

Santé mentale : « prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

Influence des comportements de santé (stress, sommeil, activité physique) sur le bien-être et les performances des étudiants en médecine

30 octobre 2024

Sophie Schlatter

1. Comportement de santé

Comportements de santé

Actions et habitudes individuelles qui influencent la santé, y compris les choix de mode de vie, les pratiques d'hygiène, les habitudes alimentaires, l'activité physique, le sommeil, la consommation de substances telles que le tabac et l'alcool, la gestion du stress et le respect des recommandations médicales.

Ces comportements jouent un rôle crucial dans la prévention des maladies, la promotion de la santé et le bien-être.

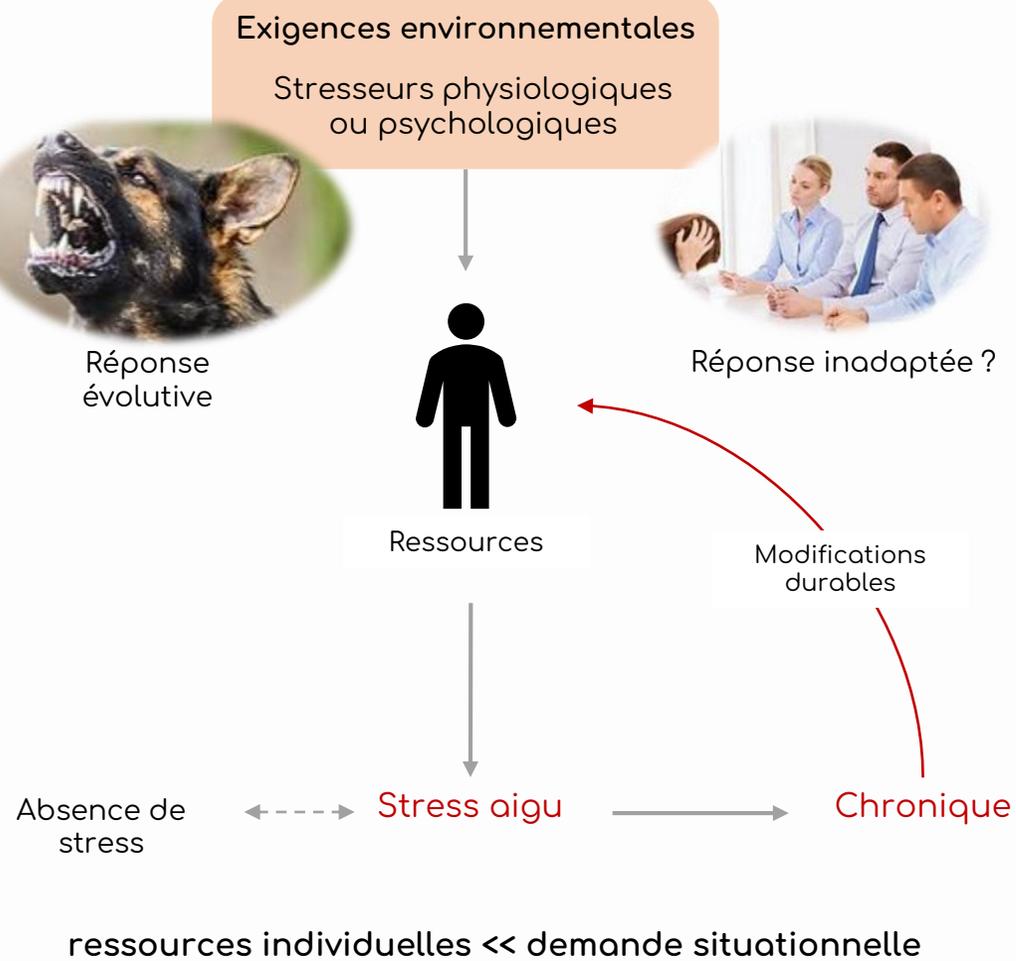


2. Stress



2. Stress

Stress



Cannon 1923, Lazarus et Folkman 1984

Stress est multifactoriel

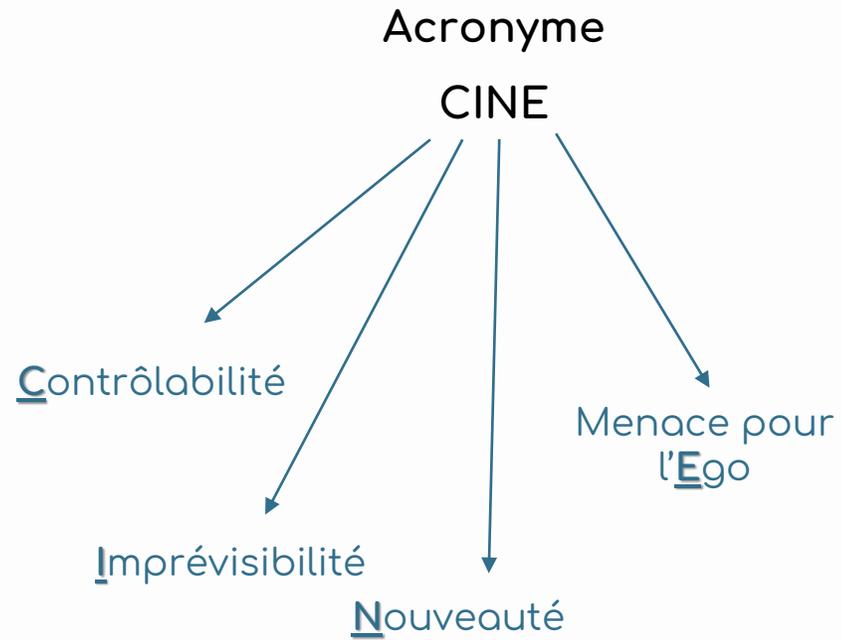


Stress caractérisé par une réponse psycho-physiologique

Schlatter, thèse, 2022

2. Stress

Identifier les situations stressantes



Lupien, par amour du stress ; Dickerson et al. 2004

Stress et Examens

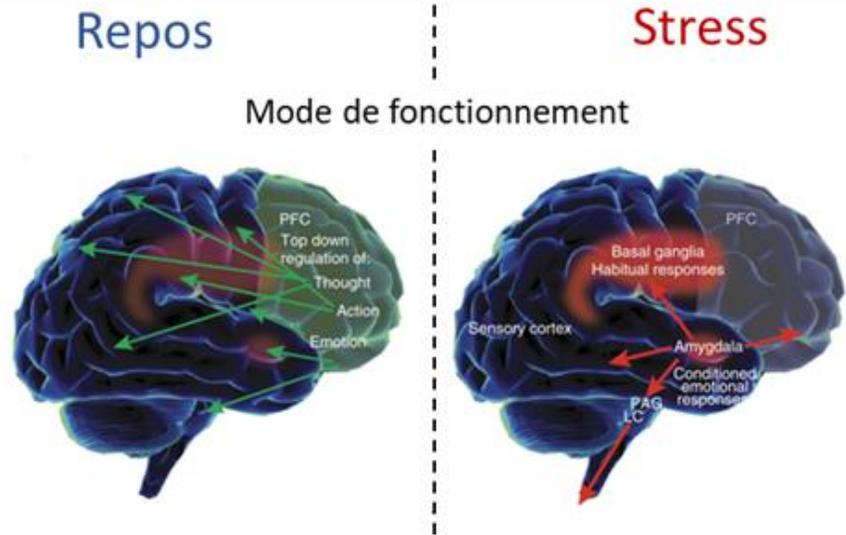
- Importante source de stress
- Concours
- Clinique Objectif Structuré (ECOS)



