



**IEPA**  
Early Intervention in Mental Health

IEPA Francophone – 3ème conférence internationale

# Intérêt de l'activité physique auprès des jeunes PEP

**A.J. Romain, PhD**

**Professeur adjoint, Université de Montréal**

**Chercheur, CR-IUSMM**

École de kinésiologie et des  
sciences de l'activité physique  
Faculté de médecine

Université   
de Montréal



**CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM**

CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

# Aucun conflit d'intérêt



**Mais... je suis kinésologue**

# Déclaration HeAL (Healthy Active Lives)

- 75% des PEP ne prennent pas plus de 7% de la poids 2 ans après avoir initié leur traitement antipsychotique
- 75% des PEP maintiennent glycémie à jeun, profil lipidique et pression artérielle dans la normalité 2 ans après avoir initié leur traitement antipsychotique
- Inégalités physique diminuent de sorte que 2 ans après un premier épisode, plus de 50% des PEP soient considérés comme physiquement actifs

Healthy Active  
Lives (HeAL)



Keeping the Body in Mind  
in Youth with Psychosis

Imagine a world where...

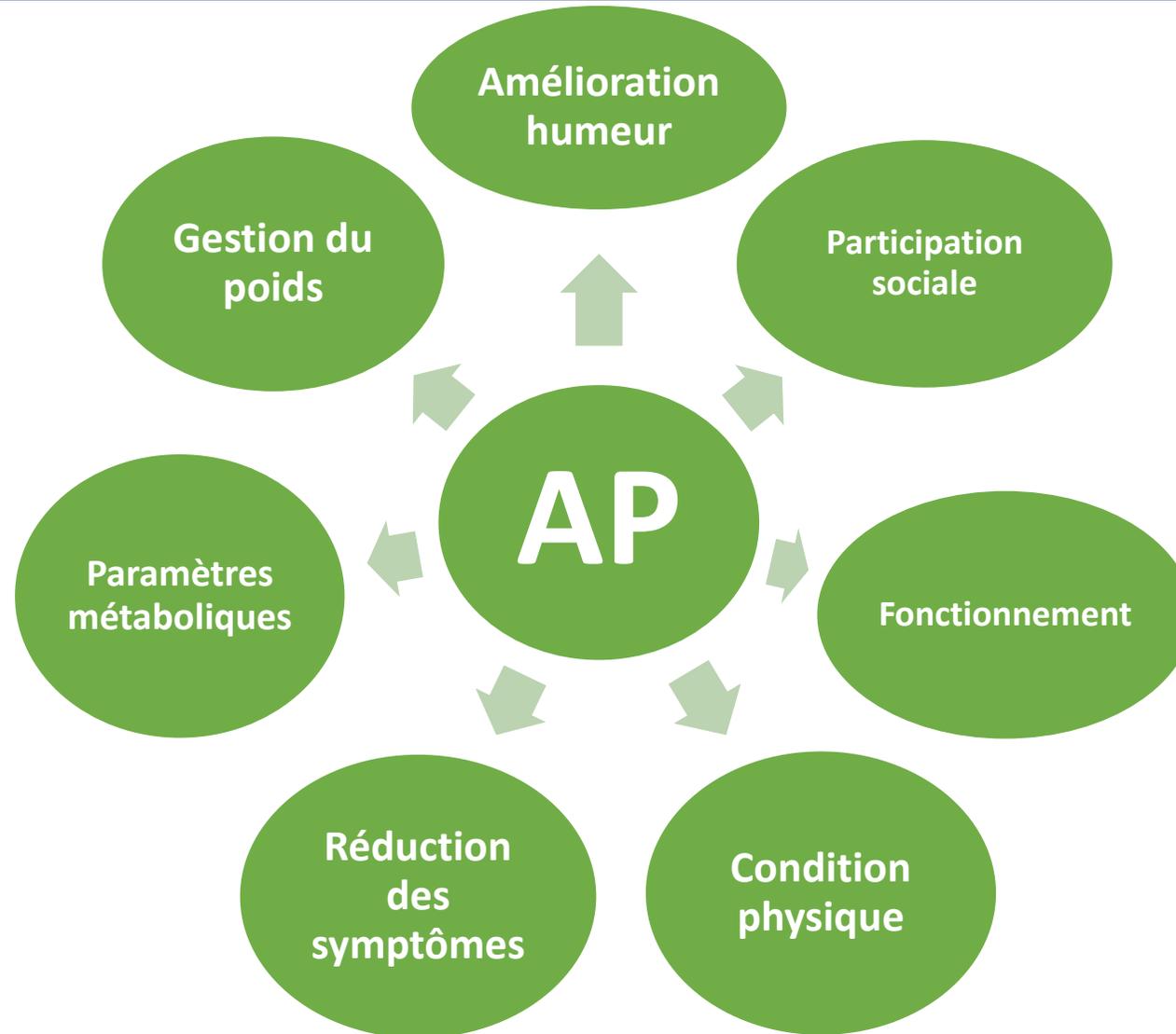
Healthy Active  
Lives (HeAL)



