

SPORT ET SANTÉ MENTALE : QUAND LE SPORT SOIGNE AUSSI LA TÊTE

Les livrets de l'Union
Sport & Cycle

4

PRATIQUE SPORTIVE ET SANTÉ MENTALE



SOMMAIRE

1

INTRODUCTION ET CHIFFRES CLÉS

2

POURQUOI METTRE LE SPORT AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE ?

3

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, PRÉVENTION ET SOLUTION CONTRE LES PATHOLOGIES MENTALES

4

PERSPECTIVES ET LEVIERS D'ACTIONS

1

INTRODUCTION ET CHIFFRES CLÉS

INTRODUCTION

Comment et pourquoi faire du sport un véritable outil pour améliorer le bien-être psychologique des individus? Avec une dégradation de l'état général de santé mentale de la population, accélérée depuis la crise sanitaire, **la question est devenue un enjeu majeur de santé publique**. La santé mentale a d'ailleurs été désignée Grande Cause Nationale en 2025. Or le sport reste largement sous-exploité pour servir cette cause, alors même qu'il permet au mieux de soigner, sinon de réduire les troubles psychologiques.

Cette nouvelle matinale de l'Union Sport & Cycle est consacrée aux liens entre pratique sportive et santé mentale. Experts du sujet, chercheurs, fédérations sportives et acteurs publics ont livré leurs analyses, leurs constats, leurs expériences. Ce livret propose une synthèse de ces échanges pour outiller la réflexion des acteurs de la filière sport et loisirs, et plus généralement de tous les acteurs du sport.



CHIFFRES CLÉS

Un contexte inquiétant

41%

des Français déclarent avoir déjà été affectés par un problème de santé mentale au cours de leur vie [1].

23%

des Français ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale. Ce chiffre monte à 36% pour les femmes [2].

+10%

augmentation entre 2017 et 2021, du pourcentage des 18-24 ans ayant été concernés par une dépression au cours de leur vie [3].

38%

des 18-24 ans ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale [2].

Les bienfaits sur le bien-être mental

69%

des Français qui effectuent une activité physique régulière notent des effets positifs sur leur bien-être mental et une diminution du stress [4].

- 20 à 30%

de risques de dépression lorsque l'on exerce une activité physique régulière [5].

Les bienfaits sur les capacités cognitives

Au-delà des bienfaits sur de multiples pathologies mentale, l'activité physique permet également d'améliorer ses capacités cognitives.

15%

des enfants qui pratiquent une activité physique présentent une amélioration de leurs capacités cognitives par rapport à ceux qui n'en pratiquent pas [6].

- 45%

de risque de développer la maladie d'Alzheimer grâce à la pratique régulière d'activité physique [7].

[1] Sondage Odoxa pour la Fondation PILEJE, septembre 2024.
[2] Sondage Harris Interactive pour les ministères sociaux, décembre 2024.
[3] Santé Publique France, octobre 2023.
[4] Enquête IFOP pour Allianz, avril 2024.
[6] Pontifex, The effect of acute aerobic exercise on cognitive control and academic achievement in preadolescent children, Neuroscience, 2013.
[7] De la Rosa, Olaso-Gonzalez, et al, Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease, Journal of Sport and Health Science, 2020.

INTERVENANTS



VINCENT ROGER

Depuis mai 2025, Vincent Roger est Délégué ministériel en charge du sport-santé, après avoir occupé plusieurs fonctions dont celles de Délégué spécial pour les JOP de Paris 2024 et de Délégué ministériel pour la Grande Cause Nationale dédiée à l'activité physique. Il œuvre aujourd'hui à promouvoir les bienfaits du sport et à soutenir les projets sport-santé via de nouveaux partenariats et financements.



FRANÇOIS CARRÉ

Président du collectif « Pour une France en forme », François Carré est cardiologue, professeur émérite de physiologie et figure engagée du sport-santé. Auteur de *Danger Sédentarité : Vivre plus en bougeant plus* (2013) et il a participé en 2019 à une expertise collective de l'Inserm sur le sujet. Il milite pour l'activité physique comme outil thérapeutique, notamment pour les maladies chroniques. Lauréat du prix Jean Bernard en 2022, il poursuit aujourd'hui son action à travers publications et interventions publiques.