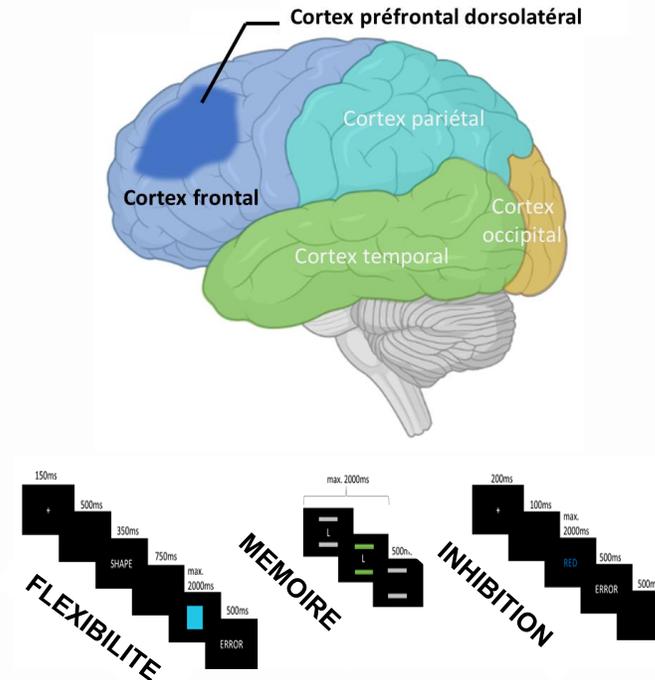
2. Stress

Influences sur l'apprentissage

Influence du stress aigu



Cortical → Sous-cortical



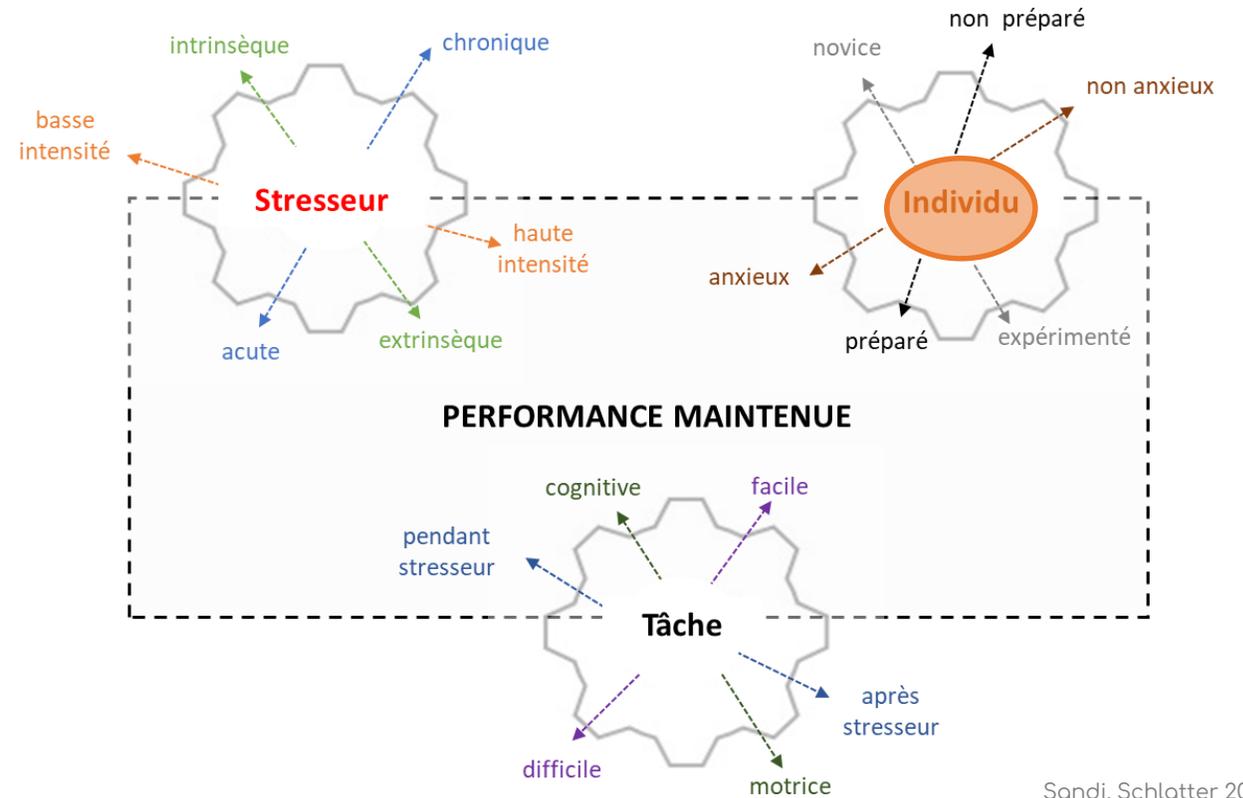
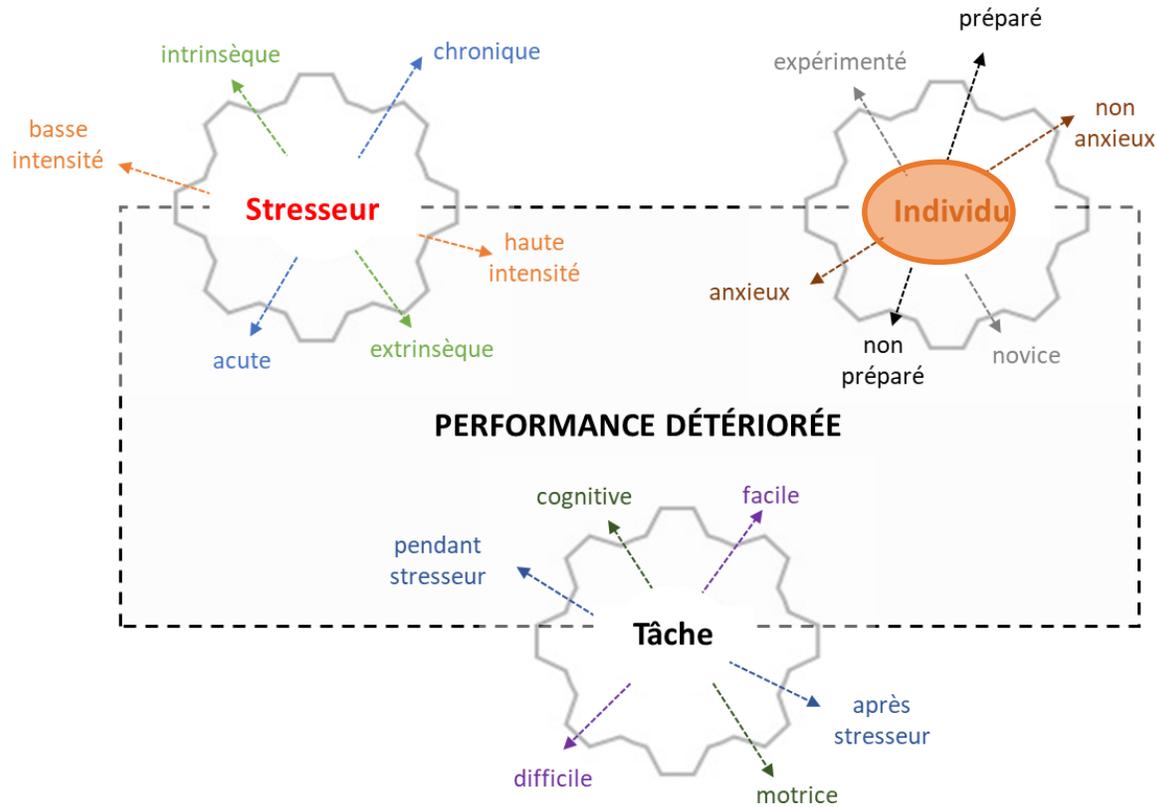
effet tunnel

Le stress aigu a généralement un impact négatif sur les capacités cognitives

2. Stress

Influences sur l'apprentissage

Métaphore de la roulette



Sandi, Schlatter 2022

3. Coping

Remédier au stress

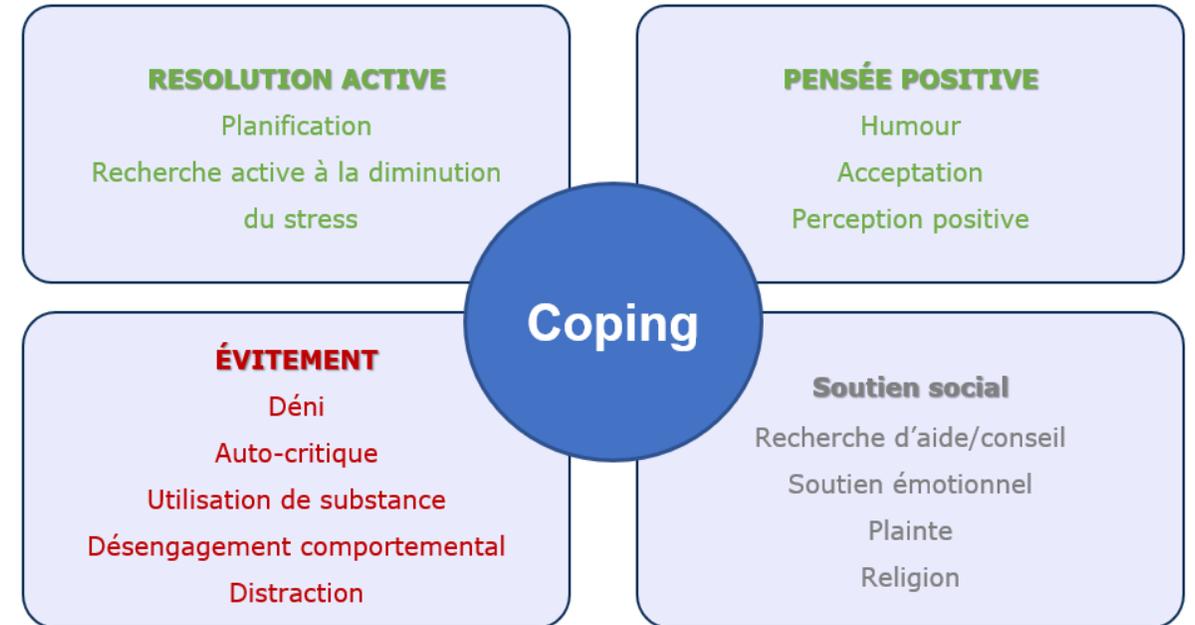
Coping

- Effort pour faire face à la situation menaçante ou nuisible (intentionnel ou automatique/involontaire)
- Approches qui visent à prévenir et limiter les réponses de stress

Les 2 grandes approches :

- Les techniques d' **évitement**
- Les techniques d' **engagement** :
 - Centrées sur la **résolution du problème**
 - Centrées sur les **émotions**

Modèle BCI (Brief Cope Inventory)



Muller et al 2003, Baumstarck et al 2017

3. Coping

Remédier au stress

Coping

- Effort pour faire face à la situation menaçante ou nuisible (intentionnel ou automatique/involontaire)
- Approches qui visent à prévenir et limiter les réponses de stress