Garder le corps en tête chez les jeunes  
atteints de troubles psychotiques

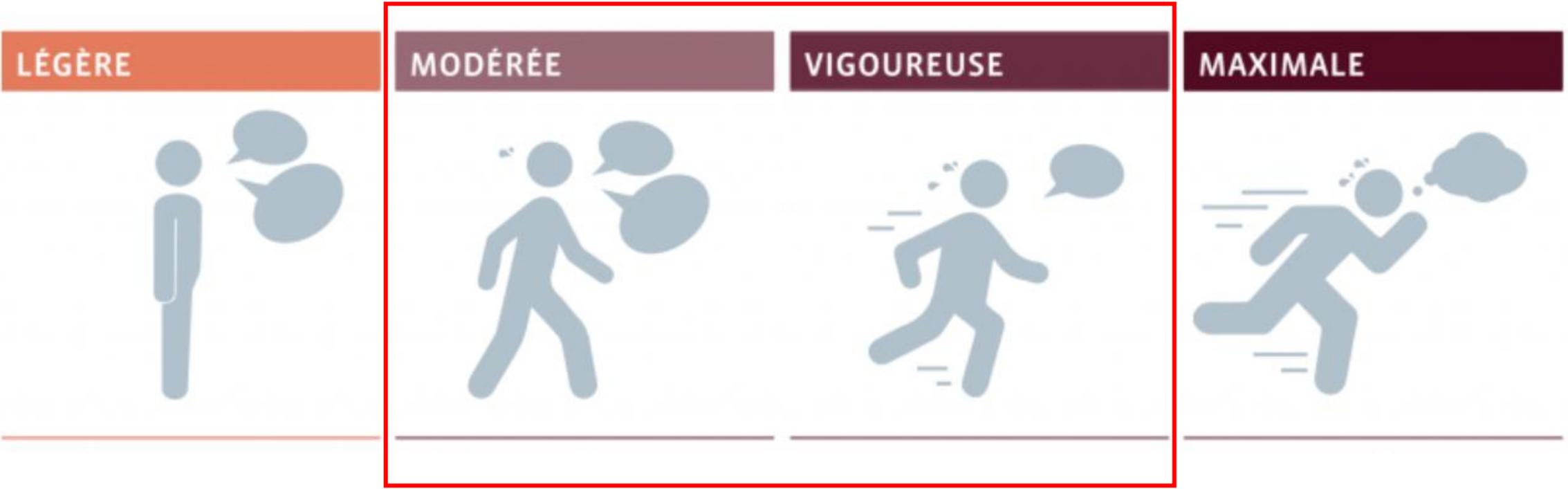
Imaginez un monde où...

# Bénéfices de l'AP



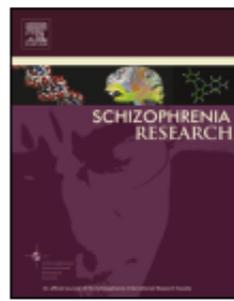
# In- and outpatient lifestyle interventions on diet and exercise and their effect on physical and psychological health: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials in patients with schizophrenia spectrum disorders and first episode of psychosis

Neuroscience and Biobehavioral Reviews 125 (2021) 535–568



# Effects of high intensity interval training among overweight individuals with psychotic disorders: A randomized controlled trial

Ahmed Jérôme Romain<sup>a</sup>, Céline Fankam<sup>a</sup>, Antony D. Karelis<sup>b</sup>, Elainte Letendre<sup>c</sup>, Gladys Mikolajczak<sup>a</sup>, Emmanuel Stip<sup>a,c,d</sup>, Amal Abdel-Baki<sup>a,c,d,\*</sup>