OLIVIER DUPUY

Maître de Conférence à la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers, Olivier Dupuy mène des recherches sur l'optimisation de l'entraînement, les liens entre performance motrice et cognition, et la prévention du surentraînement. Membre du laboratoire MOVE, il contribue à divers projets scientifiques et partage ses travaux avec le grand public, notamment à travers des webinaires, pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau.



AUDREY CARIAT

Investie dans le développement de la pratique sport-santé, Audrey Cariat occupe le poste de conseillère technique sportive au sein de la Fédération française de tennis de table (FFT). Détentrice d'une licence et d'un master STAPS en Activités Physiques Adaptées et Santé à l'Université de Rouen Normandie, Audrey Cariat dirige sa carrière vers la promotion du sport pour tous et plus spécifiquement dans l'accompagnement des publics spécifiques.

2

POURQUOI METTRE LE SPORT AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE ?

1. UNE DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT GÉNÉRAL DE LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale, mais de quoi parle-t-on ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), désigne la santé mentale comme « *un état de bien-être, permettant à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté [8]* ». La santé mentale correspond donc à l'**état psychique d'un individu, sous tous ses aspects : capacités cognitives, humeur générale et pathologies légères et lourdes** (allant de l'anxiété aux maladies neurodégénératives en passant par la dépression).

La santé mentale s'est imposée ces dernières années dans le débat public comme une urgence sanitaire. Accentué par la crise du Covid-19, l'état global de santé de la population s'est nettement aggravé :

- Selon l'OMS, **les cas de dépression et d'anxiété ont augmenté de plus de 25% dans le monde dès la première année de la pandémie [9]**.
- En France, en 2024, **15% des actifs estimaient être en situation de détresse psychologique élevée** pouvant conduire à des congés malades longs et des hospitalisations [10].

Plus généralement, des millions de Français sont touchés par des troubles dépressifs et anxieux [11]. Ce constat est partagé par l'ensemble des acteurs, avec des conséquences financières déjà visibles, comme le précise Vincent Roger, Délégué ministériel en charge du sport-santé.

 *Aujourd'hui, la consommation de psychotropes en France est la première dépense de l'Assurance maladie.* 

Vincent Roger, Délégué ministériel en charge du sport-santé.



[8] Santé Publique France, Santé mentale, 2023.

[9] World Health Organization, Covid-19 Pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide, 2022.

[10] Lamassourre, La santé mentale au travail en 10 chiffres clés, Hellowork 2025.

[11] Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, Guide « Santé mentale et activité physique », 2025.

Une santé mentale fragilisée, pourquoi ?

Notre santé mentale repose sur un équilibre fragile qui peut être mis à mal par de nombreux facteurs. Le guide Santé mentale et activité physique, publié en juillet 2025 par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, propose une liste non exhaustive de causes, incluant des éléments individuels, sociaux et environnementaux.

Parmi ces facteurs figurent notamment **les traumatismes, ainsi que certaines prédispositions génétiques**, qui peuvent fragiliser notre santé mentale à travers des mécanismes de stress et d'anxiété. D'autres éléments, comme **l'isolement, la précarité ou encore les difficultés d'accès aux soins, contribuent également à cette vulnérabilité** et peuvent provoquer une dégradation progressive de la santé mentale de l'individu.



2. LE LIEN ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Comment le sport agit-il sur la santé mentale ?

Les travaux d'Emmanuel Poirel montrent que la pratique régulière de l'activité physique « *stabilise l'humeur, a un impact favorable sur l'image de soi, l'estime de soi, la régulation émotionnelle et la dépression.* [12] » En ce sens, bouger régulièrement contribue à une meilleure gestion des émotions, en augmentant la résistance au stress et en réduisant les réactions émotionnelles négatives face aux tensions ou à l'anxiété. Cela s'explique par la sécrétion d'hormones, telles que la dopamine, l'endorphine et la sérotonine qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'humeur et le bien-être. La sérotonine, en particulier, atténue directement les symptômes dépressifs.

[12] Poirel, Santé mentale des populations. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale, Santé mentale du Québec, 2017.

