

Quel est l'intérêt de l'exercice physique dans la prise en charge du burn out?

Webinaire du 13 octobre 2020

Dr O. Nonclercq

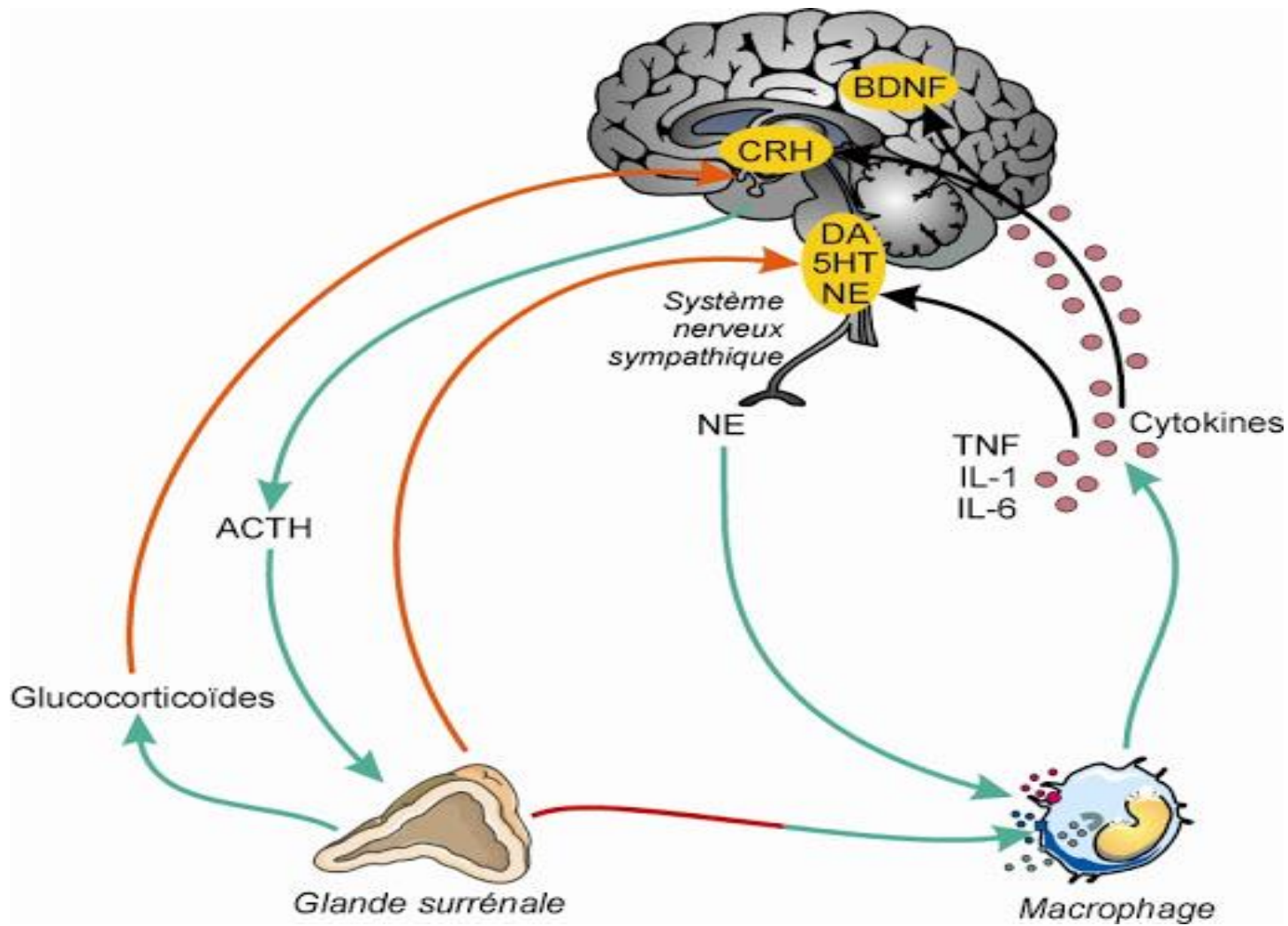
Service de Médecine physique et réadaptation

Approche Psychologique

- Syndrome lié au contexte professionnel
- Epuisement émotionnel/mental
- Dépersonnalisation
- Réduction de la compétence personnelle
- Perte d'estime de soi

