



Le 23 août 2018

Communiqué de presse

Journée mondiale de la physiothérapie – physiothérapie et santé psychique

À l'occasion de la **Journée mondiale de la physiothérapie** le **8 septembre**, physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, en collaboration avec le Groupe de travail suisse de physiothérapie en médecine psychosomatique et en psychiatrie, souligne l'importance de l'exercice physique et de la physiothérapie dans le domaine de la psychiatrie.

Une activité physique régulière permet de réduire le risque de développer une dépression. Par ailleurs, l'exercice et d'autres traitements centrés sur le corps permettent de renforcer les effets des traitements psychiatriques. La physiothérapie permet ainsi d'atténuer les symptômes psychiques et d'améliorer la santé physique.

L'importance de la physiothérapie et de l'activité physique en psychiatrie est malheureusement bien souvent sous-estimée. La Journée mondiale de la physiothérapie constitue dès lors une occasion unique pour faire connaître le potentiel de cette discipline dans la psychiatrie.

Nous vous faisons parvenir les communiqués de presse en trois versions: une version courte (800 caractères), une version moyenne (1500 caractères) et une version longue (2500 caractères). Nous vous transmettons également quelques liens vers des adresses, des ressources photographiques et des informations générales sur la Journée mondiale de la physiothérapie.

Meilleures salutations,

Emanuel Brunner (PT, PhD)

Membre du comité de direction de la SAG PPP

Membre du comité de direction de l'International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH)

Membre de physioswiss

Cristina Staub (PT, PhD)

Membre du comité de direction de la SAG PPP

Membre de physioswiss

Roland Paillex (PT)

Président de physioswiss

Membre du comité de direction de l'European Region World Confederation for Physical Therapy

Pia Fankhauser (PT)

Vice-présidente de physioswiss

Version courte (799 caractères)

La physiothérapie agit aussi sur le mental

L'activité physique permet de réduire le risque de dépression. À l'occasion de la **Journée mondiale de la physiothérapie le 8 septembre**, physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, souligne la corrélation entre exercice physique et santé psychique.

Les personnes qui pratiquent une activité physique d'intensité modérée au moins 150 minutes par semaine réduisent de 30 % leur risque de développer une dépression. Le rapport entre exercice physique et dépression a été démontré dans une étude analysant les données de près de 270 000 personnes.

La physiothérapie traite les troubles physiques et psychiques. Les physiothérapeutes aident ainsi les patients à pratiquer une activité physique et à trouver des stratégies pour un mode de vie sain et actif.

Interlocuteurs pour les questions des médias:

Emanuel Brunner, Tél. 079 206 23 15

Cristina Staub, Tél. 076 339 97 57, e-mail cristina-staub@sunrise.ch

Pia Fankhauser, Tél. 076 512 20 00, e-mail pia.fankhauser@physioswiss.ch

Version moyenne (1536 caractères)

La physiothérapie agit aussi sur le mental

La physiothérapie permet de réduire le risque de développer une dépression et vient en renfort des traitements des troubles psychiques. À l'occasion de la **Journée mondiale de la physiothérapie le 8 septembre**, physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, en partenariat avec la Confédération mondiale de la physiothérapie WCPT, souligne l'importance de cette discipline pour la santé psychique.

Les personnes actives ont un risque moindre de développer une dépression par rapport à celles ayant un style de vie sédentaire. Les données de près de 270 000 personnes ont été analysées dans le cadre d'une étude très remarquée de la revue *The American Journal of Psychiatry* en 2018. Les résultats ont confirmé l'effet protecteur de l'exercice physique sur le psychisme. Les personnes qui pratiquent une activité physique d'intensité modérée ou élevée au moins 150 minutes par semaine réduisent de 30 % leur risque de souffrir d'une dépression. Les physiothérapeutes aident les patients à pratiquer une activité physique et à trouver des stratégies pour un mode de vie sain et actif.