## Effets (compliance):

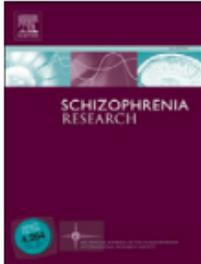
- Tour de taille  
(-2.94 cm, SE = 1.41, p = 0.04; d = -0.20)
- Fonctionnement global  
(5.38, SE = 2.28, p = 0.02, d = 0.54)
- Fonctionnement social  
(6.16, SE = 1.76, p = 0.001, d = 0.63)
- Symptômes négatifs  
(-3.70, SE = 1.39, p = 0.01, d = -0.46)

## Adhésion:

- 10% ne sont jamais venus à aucune session
- 50% ont abandonné

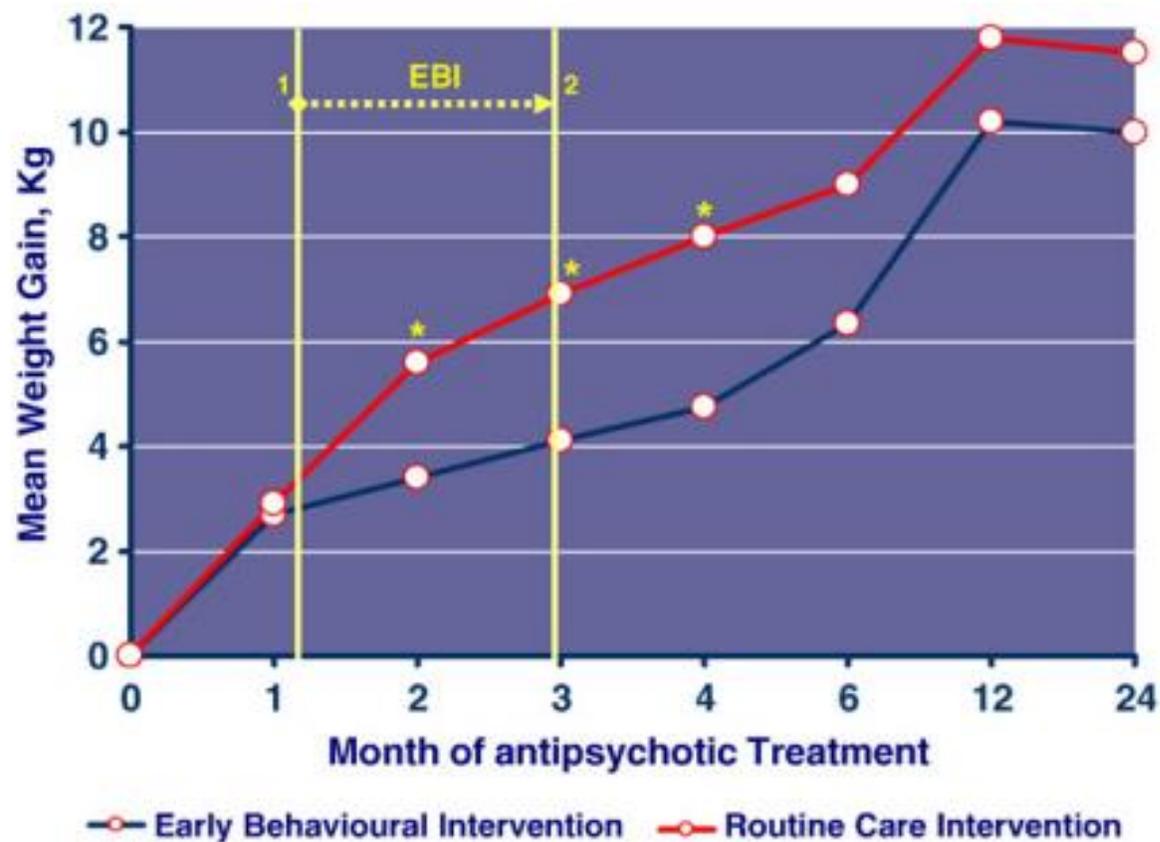


# Activité physique et prévention de la prise de poids



Prevention of antipsychotic-induced weight gain with early behavioural intervention in first-episode psychosis: 2-year results of a randomized controlled trial

Mario Álvarez-Jiménez <sup>a,\*</sup>, Obdulia Martínez-García <sup>b,c</sup>, Rocío Pérez-Iglesias <sup>b</sup>, Mari Luz Ramírez <sup>b</sup>, Jose Luis Vázquez-Barquero <sup>b,c</sup>, Benedicto Crespo-Facorro <sup>b,c</sup>