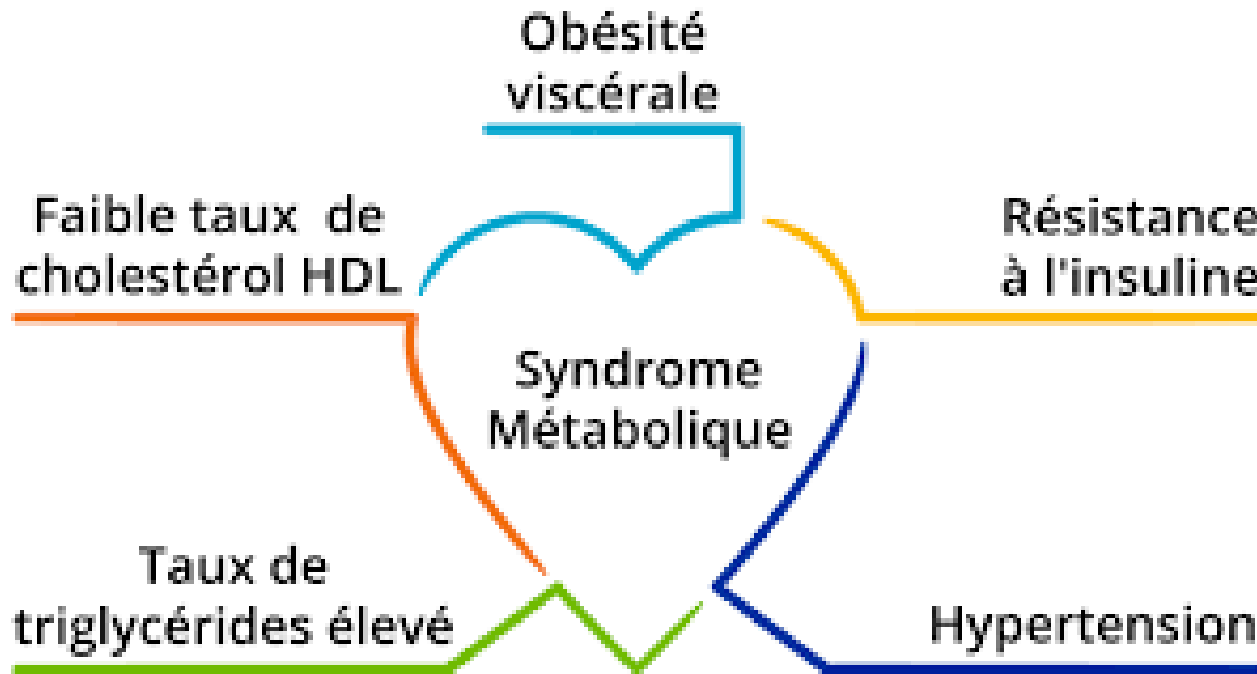
Approche médicale

- Burn-out = conséquence d'un stress de longue durée
- Dérèglement chronique du système neuro-hormonal (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien)
- Symptômes physiques et psychiques (épuisement)
- Critères diagnostics peu précis



Comorbidités

- Psychiques (anxiété, troubles de l'humeur)
- Somatiques



Que dit la littérature?

PubMed.gov

burn out and exercise



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

Save

Email

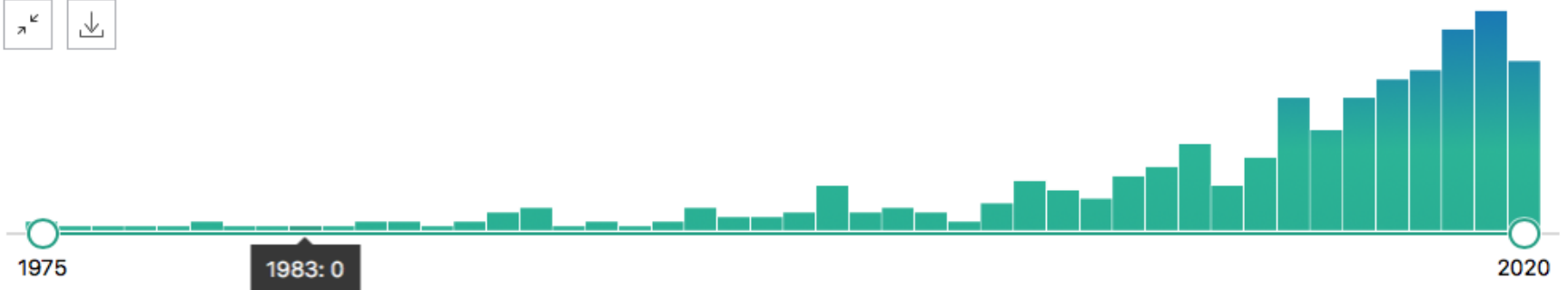
Send to

Sorted by: Best match

Display options

RESULTS BY YEAR

368 results



Review > J Occup Health. 2017 Nov 25;59(6):477-494. doi: 10.1539/joh.17-0050-RA.

Epub 2017 Oct 7.

Systematic review of the association between physical activity and burnout

Lea M Naczenski ¹, Juriena D de Vries ^{1 2}, Madelon L M van Hooff ¹, Michiel A J Kompier ¹

Conclusions: This systematic review suggests that physical activity constitutes an effective medium for the reduction of burnout. Although consistent evidence was found, there is a lack of high quality longitudinal and intervention studies considering the influence of physical activity on burnout. Therefore, future research should be conducted with the aim to produce high quality studies, to develop a full picture of physical activity as a strategy to reduce burnout.

Efficacy of Exercise Therapy in Persons with Burnout. A Systematic Review and Meta-Analysis

Oliver Ochentel ¹, Crystal Humphrey ¹, Klaus Pfeifer ¹

conditions. This paper does not support the widespread assumption that exercise therapy seems to be a successful means to alleviate burnout symptoms. However, the different types of physical activity and treatment modalities used in the included studies impede clear conclusions. Future studies should deal with the specific efficacy of different exercise modalities and their combination with further cognitive behavioural or mindfulness-based interventions.

Your Prescription for Health

Exercise
is Medicine®

www.ExerciseisMedicine.org

Exercice et estime de soi

Le sentiment de compétence de l'individu se développe à travers ses réussites et l'aide à se construire une identité positive et s'engager dans des projets

Le sentiment d'appartenance est l'intégration de l'individu au groupe sportif et son espace d'échange. Le climat de confiance instauré, l'individu devient un des maillons de l'entité sportive.

La connaissance de soi et des autres est la principale forme d'intelligence induite par la pratique sportive est relative au savoir-être. L'individu apprend à organiser ses relations avec les pairs, à s'affirmer, à gérer des conflits.

Delignières, Didier. *Psychologie du sport*.
Presses Universitaires de France, 2020

Exercice et anxiété

Review > [Psychiatry Res.](#) 2017 Mar;249:102-108. doi: 10.1016/j.psychres.2016.12.020.

Epub 2017 Jan 6.

An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis

Brendon Stubbs¹, Davy Vancampfort², Simon Rosenbaum³, Joseph Firth⁴, Theodore Cosco⁵, Nicola Veronese⁶, Giovanni A Salum⁷, Felipe B Schuch⁸

-0.76, $p=0.02$). Our data suggest that exercise is effective in improving anxiety symptoms in people with a current diagnosis of anxiety and/ or stress-related disorders. Taken together with the wider benefits of exercise on wellbeing and cardiovascular health, these findings reinforce exercise as an important treatment option in people with anxiety/stress disorders.

Exercice et sommeil

Exercice physique = facteur important pour la promotion du sommeil

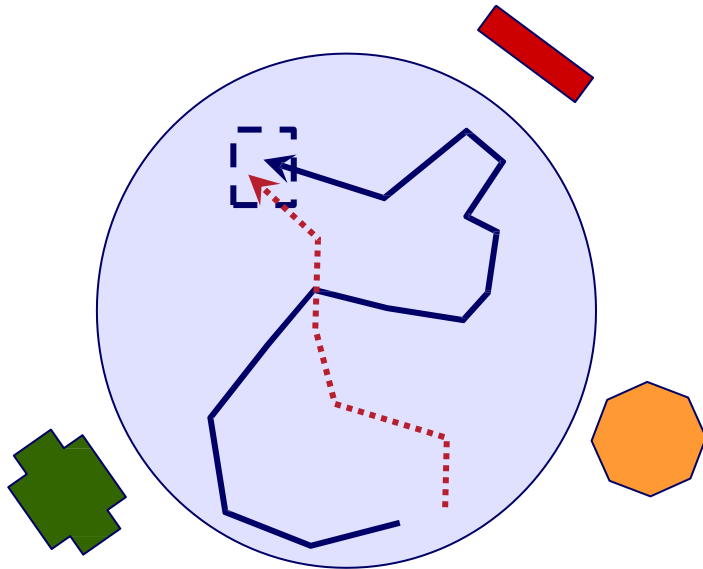
La sédentarisation diminue l'amplitude des rythmes circadiens