La physiothérapie traite à la fois les troubles physiques et mentaux. Les patients atteints de maladies psychiques se plaignent souvent de douleurs physiques et inversement. Des mesures physiothérapeutiques permettent d'atténuer les symptômes psychiques et d'améliorer la santé physique lors de diverses affections mentales. Le potentiel de la physiothérapie devrait être davantage mis à profit en psychiatrie

Version longue (2595 caractères)

La physiothérapie agit aussi sur le mental

À l'occasion de la Journée mondiale de la physiothérapie le 8 septembre, physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, en collaboration avec le Groupe de travail suisse de physiothérapie en médecine psychosomatique et en psychiatrie, souligne l'importance de l'exercice physique et de la physiothérapie dans le domaine de la psychiatrie.

Le sport et l'activité physique ont un effet préventif contre le développement de pathologies mentales. Les données de 49 études indépendantes et de près de 270 000 personnes ont été analysées dans le cadre d'une enquête très remarquée de la revue *The American Journal of Psychiatry* publiée en 2018. Ces résultats ont confirmé la corrélation entre activité physique et santé psychique. Les personnes qui pratiquent une activité physique d'intensité modérée au moins 150 minutes par semaine peuvent réduire de 30 % leur risque de souffrir d'une dépression. L'effet protecteur de l'exercice physique a été démontré dans tous les groupes d'âge, quelle que soit l'origine géographique des personnes. Les physiothérapeutes aident les patients à pratiquer une activité physique et à trouver des stratégies pour un mode de vie sain et actif.

La physiothérapie traite aussi bien les problèmes physiques que psychiques. Les patients atteints de maladies psychiques se plaignent souvent de douleurs physiques et inversement. Les personnes atteintes de troubles psychiques ont souvent un style de vie sédentaire et ont davantage de problèmes de diabète, de surpoids, d'hypertension ou de mauvais cholestérol. Par ailleurs, bon nombre de patients ayant des problèmes de santé présentent également des troubles psychiques. Près d'un individu sur trois souffrant de maux de dos chroniques est aussi touché par au moins une affection psychique. La physiothérapie établit une passerelle entre les soins de santé physique et mentale: les patients bénéficient ainsi d'un accompagnement pour mener une vie active et saine. Le soutien de physiothérapeutes spécialisés permet de renforcer les effets des traitements sur les troubles psychiques.

Les physiothérapeutes qui interviennent en psychosomatique et en psychiatrie travaillent au sein d'une équipe interdisciplinaire composée notamment de médecins traitants, de psychiatres, de psychologues, de rhumatologues et d'orthopédistes. Cette collaboration est d'ailleurs essentielle en cas de problèmes complexes. Mais les patients peuvent également s'adresser directement à leur physiothérapeute. Le potentiel de la physiothérapie devrait être davantage mis à profit en psychiatrie.

Informations complémentaires sur la Journée mondiale de la physiothérapie 2018

World Physical Therapy Day 2018 (en anglais):

www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018_Booklet_Final.pdf

Photos et affiches World Physical Therapy Day 2018 (version anglaise): www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy

Étude sur l'effet préventif de l'exercice physique contre la dépression (Schuch et al, American Journal of Psychiatry. 2018): <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Liens vers d'autres études: www.wcpt.org/wptday-resources

Ouvrages scientifiques sur ce thème:

Physiotherapy and Mental Health (Probst & Skjaerven, ELSEVIER. 2017):

www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680

Exercise-based Interventions for Mental Illness (Stubbs & Rosenbaum, ELSEVIER. 2018):

www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9

Organisations nationales et internationales œuvrant dans le domaine de la physiothérapie en psychosomatique et en psychiatrie:

Groupe de travail suisse de physiothérapie en médecine psychosomatique et en psychiatrie (SAG PPP): www.sagppp.ch

International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH): www.wcpt.org/ioptmh

International Conference of Physical Therapy in Psychiatry and Mental Health (ICPPMH): www.icppmh.org/index.html

World Confederation for Physical Therapy (WCPT): www.wcpt.org/

Association suisse de physiothérapie (physioswiss): www.physioswiss.ch/fr