L'activité physique, par les hormones qu'elle sécrète, permet mécaniquement d'améliorer le bien-être mental. D'ailleurs, on observe que l'état de santé mentale des populations qui sont éloignées de la pratique sportive est moins bon que pour le reste de la population. Deux tranches d'âges sont particulièrement concernées :

- **Les jeunes**, pour qui Vincent Roger, Délégué ministériel en charge du sport-santé, rappelle un constat édifiant : « *chez les 15-35 ans, la première raison de décès, c'est le suicide.* » Il ajoute que « *40% des étudiants ne font aucun sport et on peut ajouter que seulement un étudiant sur cinq fait du sport à l'université.* ». **L'apparition des premiers troubles psychologiques intervient au même âge auquel on observe un décrochage de la pratique d'une activité physique régulière.**
- **Les seniors**, population confrontée à une dégradation générale de son état de santé est plus soumise à l'isolement. Or, on observe une inactivité importante parmi les personnes âgées de 65 ans et plus. En effet, **un tiers des seniors français ne respectent pas les niveaux recommandés d'activité physique de l'OMS, alors même que l'activité physique permet d'allonger l'espérance de vie en bonne santé et de lutter contre la solitude.** Cette même étude démontre que les profils les plus actifs ont également les meilleurs indicateurs de santé [13].



[13] Pierre, Collinet, et al, *Physical activity and sedentarism among seniors in France, and their impact on health*, National Library of Medicine, 2022.

3. LE DÉBUT D'UNE PRISE DE CONSCIENCE

Face à ce constat, la question de la santé mentale s'est peu à peu imposée dans le débat public, amenant à une prise de conscience des acteurs publics.

Le sujet de la santé mentale apparaît dès 2019 dans la Stratégie nationale sport-santé 2019-2024, portée conjointement par le ministère des Solidarités et de la Santé, et le ministère des Sports. A la suite de cela, **en 2022, l'Etat a lancé le programme « Mon soutien psy »**, permettant le remboursement de 12 séances maximum chez un psychologue conventionné [14]. Si l'effort est louable, puisqu'il permet d'accompagner les personnes en état de fragilité psychologique dans leur prise en charge, l'activité physique reste pourtant à l'écart de ce dispositif.

En parallèle, des acteurs du mouvement sportif se sont également saisis du sujet, à l'image de la Fédération française de tennis de table, à travers son programme Ping-Santé. Comme le présente Audrey Cariat, conseillère technique sportive à la FFTT, le programme était initialement à destination d'un public avec des problèmes moteurs. La fédération a été ensuite sollicitée, surtout après la crise sanitaire, pour déployer des actions à destination des malades d'Alzheimer et de Parkinson.

Ce sont aujourd'hui **plus de 80 clubs en France qui sont accompagnés par la fédération pour proposer des créneaux dédiés à ces publics**.

Après une année 2024 placée sous le signe du développement du sport partout et pour tous, la santé mentale a été choisie pour être Grande Cause Nationale en 2025. Cette transition entre le sport et la santé mentale, loin d'être anodine, est la preuve des interactions entre ces deux sujets.

 *En plaçant la santé mentale comme Grande Cause Nationale, il y a ici la volonté de faire changer les mentalités. Et notamment de libérer la parole, dans l'espace familial mais aussi sur la scène publique en général.* 

Vincent Roger, Délégué ministériel en charge du sport-santé

Dernier signe en date de cette prise de conscience, **la publication du guide Santé mentale et activité physique en 2025**, réalisé par le ministère des Sports, de la Jeunesse, et de la Vie associative. Ce document souligne l'état d'urgence du sujet de la santé mentale dans notre pays et l'importance de l'activité physique comme levier essentiel pour la préserver et l'améliorer.

[14] L'Assurance maladie, [Remboursement de séances chez le psychologue : dispositif Mon soutien psy](#), 2025.

3

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, PRÉVENTION ET SOLUTION CONTRE LES PATHOLOGIES MENTALES

1. LE SPORT, PREMIER REMÈDE CONTRE LES PATHOLOGIES

L'activité physique et sportive, par les effets physiologiques qu'elle provoque, **agit donc directement sur les pathologies légères, tels que le stress, l'anxiété ou la dépression modérée.** Ces effets permettent d'avoir une meilleure résistance « aux événements difficiles de la vie », comme l'évoque le docteur et Président du collectif « Pour une France en forme », François Carré.

“Le muscle est une pharmacie ambulante. La pratique sportive a un véritable rôle à jouer, notamment pour des individus touchés par des dépressions légères ou modérées, en activant des mécanismes facilitant, directement et indirectement, un sentiment de bien-être.”

Olivier Dupuy,
Maître de Conférence à la Faculté des Sciences du Sport à l'Université de Poitiers

“Le meilleur des médicaments pour la dépression, c'est le sport, surtout pour des pathologies légères et modérées. Dans ces cas de figure, le sport équivaut à une psychothérapie.”

Vincent Roger, Délégué ministériel en charge du sport-santé

FOCUS - SPORT ET DEPRESSION

Dans son ouvrage *Les bienfaits psychologiques de l'activité physique*, Emmanuel Poirel décrit la dépression comme un trouble marqué par une tristesse persistante, une perte d'intérêt et parfois des idées suicidaires. Il présente l'activité physique comme une véritable approche thérapeutique, aux effets immédiats — comparables à un antidépresseur naturel dès 20 à 30 minutes d'exercice — mais aussi durables : elle réduit les rechutes, renforce l'estime de soi, la motivation et améliore le sommeil. Ces bénéfices prennent d'autant plus d'importance que la dépression progresse en France : entre 2017 et 2021, les épisodes dépressifs caractérisés sont passés de 9,8% à 13,3% chez les 18-75 ans, avec une hausse particulièrement marquée chez les 18-24 ans [15].

[15] Santé publique France, [Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021](#), 2023.

FOCUS - BEYOND BLUE, ACCOMPAGNER LA DÉPRESSION PAR LE SPORT

L'association Beyond Blue est un acteur majeur de la santé mentale en Australie. Elle accompagne les personnes rencontrant des troubles dépressifs de tous types (burnout, anxiété, etc.). Le sport occupe une place privilégiée dans l'accompagnement proposé par Beyond Blue. Randonnée, match sportif ou bénévolat lors d'évènements sportifs : l'activité physique est au cœur des actions de l'association.

2. LE SPORT, ÉLÉMENT À INTÉGRER DANS LES PROTOCOLES DE PRISE EN CHARGE DES PATHOLOGIES LOURDES

Contrairement aux pathologies légères, le sport ne peut pas se substituer à un traitement médicamenteux pour la prise en charge de certaines maladies, comme les dépressions lourdes ou les maladies neurodégénératives. En revanche, il a de **véritables effets positifs pour les personnes touchées par ces pathologies**, lorsque le sport est intégré pleinement dans le protocole médical. **L'activité physique permet également de réduire les risques de développer des maladies telles qu'Alzheimer ou Parkinson.**

Comme le précise le docteur François Carré, « *dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, seule l'activité physique peut offrir une action préventive et curative* ». Pour preuve, l'exercice régulier réduirait le risque de développer la maladie d'Alzheimer de 45% [16].

Un constat appuyé par de nombreuses études notamment celle partagée entre l'Université de Bristol et de Sao Paulo.



[16] De la Rosa, Olaso-Gonzalez, et al, Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease, Journal of Sport and Health Science, 2020.

En effet, en cas de maladie d'Alzheimer, les activités physiques aérobiques telles que le vélo ou la natation réduiraient jusqu'à 76% des plaques amyloïdes. Ces dernières sont un marqueur de la maladie d'Alzheimer, elles s'agglutinent dans le cerveau, entre les neurones, perturbant ainsi leurs connexions. L'activité physique aérobique permet de réduire cette accumulation, notamment en favorisant une meilleure circulation sanguine cérébrale [17].

La FFTT observe d'ailleurs les bienfaits de la pratique sportive sur les bénéficiaires des actions Ping-Santé. Audrey Cariat confirme que des séances adaptées permettent aux malades de **regagner en dynamisme, et donc de ralentir la progression des symptômes, tout en créant du lien social.**



Au-delà de la santé mentale, sur laquelle on agit indirectement, on veut avoir un impact positif dans la vie de ces personnes malades.