Le sommeil normal et récupérateur ne pourrait être obtenu que chez des sujets actifs

L'Exercice physique favorise la transition sommeil-> éveil

Cercle vertueux à promouvoir

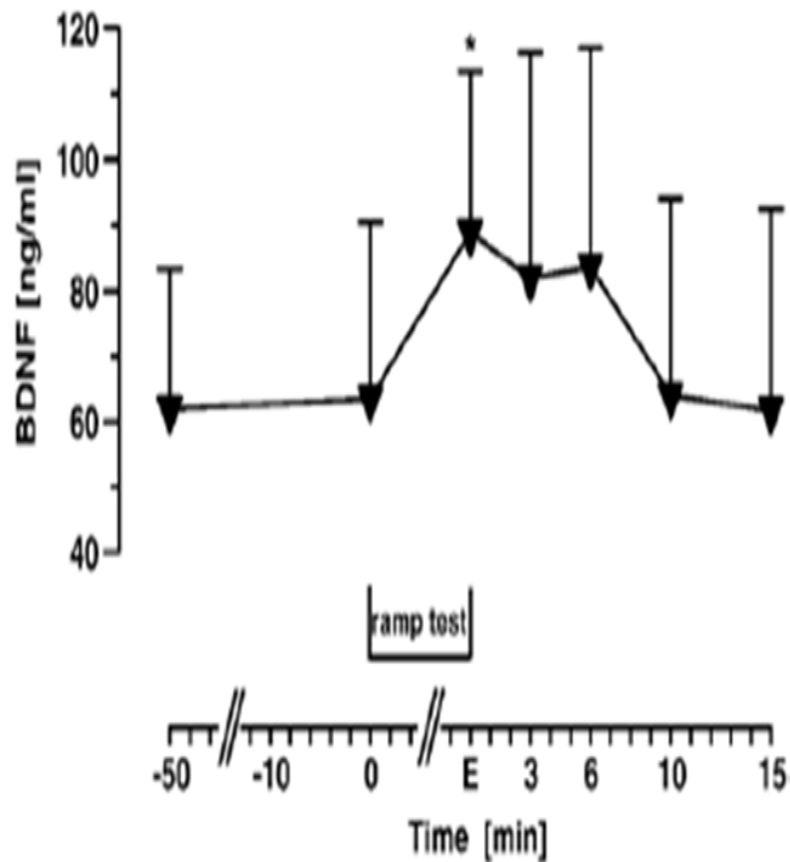
Exercice et capacités cérébrales



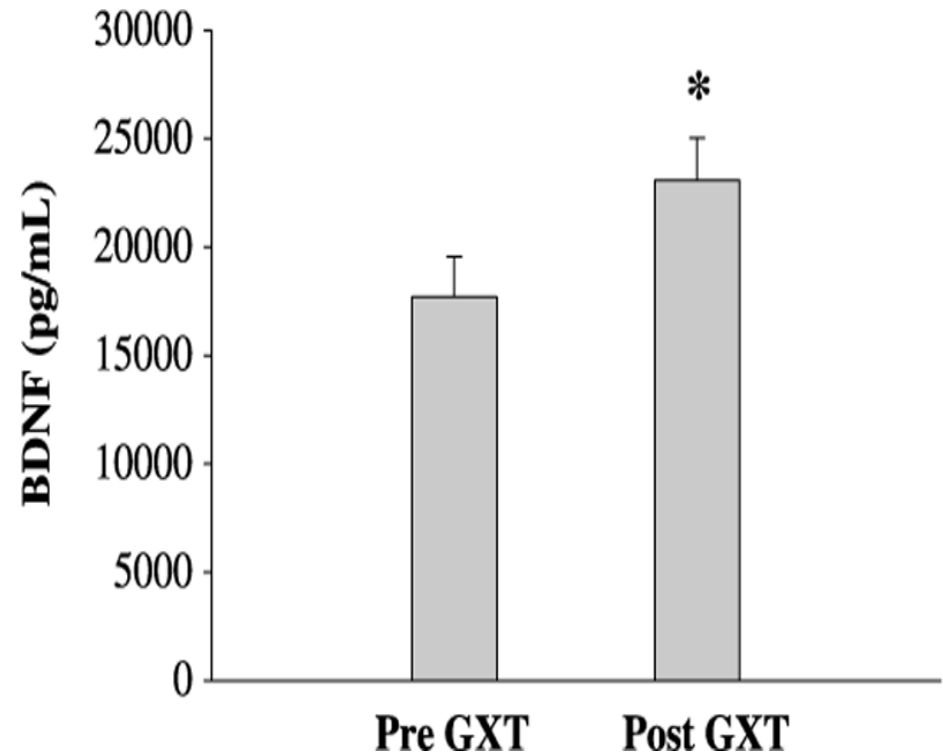
Morris Water Maze (Morris et al. Nature, 1982)