# Intervention utilisant les préférences d'AP

## Exercise as an intervention for first-episode psychosis: a feasibility study

Joseph Firth,<sup>1</sup> Rebekah Carney,<sup>1</sup> Rebecca Elliott,<sup>1,2</sup> Paul French,<sup>3,4</sup> Sophie Parker,<sup>3,5</sup> Rebecca McIntyre,<sup>6</sup>  
Jamie S. McPhee<sup>7</sup> and Alison R. Yung<sup>1,3</sup>

- 94% consentent à participer
- 81% de rétention
- Réduction des symptômes négatifs (33%)
- Amélioration profil cardiométabolique

# Intervention utilisant les préférences d'AP

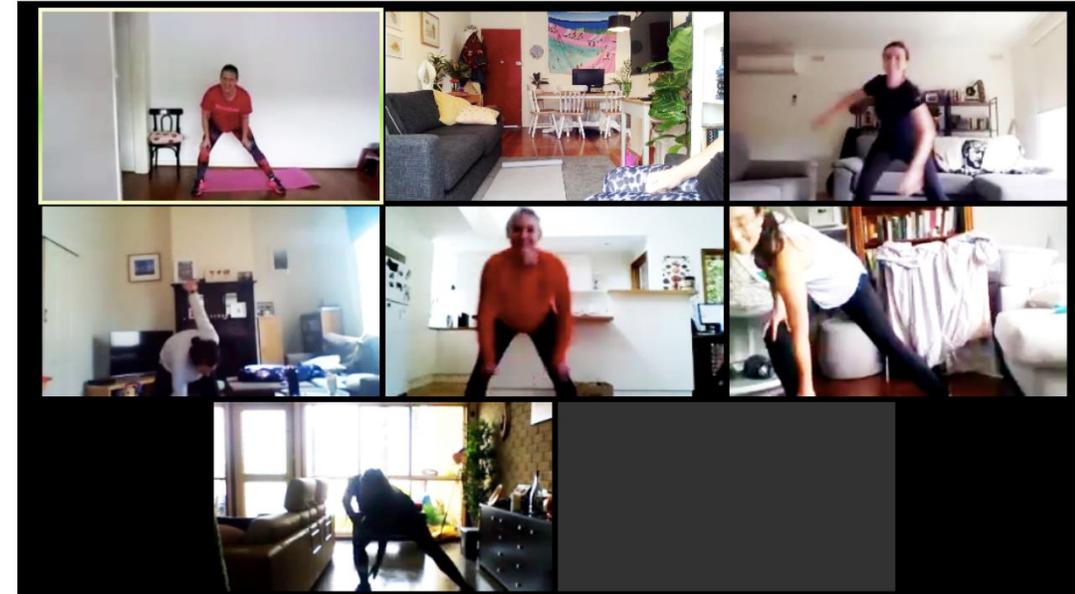


## Satisfaction vis-à-vis du programme

- 73% sont satisfaits du programme
- 80% ont trouvé que le programme les a incité à faire plus d'AP.
- 100% recommanderaient l'intervention à un proche.
- 80% auraient aimé poursuivre le projet.
- 30% d'abandon

# Activité physique à distance

- 15 jeunes (age:  $25.6 \pm 4.01$ )
- AP et motivation
- 91% satisfaits des entrainements
- 79% rapportaient avoir du plaisir
- **+ d'énergie et meilleure condition physique**



**Jeunes et intervenants**

# Barrières et motivateurs à l'AP





# Les interventions motivationnelles sont efficaces



# Techniques de changement de comportement

- Renforcement/ récompense
- Fixation de buts
- Ressources environnementales/ contextes
- Influence sociale
- Régulation comportementale
- Planification
- Schéma d'AP



# Un nouvel outil de mesure de l'AP

The Simple Physical Activity Questionnaire

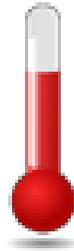
Simon Rosenbaum<sup>a</sup>, , Philip B Ward<sup>a, b</sup>, on behalf of the International Working Group

THE LANCET Psychiatry

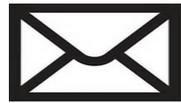


BMC Psychiatry

## Exercise as a Vital Sign



# Des questions?



[aj.romain@umontreal.ca](mailto:aj.romain@umontreal.ca)

École de kinésiologie et des  
sciences de l'activité physique  
Faculté de médecine

Université   
de Montréal



**CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM**

CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL