort[1,4,7]

In review

Mental Health and Physical Activity
Supports open access

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Implementing BRIDGES (Brussels Resilience and Inclusion for Depression – Guidance, Exercise and Support) to transform adolescent outpatient mental health care : study protocol for a randomised controlled trial

Arnaud Philippot[1,2,3], Irène Ibanez[1], Marine Coppens[1,2], Marc Francaux[2], Tine Van Damme[3,4], Vincent Dubois[1,5], Davy Vancampfort[3]

In
progress
Start
2026

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Activité physique, un facteur de protection pour la santé mentale et physique!

Oui mais combien et comment?

FITT= Fréquence, Intensité, Timing, Type

Bouger un peu, c'est beaucoup mieux que pas du tout!
Aussi souvent que vous pensez pouvoir le faire ☺
Moi, j'aime bouger car…

Ok super mais que faîtes-vous du constat que 2/3 des jeunes et 1/3 des adultes sont inactifs?

…

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

FONDATION HUOSHEN STICHTING

innoviris .brussels we fund your future

Fondation Roi Baudouin
Agir ensemble pour une société meilleure

KU LEUVEN

UCLouvain

AREA+ MAISON D'ADOS > ECCLE

Merci !
Des questions ?

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!