- Production de facteurs de croissance cérébraux

Brain-derived Neurotrophic Factor

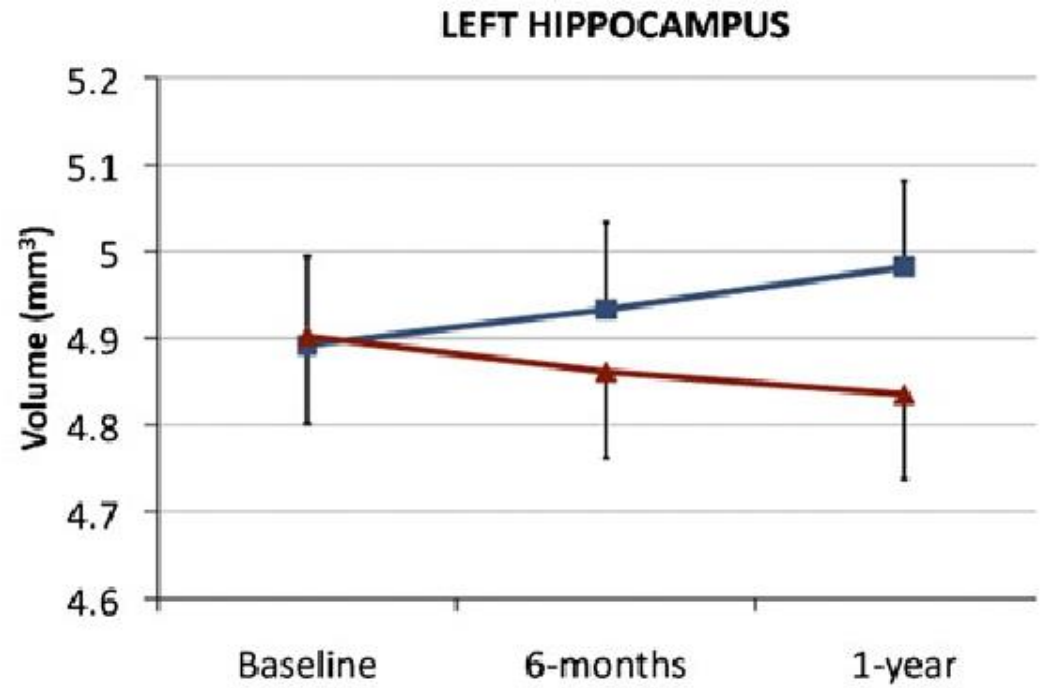
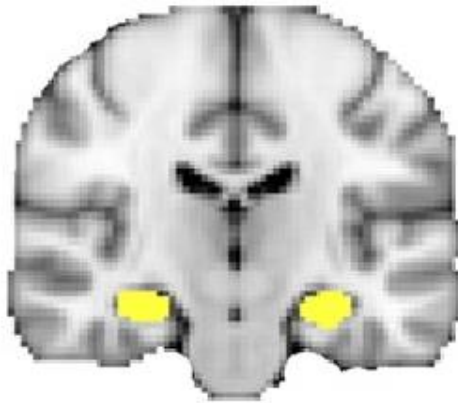


Rojas Vega et al. Brain Res 59-65, 2006



Ferris et al. MSSE39: 728-734, 2007

Hippocampus



(Erickson et al. PNAS 2011)

