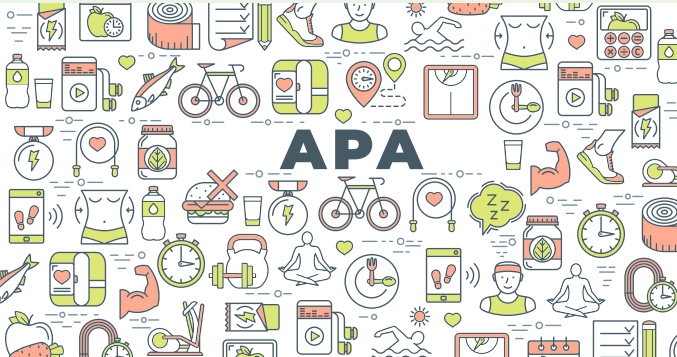


Pratiquer une activité sportive améliore nettement la qualité de vie. Cette thérapie complémentaire réduit le développement des maladies liées à la vie sédentaire des patients, comme les troubles cardiaques ou les altérations du sommeil.

Les patients schizophrènes présentent une forte probabilité de développer des comorbidités telles que l'obésité, le diabète, des maladies cardiovasculaires ou des troubles du sommeil. Ces risques découlent d'effets secondaires des antipsychotiques, par exemple, ou d'anomalies inhérentes à leur pathologie et affectant le rythme circadien. Celui-ci comprend les variations biologiques quotidiennes liées à notre rythme de vie, dont la régulation de notre sommeil, en général fortement désorganisé chez les patients. Ces derniers présentent, en effet, des nuits fragmentées par plusieurs périodes d'éveil, ce qui réduit l'efficacité

de leur repos. Afin de limiter ces différents problèmes pouvant aggraver la maladie ou accélérer sa progression, une solution est de mettre en place des activités physiques adaptées. En plus d'équilibrer le poids du patient, elles limitent les altérations cardiaques ou métaboliques. Par ailleurs, l'épuisement physique qui s'ensuit, facilite l'endormissement quotidien. C'est pourquoi une étude vient d'être lancée afin de confirmer les bienfaits naturels du sport sur les patients schizophrènes, en complément de leur traitement médicamenteux.



COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Pour pratiquer des APA (activités physiques adaptées), on peut se renseigner auprès des sociétés BodyCap et Mooven. En collaboration avec l'Université de Caen, toutes deux proposent des APA interconnectées, qui, en tant que thérapies additionnelles, améliorent la santé psychique et physique.

- <http://www.bodycap-medical.com/fr>
- <http://www.mooven.fr/app/uploads/2019/04/PEPsy-V@SibyMooven.pdf>
- <https://www.vas-i.fr>

COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Une étude est en cours. Elle analyse une quarantaine de patients âgés de 18 à 60 ans, stables depuis au moins 2 mois de traitement, et calcule leurs rythmes circadiens. La moitié a suivi par visioconférence 32 séances d'activité physique, soit 2 fois 1 heure hebdomadaire, et ce pendant 16 semaines. À la fin, une IRM mesure le volume de certaines régions cérébrales, dont celle de la mémoire.



POUR COMPRENDRE

Comorbidité:

présence de plusieurs maladies coexistant chez un patient et accompagnant une pathologie primaire ou principale. Dans le cas de la schizophrénie, on peut trouver, entre autres, l'obésité, des troubles cardiovasculaires ou du sommeil.

Métabolisme:

ensemble des réactions chimiques qui permettent de nous maintenir en bonne santé et de réagir à notre environnement. Il existe plusieurs types de maladies métaboliques, dont le diabète. Ce dernier est défini notamment par un manque d'insuline et la perte de la régulation de la quantité de sucre dans le sang.



POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.unicaen.fr/organisation/ufr-des-sciences-et-techniques-des-activites-physiques-et-sportives-33684.kjsp?RH=1298973683146>

Dirigée par Antoine Gauthier et Gaëlle Quarck – tous deux experts de la chronobiologie –, l'Unité de formation et de recherche des sciences et techniques des activités physiques et sportives de l'Université de Caen (France) réalise une étude de l'impact de l'activité physique sur l'évolution de la schizophrénie et de ses comorbidités.

SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION

Cette fiche a été vulgarisée par Amélie Wegener, puis relue et validée.