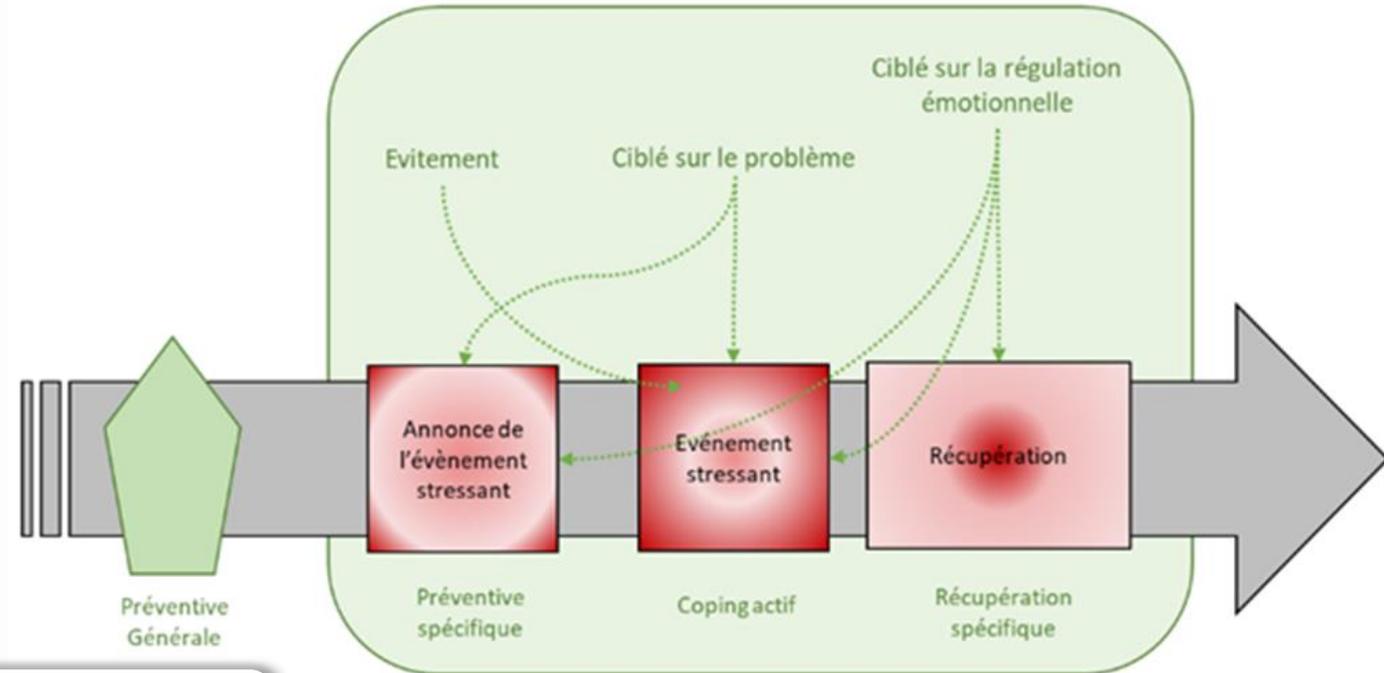
Les 2 grandes approches :

- Les techniques d' **évitement**
- Les techniques d' **engagement** :
 - Centrées sur la **résolution du problème**
 - Centrées sur les **émotions**

Techniques d'engagement :

- Conscientisation d'émotions positives
- Contrôle corporel
- Stimulation corporelle

