

# Le sport pour vaincre la dépression : un programme pilote à Nancy

**Le confinement nous l'a rappelé, la donne est confirmée par des études scientifiques, bouger est essentiel quand le mental est en souffrance. Deux associations, « France Dépression » et « Active Terhappy » ont mis au point un programme pilote à Nancy. Le point avec Frédéric Leroy, à l'initiative du projet « Je bouge pour mon moral ».**

**Ancien dirigeant du groupe Danone, vous lancez un programme pour aider les personnes en souffrance psychique. Qu'est ce qui vous a inspiré ?**

Mon fils a souffert du confinement. Il avait 20 ans au début de la pandémie de Covid 19, il a fait une dépression. J'ai décidé de l'accompagner et nous avons fait du sport. J'ai constaté avec cette expérience personnelle qu'il y a un cercle vicieux propre à la dépression. Plus on se sent mal, moins on bouge et moins on bouge, plus on se sent mal. À cette époque, je me suis également rendu compte qu'aucune structure ne répondait aux besoins spécifiques des personnes en souffrance psychique et ce, malgré les recommandations de l'Agence régionale de Santé

(ARS) ou même de l'organisation mondiale de la santé (OMS) qui affirment, études à la clef, que sortir, bouger, faire du sport est essentiel quand le moral est au plus bas. Bien sûr, il ne s'agit pas de dire que le fait de bouger peut régler tous les problèmes. L'activité doit venir en complément des soins et ou le suivi par un professionnel de la santé mentale.

**En quoi consiste ce programme dont le lancement est prévu à Nancy mi-janvier ?**

Tout commence par un bilan individuel pour bâtir un programme. Ensuite les participants peuvent suivre trois séances par semaine en petit groupe de huit à dix personnes. L'idée du groupe est de favoriser les interactions, la force du collectif est importante. Le cadre est adapté aux malades. Dans une salle de sport, on peut perdre confiance, se sentir en compétition. Dans ce programme, il n'y a pas de notion de performance. À Nancy, nous mettons en place deux séances par semaine de marche nordique dans un parc. Les participants seront accompagnés par une enseignante en activité physique adaptée. Ces



**Bouger quand on est en dépression est une épreuve. Pour répondre à ce problème « France Dépression » et la fondation « Active TerHappy » ont lancé le programme « Je bouge pour mon moral ».** Photo ER/DR

deux séances seront complétées par un atelier le week-end consacré aux habitudes de vie (la nutrition, le sommeil, la gestion des émotions...) pour prévenir les rechutes.

**A vos côtés, quels spécialistes garantissent la pertinence du programme ?**

Nous avons été soutenus par France Dépression et notamment Anne-Sylvie Hinzelin, docteur en pharmacie, spécialiste en nutrition santé, vice-

présidente de France Dépression Lorraine. Des chercheurs nous ont permis de valider l'approche scientifique : Fabien Legrand, maître de conférences à l'université de Reims (il travaille sur la dépression et les interventions non médicamenteuses), Natacha Crombez-Bequet, docteurante en psychologie, Philippe Witzmann, thérapeute et Karine Barelle formatrice en éducation thérapeutique du patient. À ce stade, avec le programme pilote de Nancy, notre objectif est de montrer que le sport et la dynamique de groupe aident à vaincre la dépression. L'enjeu c'est qu'un jour ce programme soit financé par les mutuelles par exemple. L'association « Je bouge pour mon moral » est une association à but non lucratif. Les personnes qui souhaitent suivre ce programme ne paient qu'une quarantaine d'euros, un prix correspondant à l'adhésion, aux assurances.

■ Renseignements : sur le site « Je bouge pour mon moral »

**Propos recueillis par Magalie DELLE-VEDOVE**

Retrouvez chaque dimanche notre rubrique santé

## Une ligne d'écoute



**Claudie Tondon-Bernard, présidente de France Dépression Lorraine.**

Photo ER/DR

L'Association France Dépression est née en novembre 2002 à Vandœuvre, à l'initiative de Claudie Tondon-Bernard, elle-même malade. Elle s'est développée grâce à une équipe de bénévoles : malades dépressifs et bipolaires, familles et proches de malades, médecins psychiatres libéraux, hospitaliers et généralistes. Longtemps parrainée par David Servan Schreiber, elle est désormais soutenue par sa cousine Florence Servan Schreiber. L'association n'a pas vocation à remplacer l'aide médicale, mais assure une complémentarité d'écoute et de soutien.

Une ligne d'écoute téléphonique est disponible au 07.84.96.88.28 du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 20 h, les samedis de 14 h à 20 h et le dimanche de 16 h à 20 h. France Dépression-10 rue de Norvège-54500 Vandœuvre.