Exercice et pression artérielle

Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology (2006) 33, 853–856

doi: 10.1111/j.1440-1681.2006.04453.x

Beilin Festschrift

EXERCISE IS GOOD FOR YOUR BLOOD PRESSURE: EFFECTS OF ENDURANCE TRAINING AND RESISTANCE TRAINING

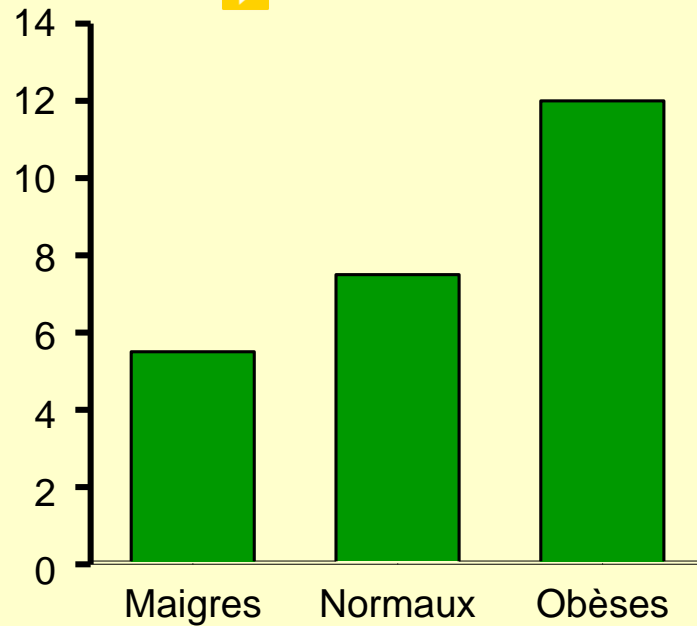
RH Fagard

*Hypertension and Cardiovascular Rehabilitation Unit, Department of Cardiovascular Diseases, Faculty of Medicine,
University of Leuven, KU Leuven, Leuven, Belgium*

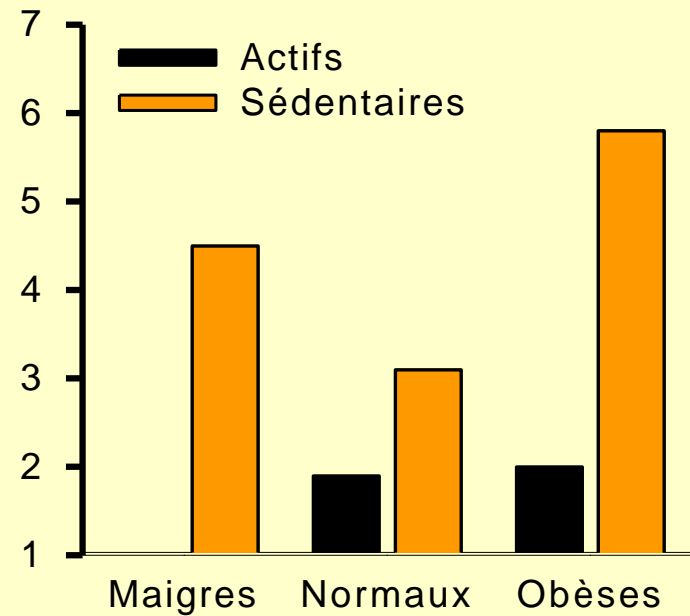
**« ... l'entraînement dynamique d'endurance diminue la pression sanguine
par une réduction de la résistance vasculaire systémique ... et affecte
favorablement les facteurs de risques cardiovasculaires »**