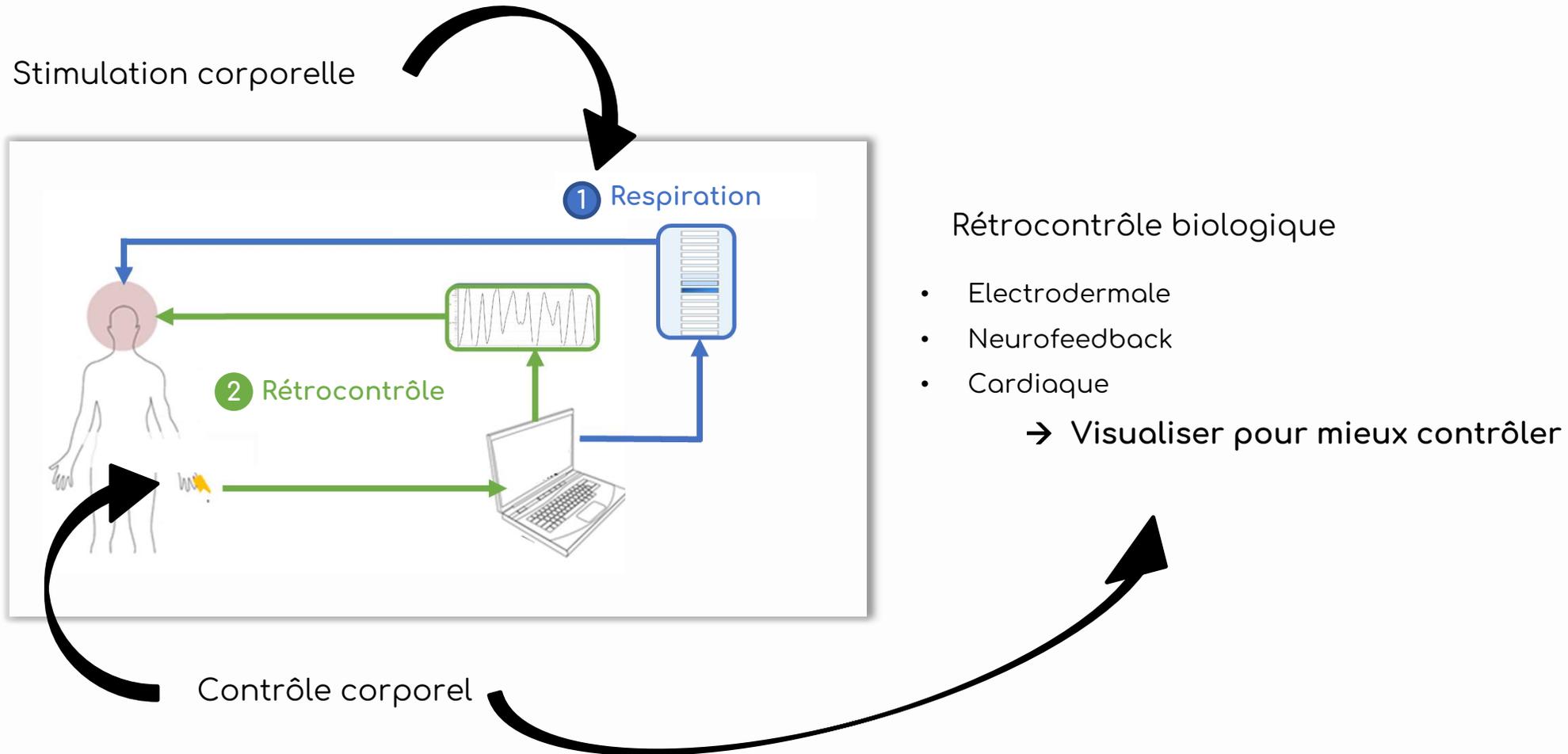
Moment d'implémentation



Schlatter, thèse, 2022

3. Coping

Respiration relaxante et biofeedback

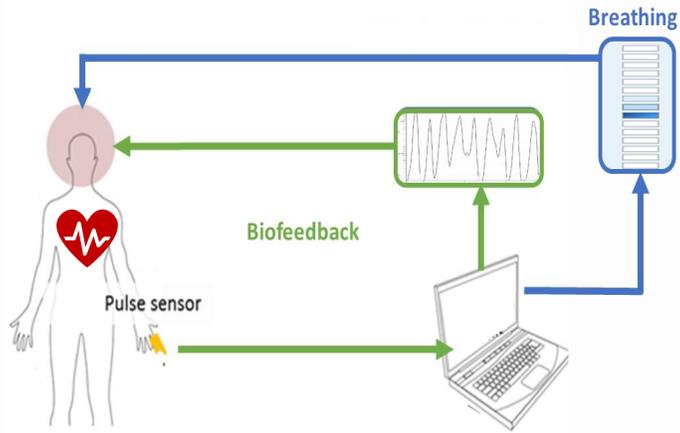


3. Coping

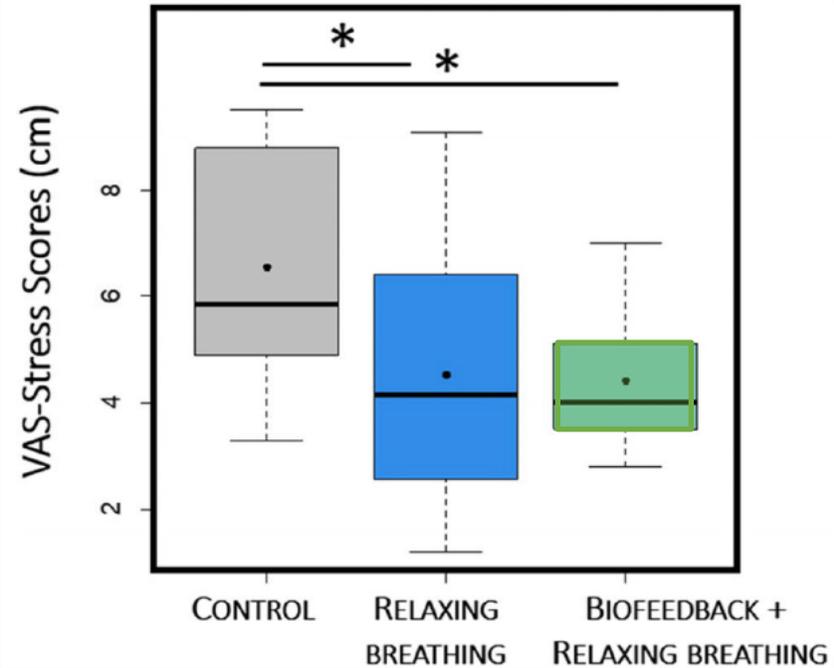
Remédier au stress

Respiration relaxante et biofeedback

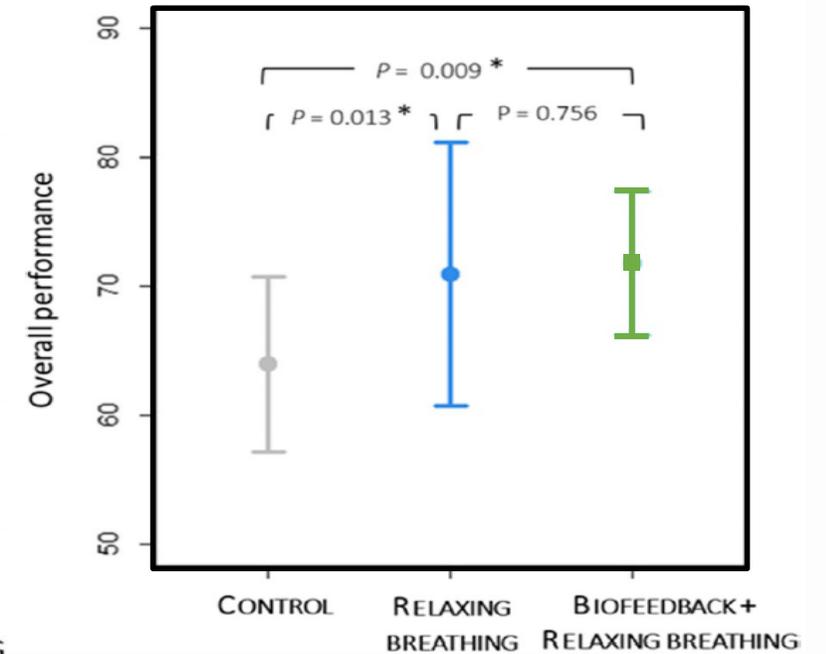
Biofeedback cardiaque



Influence sur le stress



Influence sur la performance

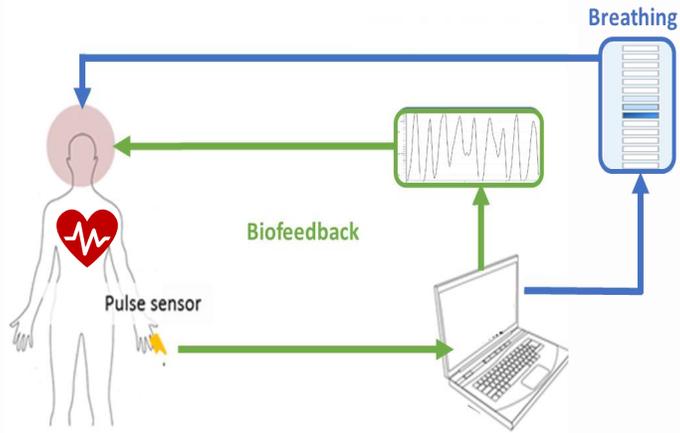


3. Coping

Remédier au stress

Respiration relaxante et biofeedback

Biofeedback cardiaque



C'est à vous ...

Biofeedback : [emWavepro+](#), [symbiofi](#), [urgofeel](#)

Respiration relaxante : [Respirelax](#), [Respire](#), [Petit bambou](#)

365 : 3x/jour - 6cycle/min - 5min

4. Activité physique



4. Activité physique

Activité physique

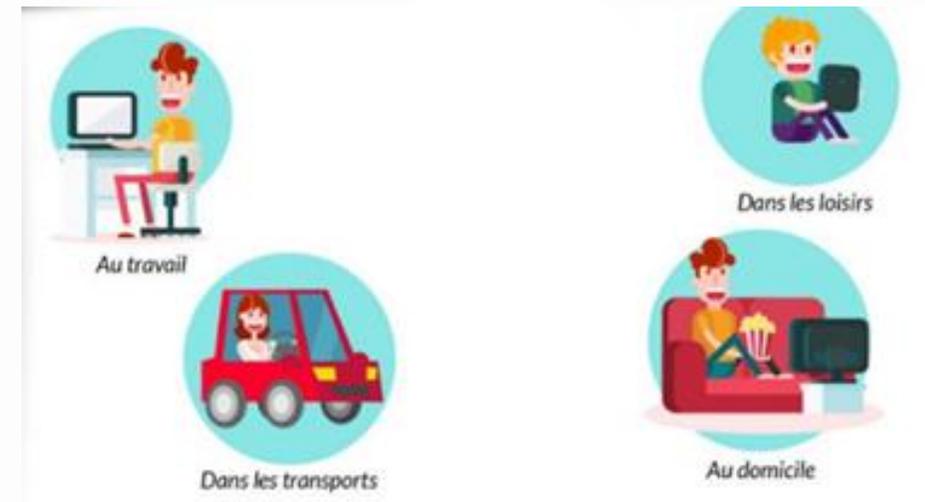
Tout mouvement produit par les muscles squelettiques qui résultent en une dépense énergétique



Santé mentale

Sédentarité

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée)



- Étudiants en médecine : >10 h / jour sédentaire
- Plus de 3 heures le seuil « excessif » fixé par l'OMS

4. Activité physique

Activité physique

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques qui résultent en une dépense énergétique



Un faible niveau d'activité physique vigoureuse est lié à un risque plus élevé de maladies mentales (ex. dépression et anxiété).

Tashiro et al 2022, Souza et al. 2021

Santé mentale

Sédentarité

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée)



Un haut niveau de sédentarité est associé à une détérioration de la santé mentale (ex. dépression et anxiété).

Tashiro et al 2022, Souza et al. 2021, WHO organisation

4. Activité physique

Constat mondial



Tests forme physique

- Force
- Endurance
- Flexibilité / Souplesse

« La plupart des étudiants en médecine entrants sont en forme et physiquement actifs »

USA

Petersen et al. JAOA 2010

Questionnaire + objective

- IPAQ
- Podomètre

« La pratique d'activité physique diminue au cours des études »