Audrey Cariat, conseillère technique sportive au sein de la FFTT

3. LE SPORT, ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS COGNITIVES

En plus de ses effets reconnus sur les pathologies psychologiques, le sport, et plus largement l'activité physique se révèle être un levier essentiel du développement cognitif. Cette fonction est particulièrement déterminante chez les enfants et les adolescents, dont les parcours sont marqués par des phases d'apprentissage.

En favorisant à la fois un réveil neuromusculaire et un renforcement de la plasticité cérébrale, **l'activité physique stimule les capacités d'attention, de mémoire et de concentration.** Elle devient ainsi un véritable accélérateur de compétences cognitives, au service du développement global de l'individu.



C'est très dangereux de ne pas faire d'activité physique, c'est une prise de risque.



François Carré, Président du collectif « Pour une France en forme »

[17] Sophie Raffin, Alzheimer : ce type d'activité physique aide à lutter contre la maladie, Fréquence médicale, 2025.



Activité physique et capacité cognitive, comment ça marche ?

L'activité physique stimule le flux sanguin vers le cerveau, notamment vers le cortex préfrontal, zone dans laquelle la fonction de concentration se situe [18]. Une dépense physique améliore également l'attention et la plasticité synaptique, c'est-à-dire la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions, essentielles à l'apprentissage [19]. La pratique d'une activité physique augmente ainsi, de manière notable, les capacités d'attention et de concentration des individus.

Pour les enfants et les jeunes, le sujet n'est donc pas tant les bénéfices d'une activité physique, mais plutôt **le risque engendré par l'inactivité physique sur le développement des individus**.

FOCUS - RÉUSSITE SCOLAIRE ET PRATIQUE SPORTIVE

L'Université de Montréal a suivi 746 filles et 721 garçons nés en 1997 et 1998 pour établir les liens entre pratique d'un sport entre 6 et 10 ans et la réussite scolaire au secondaire, jusqu'à l'âge de 17 ans. Les résultats sont sans appel : non seulement les élèves obtiennent de meilleurs résultats scolaires, mais ils sont aussi moins susceptibles d'abandonner. Le risque de redoublement pour les élèves ayant une pratique régulière est réduit de 21% pour les filles et 16% pour les garçons. Par ailleurs, les filles qui pratiquent régulièrement un sport d'endurance ont un avantage considérable dans l'apprentissage des langues [20].

[18] Mitchell, [Physical activity may strengthen children's ability to pay attention](#), University of Illinois Urbana-Champaign, 2009.

[19] Chaddock-Heyman, Hillman, [The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children](#), National Library of Medicine, 2014.

[20] Pagani, Harangozo, et al, [La participation sportive au milieu de l'enfance prédit les chances de réussite scolaire à long terme chez les garçons et les filles à la fin de l'adolescence](#), Medicine & Science in Sports & Exercise, 2024.

4

PERSPECTIVES ET LEVIERS D'ACTIONS

1. LA SENSIBILISATION ET LA FORMATION DES ACTEURS

Si le lien entre sport et bien-être mental est de plus en plus mis en avant, il se heurte à un obstacle majeur pour son déploiement : la formation des professionnels. Trois professions sont identifiées comme stratégiques pour accélérer le développement de l'activité physique au service de la santé mentale :

- **Les médecins et autres professionnels de santé** : la sensibilisation et la formation autour du sport sur ordonnance a permis de généraliser le rôle du sport dans les parcours du soin. Mais l'activité physique adaptée (APA) reste encore trop peu prescrite pour les troubles psychologiques.
- **Les enseignants de tous les niveaux scolaires** : les instituteurs, professeurs ou autres chefs d'établissement n'ont pas tous connaissance des bienfaits d'une activité physique sur les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation des élèves. En plus d'être intégrées aux formations initiales des enseignants, ces notions devraient être valorisées dans la formation continue. Si aujourd'hui l'Éducation nationale valorise les matières telles que le français et les mathématiques, demain, l'activité physique devrait être tout autant reconnue dans les parcours de formation.