Accidents cardio-circulatoires

Morts par accidents cardio-circulatoires /10,000

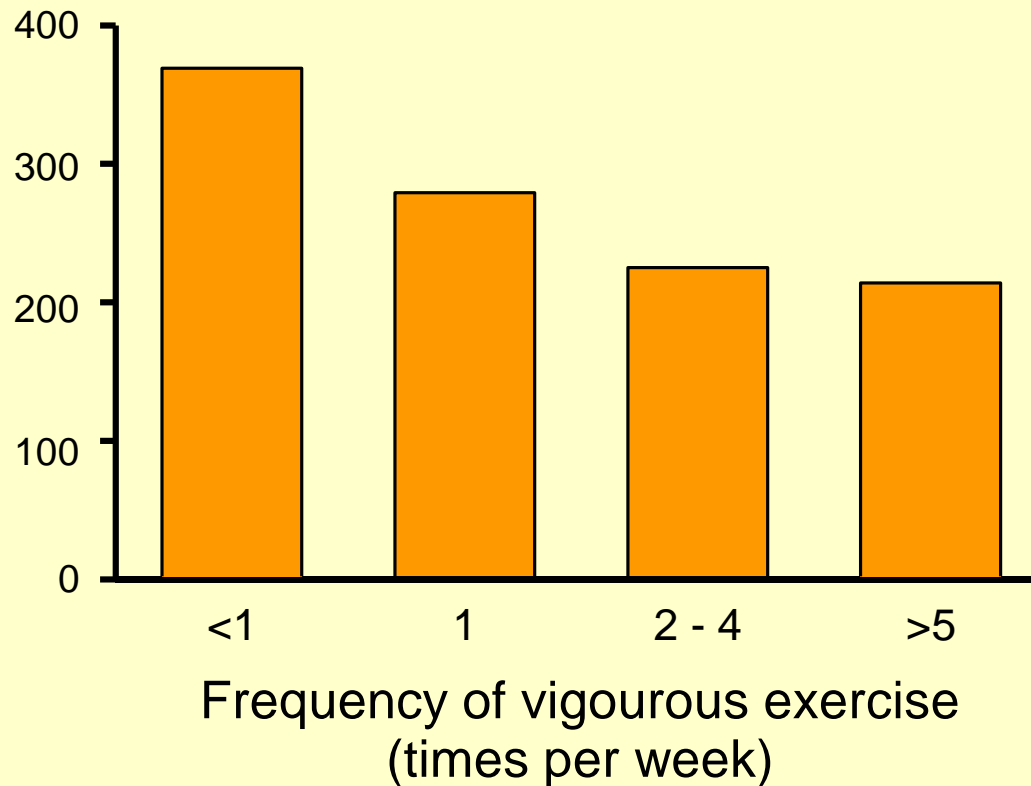


Risque relatif de mort par accident cardio-vasculaire



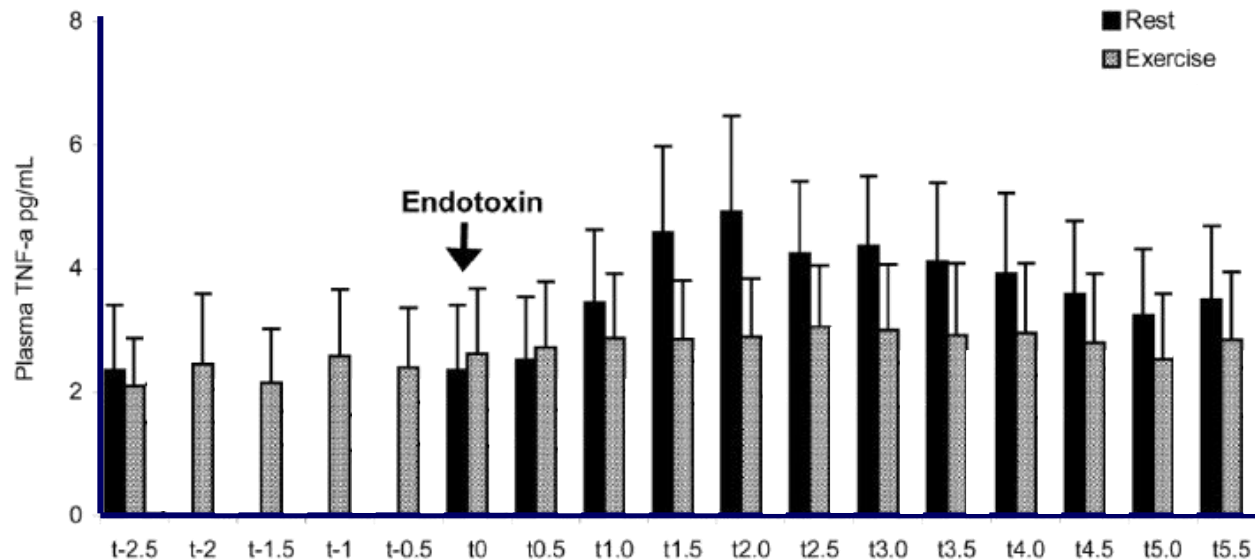
Diabète et exercice

Incidence of NIDDM
(per 100,000 person-years)