Iran

Farshbaf-Khalili et al. 2023

Questionnaires

- IPAQ

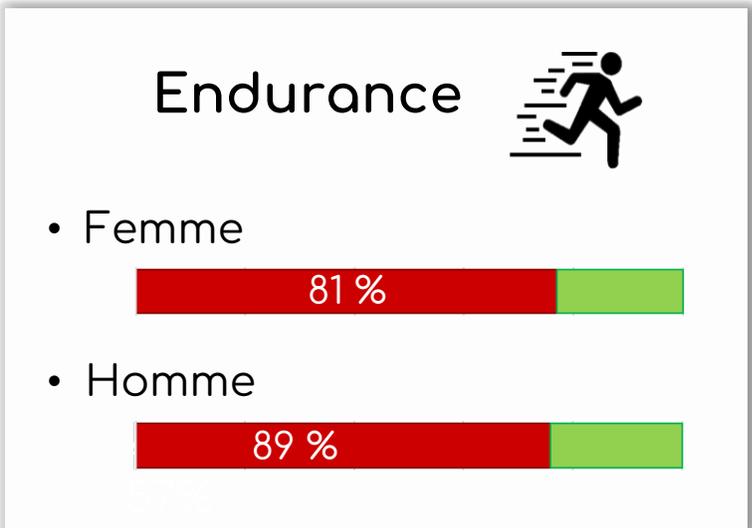
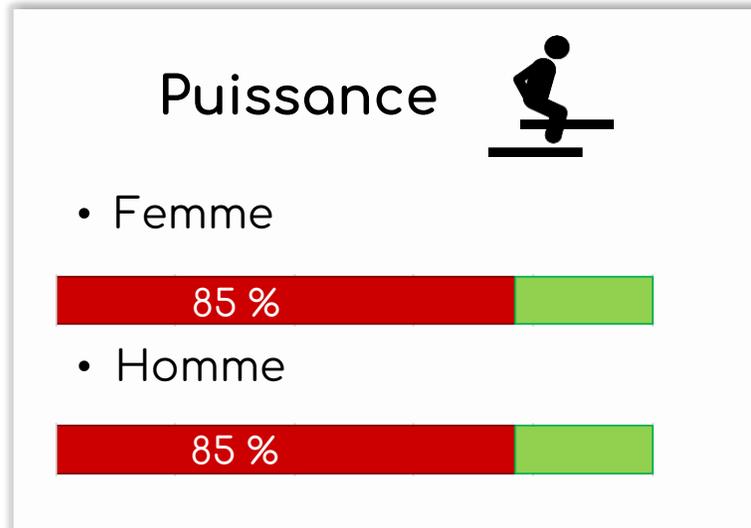
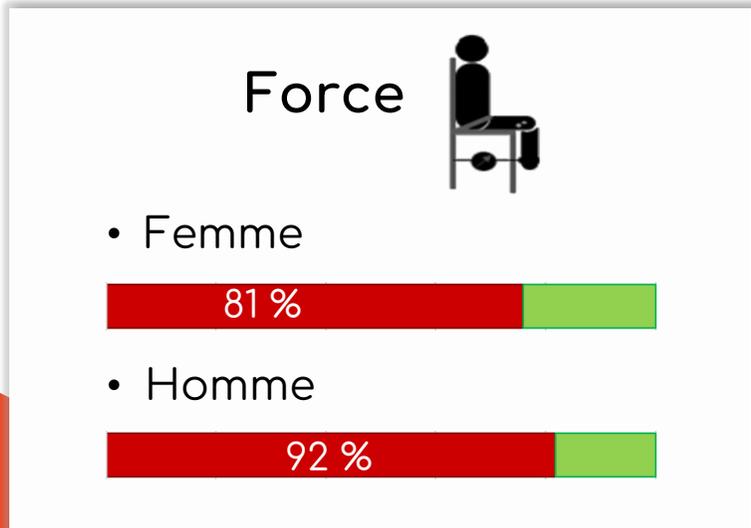
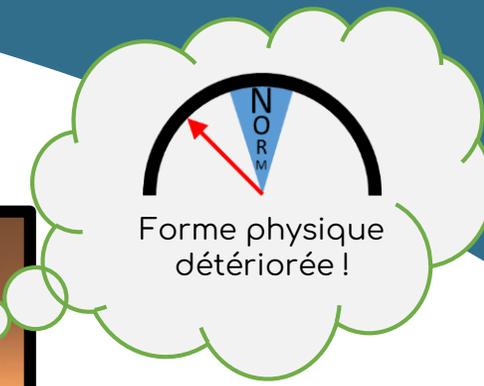
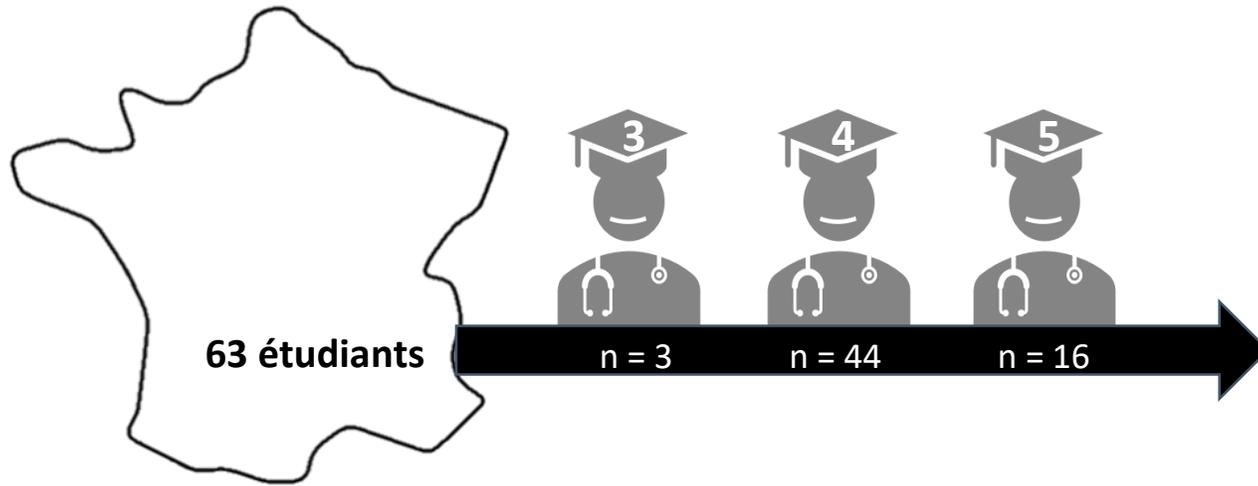
« La majorité des étudiants en médecine, bien que conscients des avantages de l'activité physique, n'atteignait pas le niveau recommandé »

Pologne

Dabrowska-Galas et al. 2012

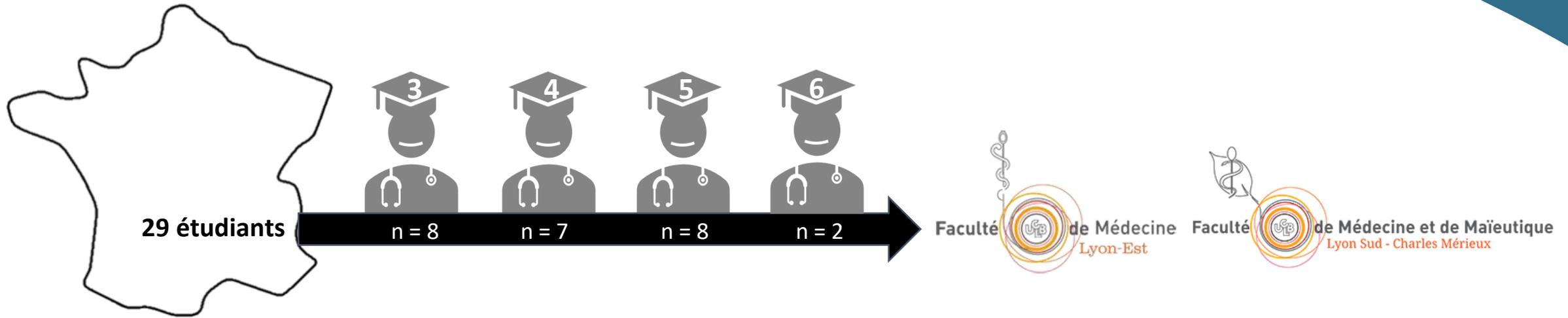
4. Activité physique

Constat local



4. Activité physique

Constat local



Freins à la pratique

Difficultés d'accès

Charge de travail / fatigue

Culpabilité

Likus et al 2013, Ferreira Silva et al 2022, Besnard 2024

Solutions

Rendre accessible + communication

Rompres la sédentarité

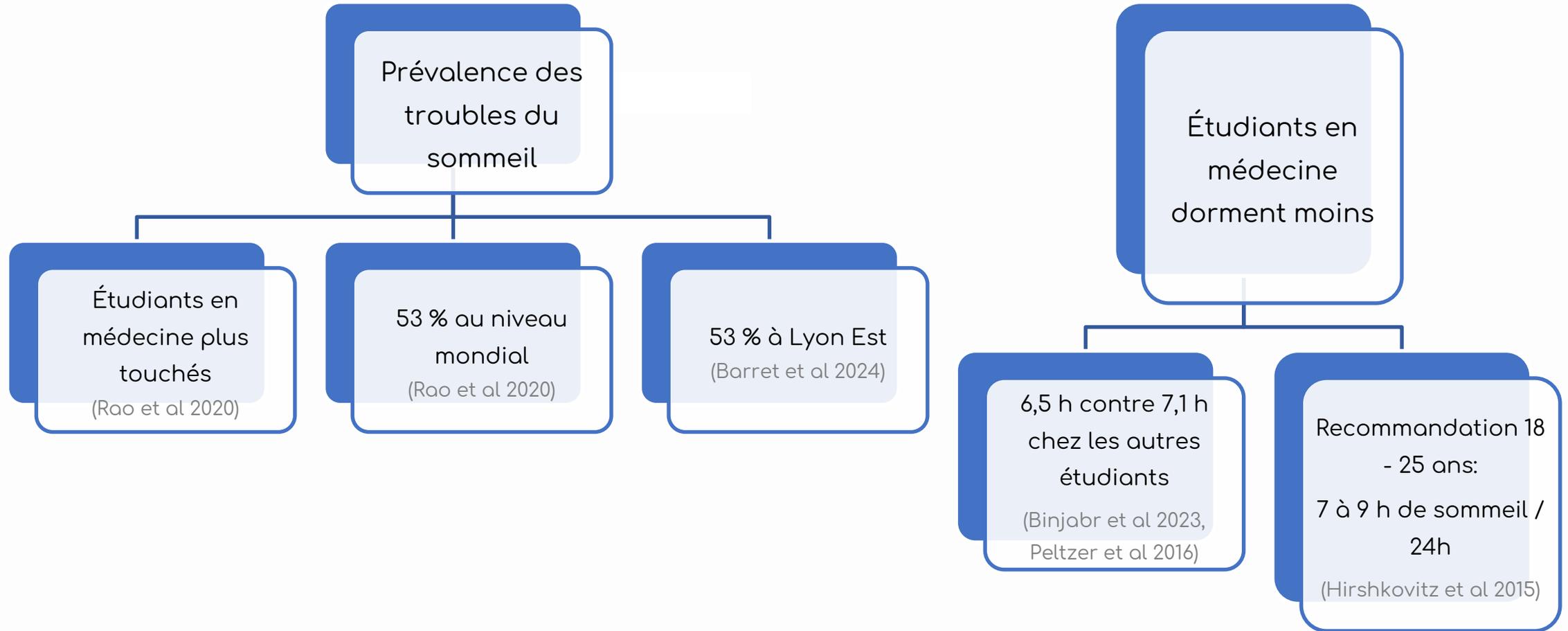
Promouvoir et légitimer l'AP et sportive

