



# Antipsychotique Et Activité Physique



*Il existe des contre-indications à la pratique sportive propre à chaque patient en fonction de son état général.*

La prévalence de l'obésité et du diabète de type 2 est 1.5 à 2 fois plus importante chez les sujets schizophrènes en comparaison à la population générale.

## Bénéfices de l'Activité Physique (AP) :

- La prescription conjointe d'une AP avec neuroleptique (NL) devrait être systématique, celle-ci **diminuant la prise de poids occasionnée** et permettant alors une **meilleure observance thérapeutique**.<sup>1</sup>
- L'AP **régularise les troubles glycémiques et lipidiques** induits par la prise d'antipsychotique. Cela permet de diminuer les risques cardiovasculaires et les complications du diabète.<sup>2</sup>
- L'AP améliore la prise en charge du patient schizophrène : elle permet la **diminution des symptômes négatifs**, elle est **une stratégie de coping efficace contre les hallucinations auditives** et permet **l'amélioration de la qualité de vie**.<sup>3</sup>
- L'AP permet de **diminuer le risque thrombotique** déjà élevé chez le patient sous neuroleptique.<sup>4</sup>

## Effets indésirables pouvant apparaître lors de l'AP :

- Les **effets extrapyramidaux** (surtout avec les NL de 1<sup>ère</sup> génération) peuvent nuire à la pratique sportive.
- Les antipsychotiques peuvent entraîner des **contractions musculaires** et **dyskinésies**, pouvant altérer la pratique de l'AP
- **Allongement de l'intervalle QT**<sup>5</sup> : augmentation du risque de torsades de pointes en particulier pour :
  - o NL de 1<sup>ère</sup> génération : pimozide, sultopride, droperidol, haloperidol et chlorpromazine
  - o NL de 2<sup>ème</sup> génération : ziprasidone et rispéridone. La quétiapine, clozapine et olanzapine ont des effets moindres sur l'intervalle QT.
- Augmentation du risque **d'hypotension** pouvant entraîner des chutes.
- Augmentation des troubles visuels et de l'attention.

## Lors de la pratique sportive :

- Les AP aérobies et le Yoga<sup>6</sup> ont montré des effets bénéfiques sur la diminution de l'anxiété ainsi que sur l'amélioration du bien-être chez les patients schizophrènes.
- Préférer les sports en groupes et ceux ne nécessitant pas une trop grande attention.
- Instaurer l'AP de manière progressive.

### Activité Physique Adaptée (APA)

Elle personnalise une activité physique et/ou sportive en s'appuyant sur les besoins et les capacités de chaque malade. Elle a pour objectif l'amélioration et le maintien de la santé.

### Pratiquer un exercice cardiovasculaire (vélo, natation, marche, etc.)

**30 à 60** minutes par séance

**5 à 7 fois** par semaine

Intensité **modérée à élevée**

Concilier une AP précise avec diabète ? Les fiches disponibles sur [unionsportsetdiabete.com](http://unionsportsetdiabete.com) vous y aident

### Pour + d'infos :

**RDV sur le site  
réseau-sport-  
diabète BFC pour  
connaître les offres  
d'APA près de chez  
vous.**

Sources :

- 1) Weiden PJ, Mackell JA, McDonnell DD. Obesity as a risk factor for antipsychotic noncompliance. *Schizophr Res.* 1 janv 2004;66(1):51-7.
- 2) Poulin M-J, Chaput J-P, Simard V, Vincent P, Bernier J, Gauthier Y, et al. Management of antipsychotic-induced weight gain: prospective naturalistic study of the effectiveness of a supervised exercise programme. *Aust N Z J Psychiatry.* déc 2007;41(12):980-9.
- 3) Bernard P, Ninot G. Bénéfices des activités physiques adaptées dans la prise en charge de la schizophrénie : revue systématique de la littérature. *L'Encéphale.* 1 sept 2012;38(4):280-7.
- 4) Bosson J-L, Basson A, Blaise S, Pernod G. Les traitements par neuroleptiques, un facteur de risque de MTE majeur chez le sujet de moins de 50 ans ? À propos des données de l'étude Optimev. /data/revues/03980499/v34i2/S0398049909000171/ [Internet]. 4 mars 2009 ; Disponible sur: <https://www.em-consulte.com/en/article/202551>
- 5) Gury C, Advenier E, Canceil O, Iaria P. Allongements de l'intervalle QT et risque de survenue de torsade de pointes chez des patients traités par antipsychotiques. *Journal de Pharmacie Clinique.* 12 avr 2002;21(1):47-55.
- 6) Vancampfort D, De Hert M, Knapen J, Wampers M, Demunter H, Deckx S, et al. State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disabil Rehabil.* 2011;33(8):684-9.