FOCUS - L'INITIATIVE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT POUR TOUS

La fédération forme 300 éducateurs sportifs par an à la thématique de la santé mentale. Un module « premiers secours en santé mentale » est par exemple proposé, pour sensibiliser les éducateurs aux crises psychiques et aux comportements agressifs. Un autre module est dédié aux troubles anciens, aux dépressions et aux troubles psychotiques. L'objectif est de pouvoir offrir un cadre bienveillant et adapté aux personnes victimes de troubles psychologiques.

- **Les éducateurs sportifs** : la formation à l'activité physique adaptée s'est largement développée ces dernières années, mais les éducateurs manquent encore d'outils pour accompagner les personnes souffrant de troubles mentaux. Comme l'explique Audrey Cariat, conseillère technique sportive au sein de la FFTT, ils ont besoin d'être formés à ces publics spécifiques pour adapter au mieux les séances et éviter les maladresses.

Les formations des professionnels apparaissent donc comme le levier d'action principal pour faire de l'activité physique un vrai outil de politique pour le bien-être de la population. Dans certains cas, notamment ceux des médecins et éducateurs sportifs, le travail a déjà été engagé ces dernières années, il faut donc **le poursuivre pour que le sport intègre les parcours de soin avec des personnes qualifiées pour encadrer ces séances.**

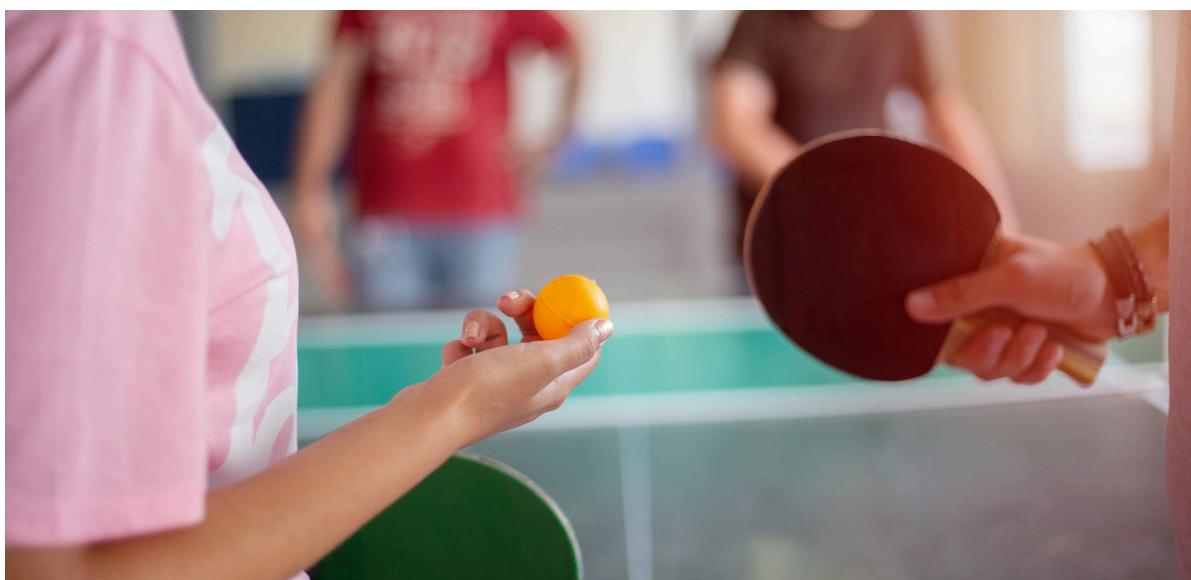
Seulement 30 à 35% des médecins prescrivent de l'activité physique adaptée, et très peu le font pour des troubles mentaux.

François Carré, président du collectif « Pour une France en forme »

La proposition de l'USC

Créer une plateforme de référencement des acteurs habilités à prescrire de l'activité physique adaptée

Une collaboration entre le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, et le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, permettrait de mettre en place cette plateforme, afin d'identifier l'ensemble des structures et professionnels habilités. En plus de donner de la visibilité au dispositif, cela facilitera l'accès à la pratique physique des publics ayant des pathologies médicales.



2. UN CHANGEMENT DE PARADIGME DES POUVOIRS PUBLICS

Le sport reste aujourd’hui perçu comme une dépense dans les budgets. Par conséquent, en période de restriction budgétaire, l’enveloppe allouée aux sports subit des coupes prioritaires. Or, comme le souligne le docteur François Carré, « *il faut que l’on arrive à faire comprendre à tout le monde, notamment aux pouvoirs publics, que le développement de l’activité physique n’est pas un coût mais un investissement.* ».