5. Sommeil



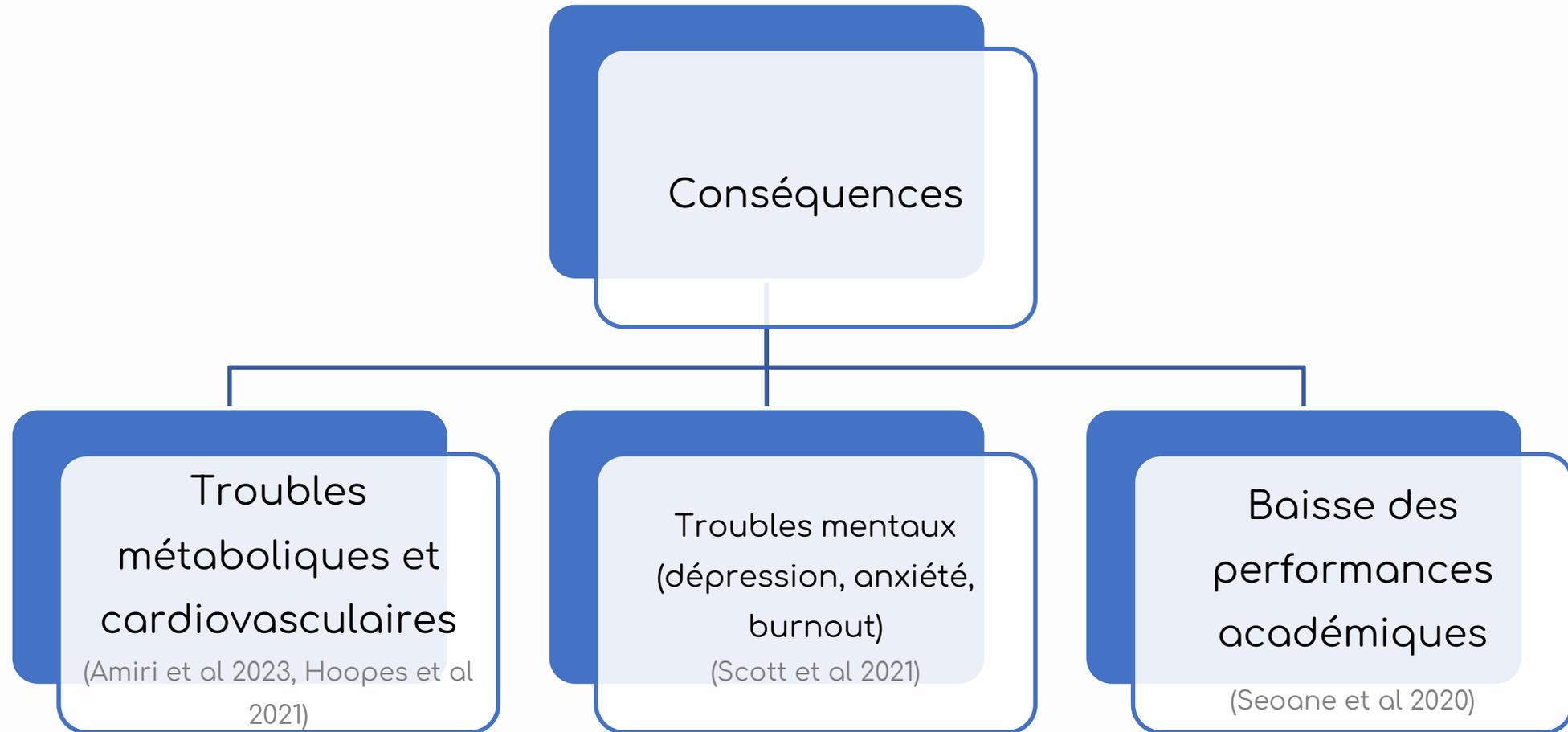
5. Sommeil

Troubles du sommeil



5. Sommeil

Troubles du sommeil



6. ECOS : recherche locale



6. ECOS : recherche locale

Décembre 2021

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
0 Declined to participate

481 Randomized

117 Received
BFB

124 Received
MBI

240 Received
CTRL

RANDOMISATION



Mise en place
d'intervention avant les
ECOS



6. ECOS : recherche locale

Décembre 2021

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
0 Declined to participate

481 Randomized

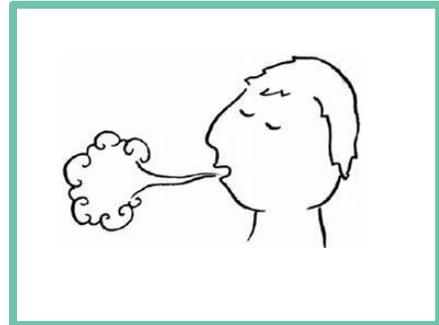
117 Received
BFB

124 Received
MBI

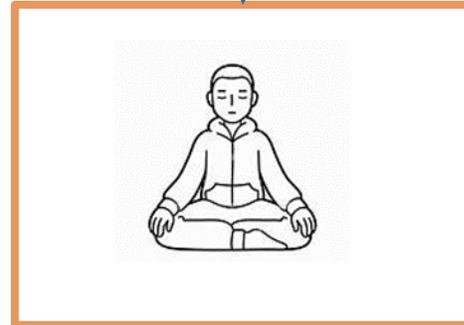
240 Received
CTRL

RANDOMISATION

6 min de vidéo-audio avant les ECOS



Biofeedback cardiaque



Méditation



Contrôle

6. ECOS : recherche locale

Décembre 2021

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
0 Declined to participate

481 Randomized

117 Received

BFB

124 Received

MBI

240 Received

CTRL

RANDOMISATION

Mai 2022

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
1 Declined to participate

482 Randomized

121 Allocated to BFB
121 Received BFB

121 Allocated to MBI
121 Received MBI

121 Allocated to PPI
121 Received PPI

119 Allocated to CTRL
119 Received CTRL

RANDOMISATION



Psychologie positive

6. ECOS : recherche locale

Décembre 2021

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
0 Declined to participate

481 Randomized

117 Received
BFB

124 Received
MBI

240 Received
CTRL

RANDOMISATION

Mai 2022

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
1 Declined to participate

482 Randomized

121 Allocated to BFB
121 Received BFB

121 Allocated to MBI
121 Received MBI

121 Allocated to PPI
121 Received PPI

119 Allocated to CTRL
119 Received CTRL

RANDOMISATION

Mai 2023

ECOSCHOICE

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
3 Declined to participate

453 included
No randomization

157 Received
BFB

97 Received
MBI

149 Received
PPI

37 Received
CTRL

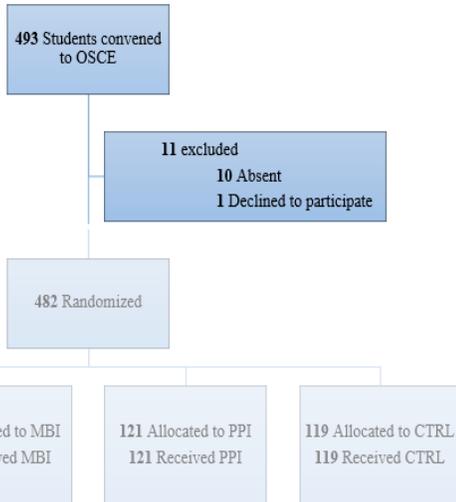
12 Received
NO ACTIVITY

CHOIX PERSONNEL

6. ECOS : recherche locale

Mai 2022

ECOSTRESS



Influence des stratégies de coping et des comportements de santé sur ...

le bien être psychologique ...

	β	SE	Standardised β	Standardised SE	p-value
Gender (male)	7.42	1.58	0.43	0.09	<0.001*
BMI	-0.42	0.23	-0.07	0.04	0.074
Coping behaviours					
Active resolution	0.81	0.97	0.03	0.04	0.407
Positive thinking	6.72	1.11	0.25	0.04	<0.001*
Social support	-0.49	1.35	-0.02	0.05	0.717
Avoidance	-9.85	1.81	-0.24	0.04	<0.001*
Health-related behaviours					
Physical activity	7.10 ⁻⁴	3.10 ⁻⁴	0.09	0.04	0.036*
Sleep disturbance	-1.13	0.23	-0.20	0.04	<0.001*

Pensée positive



les performances ...

	VAS Stress		VAS valence		VAS self-confidence		OSCE performance	
	R	p-value	R	p-value	R	p-value	R	p-value
Coping behaviours								
Active resolution	0.02	0.720	0.13	<0.01	0.09	0.045	-0.04	0.45
Positive thinking	-0.25	<0.001	0.36	<0.001	0.30	<0.001	0.03	0.57
Social support	0.25	<0.001	-0.09	0.052	-0.12	0.010	-0.03	0.56
Avoidance	0.26	<0.001	-0.29	<0.001	-0.31	<0.001	-0.11	0.015
Health-related behaviours								
Physical activity	-0.21	<0.001	0.09	0.065	0.15	0.002	-0.09	0.058
Sleep disturbance	0.21	<0.001	-0.28	<0.001	-0.29	<0.001	-0.11	0.013*

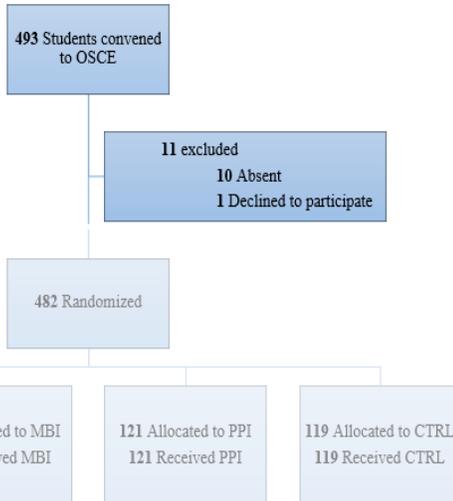
Évitement



6. ECOS : recherche locale

Mai 2022

ECOSTRESS



Influence des stratégies de coping et des comportements de santé sur ...

le bien être psychologique ...

