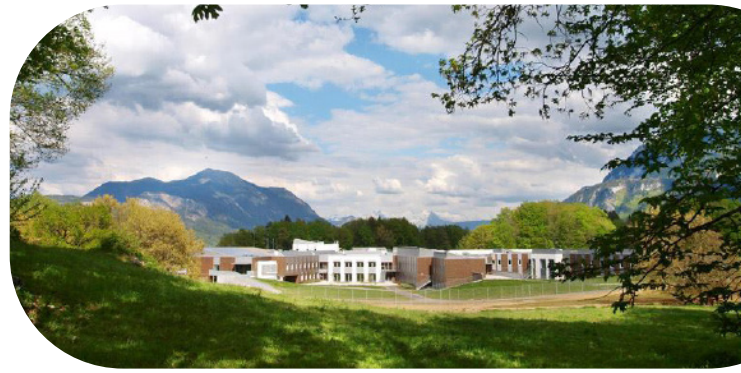
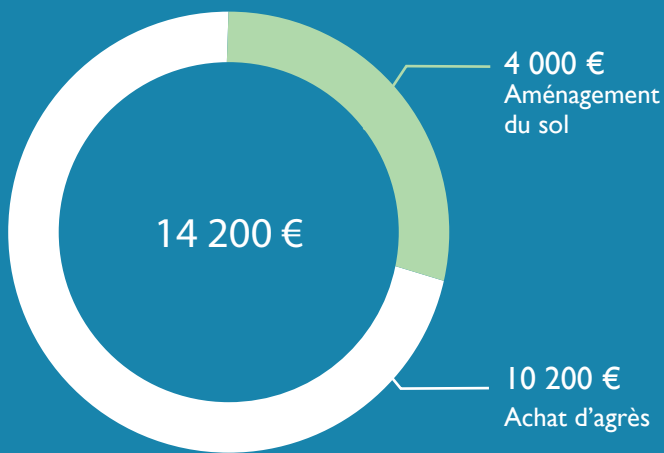


# CRÉATION D'UN PARCOURS DE SANTÉ

Ensemble, donnons de l'élan à l'activité physique



## NOS BESOINS



## ÉTABLISSEMENT PORTEUR DU PROJET



Etablissement Public de Santé Mentale 74

## RÉFÉRENT



Jean-Alexandre LEPLEY  
Animateur sportif

## CONTEXTE

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus.

La crise sanitaire liée au Covid, marquée par les phases de confinement, a une nouvelle fois mis en lumière l'importance pour l'ensemble de la population, dont les patients d'établissement de santé mentale, de pratiquer une activité physique.

L'Etablissement Public de Santé Mentale 74 (EPSM 74), qui a depuis quelques années intégré l'activité physique dans son parcours de soin, souhaite valoriser le parc dans lequel est localisé son site en y aménageant un parcours sportif adapté aux besoins de ses patients.

Les professionnels auront également accès aux équipements dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

## NOTRE PROJET

Un œil sur l'EPSM 74

- 2 sites majeurs : La Roche sur Foron et Thonon-les-Bains
- Des structures en ambulatoires sur le territoire
- 750 agents dont 1 animateur sportif
- 1 450 patients accueillis en hospitalisation complète par an avec une durée moyenne de séjour de 40 jours
- 66% des patients, sur le site de la Roche sur Foron, participent déjà à des activités physiques encadrées

Ce projet s'inscrit dans la continuité d'actions qui visent à promouvoir l'activité physique auprès des patients à des fins thérapeutiques : aménagement d'une salle de sport, encadrement de séances, animations sportives.

Les espaces et événements sportifs existants sont ouverts à l'ensemble des agents.



**Grâce à votre générosité, nous irons plus loin.  
Avec la création d'un parcours de santé :**

● **Nous continuons de valoriser l'activité physique et ses bienfaits auprès de nos patients.**

Proposer une activité physique régulière permet d'améliorer leur état de santé général et mental :

- D'agir sur l'anxiété et la dépression
- De lutter contre le phénomène d'isolement et de repli sur soi
- De travailler sur la notion de plaisir, de confiance en soi, de prise de décision
- De se canaliser et se redynamiser
- De prévenir les comorbidités en lien avec les traitements médicamenteux

Selon une étude\* évaluant les effets de l'exercice sur les symptômes psychiatriques, en moyenne 95% des patients rapporteraient une amélioration de leur humeur après le sport et 63% déclareraient être heureux ou très heureux.

Le parcours de santé nous permettrait de proposer aux patients une pratique sportive extérieure sécurisée et autonome. L'encadrement, sur ce type de pratique, est possible avec la proposition d'exercices adaptés et divers. Il n'est cependant pas systématique : les patients ont accès aux agrès durant leur journée.

« Si l'activité physique peut aider un patient à mettre de côté sa pathologie, se reconnecter avec son corps et ce qui l'entoure, c'est une première victoire. »

Jean Alexandre Lepley, Animateur sportif

● **Nous mettons à disposition de nos professionnels un nouvel espace de bien-être.**

Les agents de l'établissement pourront accéder aux équipements extérieurs. L'amélioration de la qualité de vie au travail est également une des priorités de l'EPSM 74.

**Pour donner de l'élan à ce projet, nous avons besoin de vous !**

\* **Global advances in Health and Medicine, 2019** «Positive patient response to a structured exercise program delivered in inpatient psychiatry»

Illustration d'une animation sportive organisée à l'EPSM 74

## CONTACT

Fonds de dotation SIRHÔ  
Centre Hospitalier Alpes-Léman  
558 route de Findrol  
74130 Contamine sur Arve

Emma PEZZANI - Responsable du Développement  
04 50 82 33 40 | epezzani@sirho.org  
06 22 38 82 67