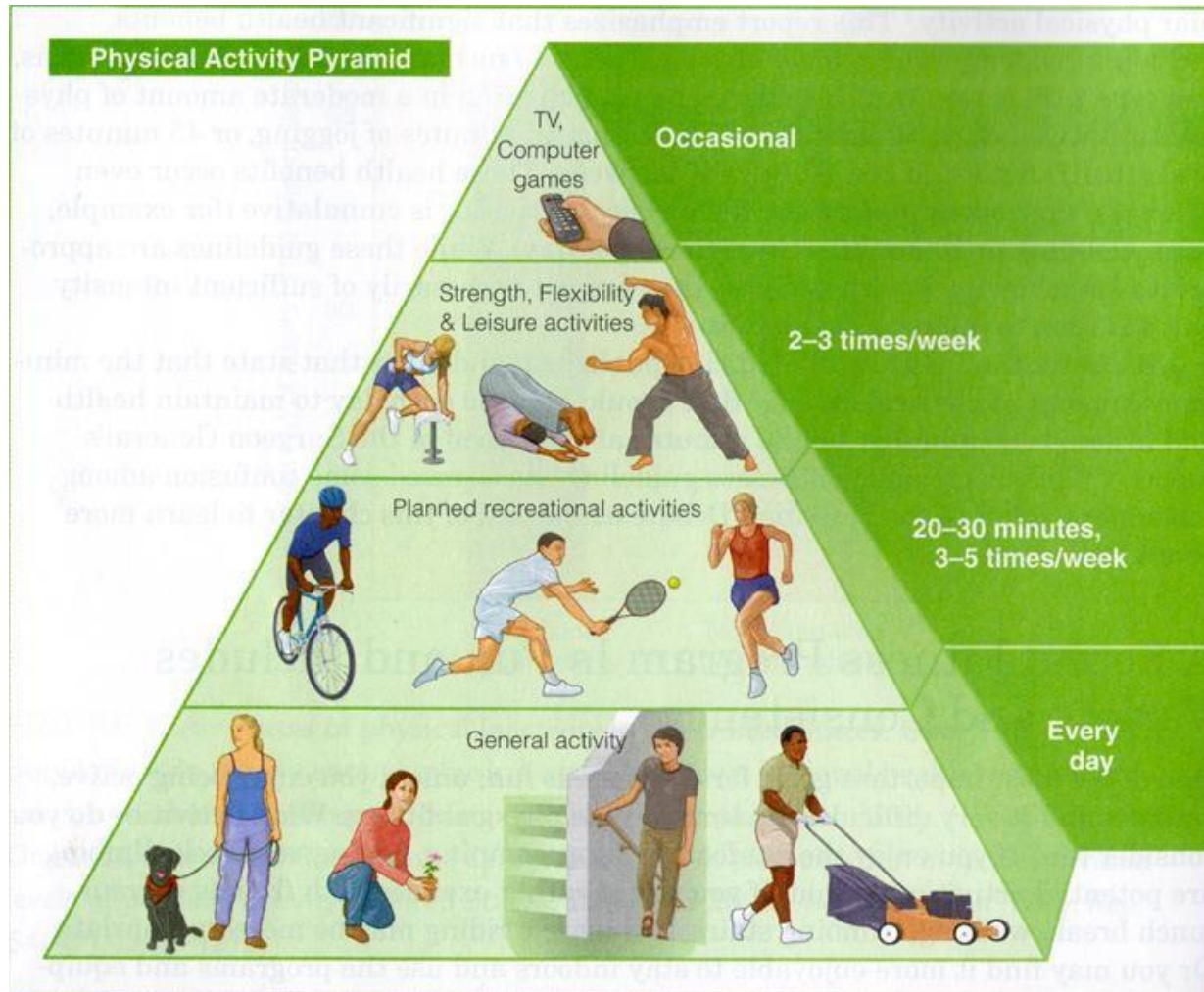
Effets antiinflammatoire de l'exercice

- Long terme diminution du taux de CRP (plusieurs mois)
- Court terme prévention de l'élévation du taux de TNF α



(Starkie et al. *Faseb J* 17: 884-6, 2003)

Recommmandations



Prévention secondaire

Prise de conscience

Non culpabilisant

Facilement accessible

Information travailleurs

Activités sportives

Exercices de relaxation

Prévention tertiaire

- Traitement multidisciplinaire
- Différentes approches (TCC...)
- Accompagnement (Coach EP/Kiné)
- Progressif/ Récupération/Motivation



**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**