	β	SE	Standardised β	Standardised SE	p-value
Gender (male)	7.42	1.58	0.43	0.09	<0.001*
BMI	-0.42	0.23	-0.07	0.04	0.074
Coping behaviours					
Active resolution	0.81	0.97	0.03	0.04	0.407
Positive thinking	6.72	1.11	0.25	0.04	<0.001*
Social support	-0.49	1.35	-0.02	0.05	0.717
Avoidance	-9.85	1.81	-0.24	0.04	<0.001*
Health-related behaviours					
Physical activity	7.10 ⁻⁴	3.10 ⁻⁴	0.09	0.04	0.036*
Sleep disturbance	-1.13	0.23	-0.20	0.04	<0.001*

Activité physique



les performances ...

	VAS Stress		VAS valence		VAS self-confidence		OSCE performance	
	R	p-value	R	p-value	R	p-value	R	p-value
Coping behaviours								
Active resolution	0.02	0.720	0.13	< 0.01	0.09	0.045	-0.04	0.45
Positive thinking	-0.25	< 0.001	0.36	< 0.001	0.30	< 0.001	0.03	0.57
Social support	0.25	< 0.001	-0.09	0.052	-0.12	0.010	-0.03	0.56
Avoidance	0.26	< 0.001	-0.29	< 0.001	-0.31	< 0.001	-0.11	0.015
Health-related behaviours								
Physical activity	-0.21	< 0.001	0.09	0.065	0.15	0.002	-0.09	0.058
Sleep disturbance	0.21	< 0.001	-0.28	< 0.001	-0.29	< 0.001	-0.11	0.013*



Troubles du sommeil

6. ECOS : recherche locale

Mai 2022

ECOSTRESS

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
1 Declined to participate

482 Randomized

121 Allocated to BFB
121 Received BFB

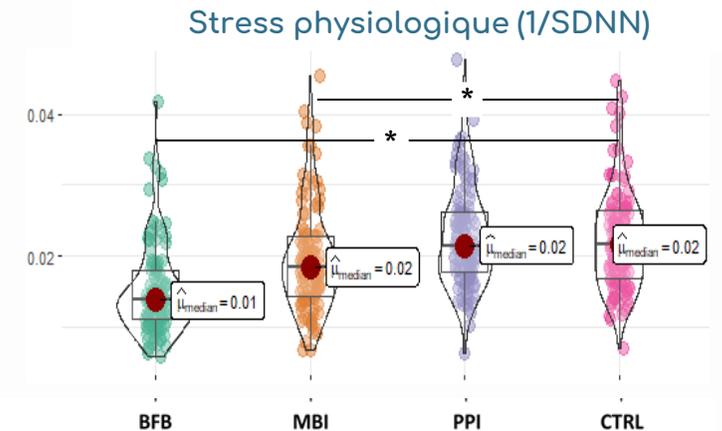
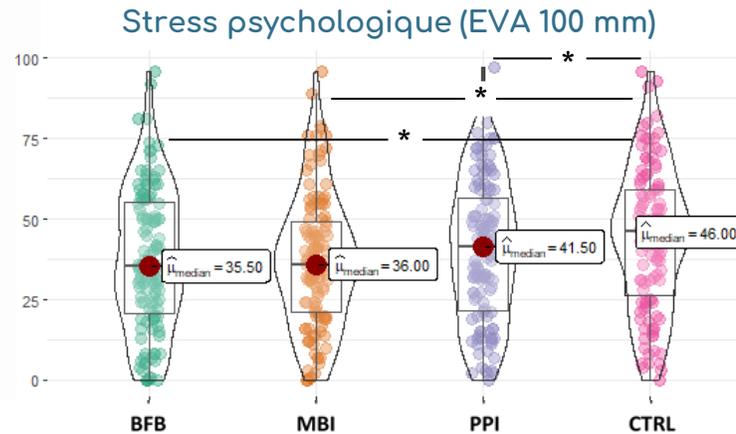
121 Allocated to MBI
121 Received MBI

121 Allocated to PPI
121 Received PPI

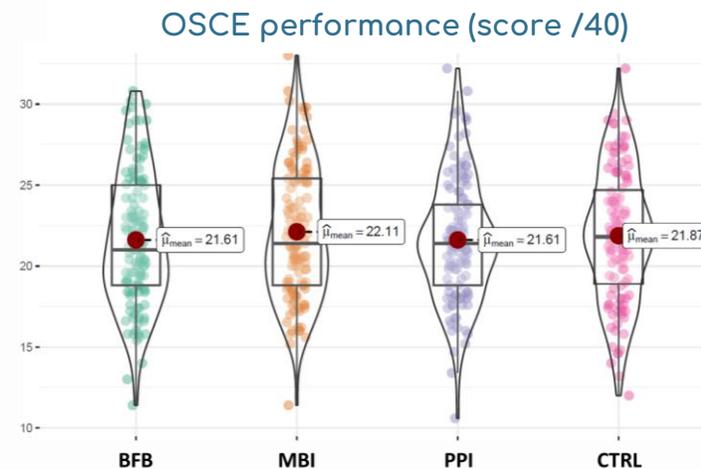
119 Allocated to CTRL
119 Received CTRL

Influence des interventions sur ...

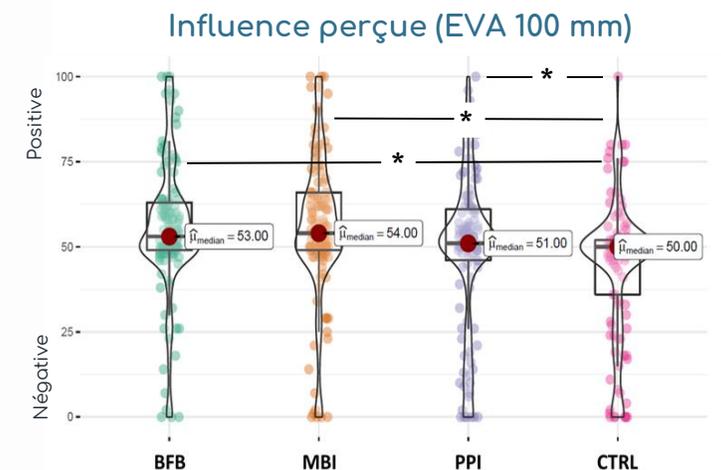
le niveau de stress ... interventions efficaces



les performances ... pas d'effet ?



Et pourtant ...



6. ECOS : recherche locale

Mai 2023

ECOSCHOICE

493 Students convened to OSCE

11 excluded
10 Absent
3 Declined to participate

453 included
No randomization

157 Received
BFB

97 Received
MBI

149 Received
PPI

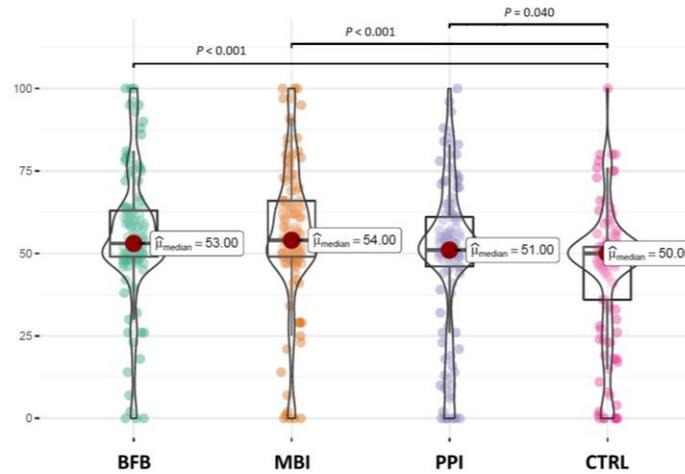
37 Received
CTRL

12 Received
NO ACTIVITY

Influence des interventions sur les performances

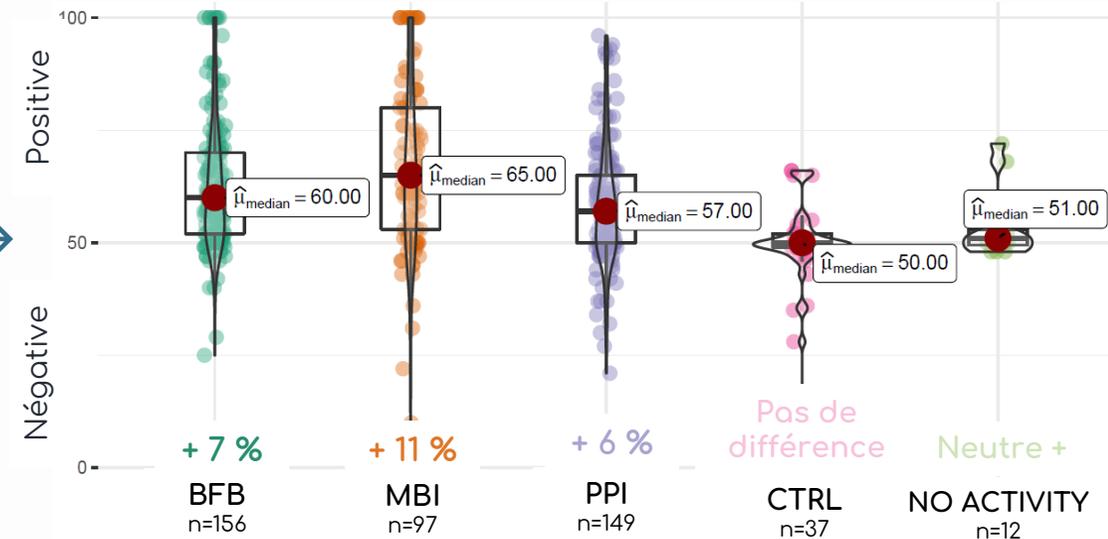
CHOIX PERSONNEL

Influence perçue (EVA 100 mm)