C'est ce changement de paradigme qui témoignera de la véritable prise de conscience de la société sur la place du sport et de ses bienfaits. Force est de constater que les pouvoirs publics ne sont pas tout à fait prêts à opérer ce changement, en témoignent les nombreuses coupes budgétaires qui ont été décidées à la suite des Jeux de Paris 2024.

“ Malgré les évidences, aujourd’hui, est-ce qu’on a réussi à convaincre les pouvoirs publics sur les bienfaits du sport ? Je me pose la question ”

Olivier Dupuy, Maître de Conférence à la Faculté des Sciences du Sport
à l’Université de Poitiers

La collaboration et le portage des projets peut aussi être revu, notamment entre le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, et le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. **Pendant très longtemps, les politiques sport-santé ont été quasi-exclusivement portées par le ministère en charge des Sports.**

Pour une implication plus large des acteurs et une optimisation des dispositifs, il est souhaitable de **renforcer les collaborations entre ces deux ministères**, et plus largement ces deux secteurs. Le rendez-vous est donc pris dans les prochains mois pour l’annonce de la prochaine stratégie nationale sport-santé qui guidera la politique dans les cinq prochaines années.

La proposition de l'USC

Baisser la TVA appliquée aux prestations d’activité physique adaptée

Les activités d’APA ne sont aujourd’hui pas considérées comme des actes thérapeutiques. L’APA est soumise à une TVA de 20%, alors que l'imposition sur les médicaments est de 10% voire 2,1% pour les médicaments pris en charge partiellement ou intégralement par la Sécurité sociale. Une baisse du taux d'imposition permettra de diminuer le coût d'accès à la pratique, donc mécaniquement d'augmenter le nombre de pratiquants, et d'améliorer l'état de santé général de la population

BIBLIOGRAPHIE

- Santé Publique France, Santé mentale, 2023.
- World Health Organization, Covid-19 Pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide, 2022.
- Lamassourre, La santé mentale au travail en 10 chiffres clés, Hellowork 2025.
- Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, Guide « Santé mentale et activité physique », 2025.
- Poirel, Santé mentale des populations. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale, Santé mentale du Québec, 2017.
- Pierre, Collinet, et al, Physical activity and sedentarism among seniors in France, and their impact on health, National Library of Medicine, 2022.
- L'Assurance maladie, Remboursement de séances chez le psychologue : dispositif Mon soutien psy, 2025.
- Santé publique France, Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021, 2023.
- De la Rosa, Olaso-Gonzalez, et al, Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease, Journal of Sport and Health Science, 2020.
- Sophie Raffin, Alzheimer : ce type d'activité physique aide à lutter contre la maladie, Fréquence médicale, 2025.
- Mitchell, Physical activity may strengthen children's ability to pay attention, University of Illinois Urbana-Champaign, 2009.
- Chaddock-Heyman, Hillman, The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children, National Library of Medicine, 2014.
- Pagani, Harandoa, et al, La participation sportive au milieu de l'enfance prédit les chances de réussite scolaire à long terme chez les garçons et les filles à la fin de l'adolescence, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2024.
- Rostan, Lemonnier, L'activité physique améliore la santé psychosociale. Pratiquer une activité physique : revue des bienfaits et des risques, La santé en action, n°454. Santé publique France, 2020.
- Tremblay, Mark S. Vanderloo, Leigh M, Un corps actif pour un cerveau en santé : la formule gagnante ! Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipAction, ParticipAction, 2018.
- Coone, Exercise for depression. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013.
- Pontifex, The effect of acute aerobic exercise on cognitive control and academic achievement in preadolescent children, Neuroscience, 2013.



LES LIVRETS DE L'UNION SPORT & CYCLE

Ce livret restitue et complète les échanges des matinales, organisées par l'UNION Sport & Cycle.



UNION DES ENTREPRISES DE LA FILIERE DU SPORT,
DES LOISIRS, DU CYCLE ET DE LA MOBILITE ACTIVE

AG2R LA MONDIALE