← Randomisé (étude 2022)

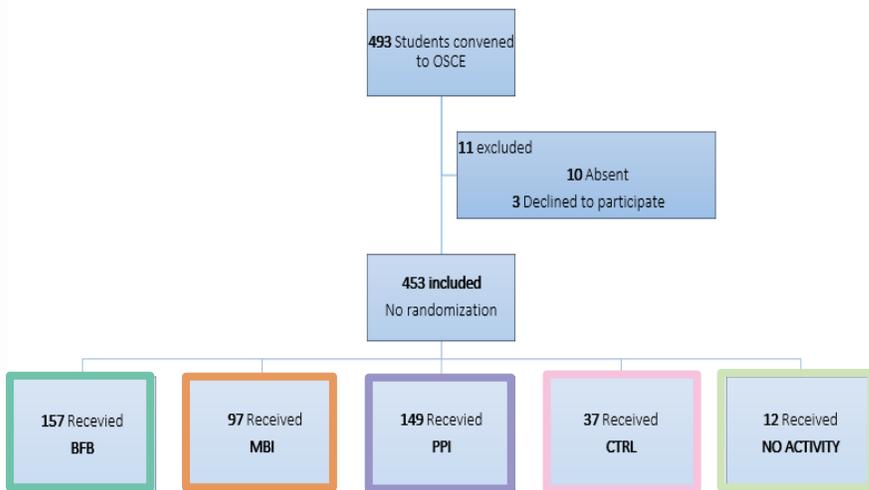
Choix (étude 2023) →



6. ECOS : recherche locale

Mai 2023

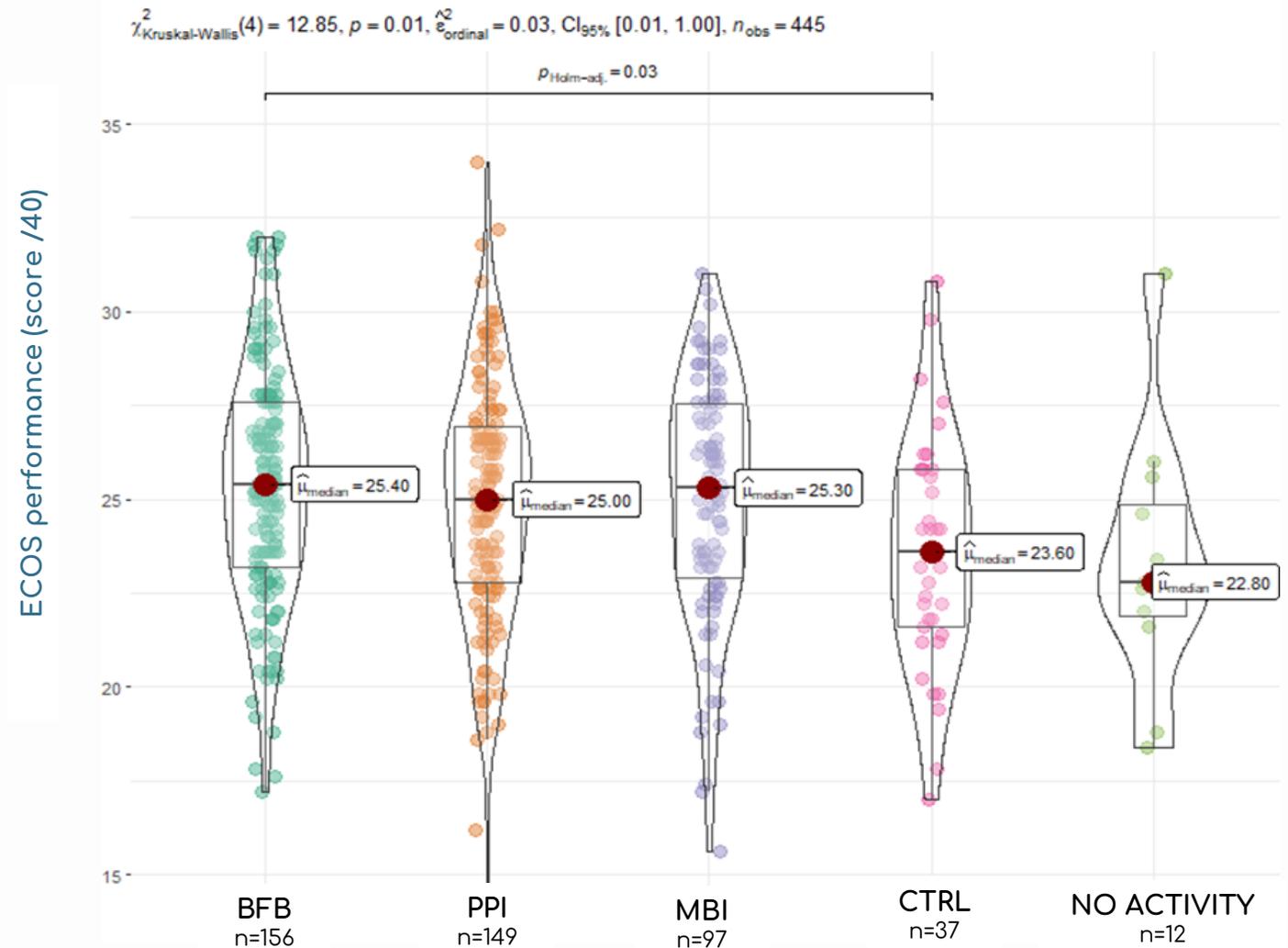
ECOSCHOICE



Influence des interventions sur les performances

CHOIX PERSONNEL

ECOS performances ... Effet !



Conclusion

Comportements de santé



Dormir

Cocons à siestes à la BU



Bouger

SUAPS



Cohérence cardiaque

Applications téléphoniques + SSU

Stratégies de coping efficaces



Pensée positive

Humour, acceptation



Évitement

Déni, auto-accusation, désengagement, consommation de substances

Bien-être
&
Performance

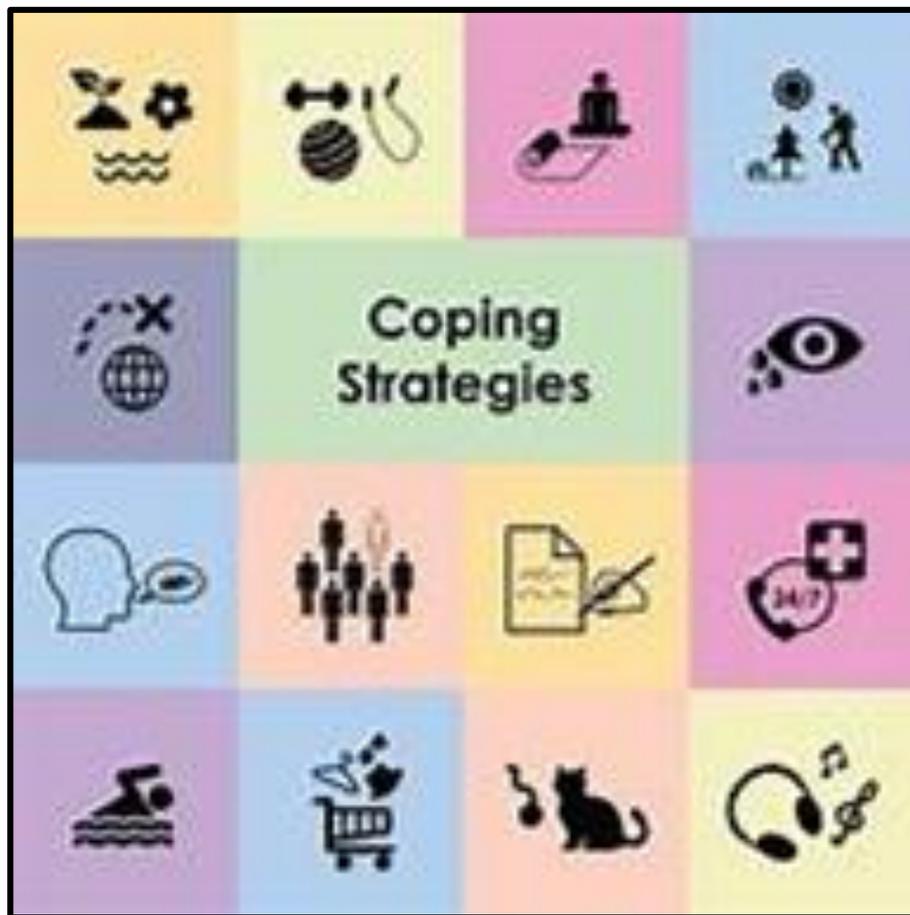


Méditation

Applications téléphoniques + SSU

Techniques de gestion émotionnelle

Merci pour votre écoute et votre attention !



promess_sante@univ-lyon1.fr

A votre disposition au sein de l'université

The image shows a screenshot of the SUAPS website. The website header includes the SUAPS logo and the text "service universitaire des activités physiques et sportives". The main content area features a navigation menu with "LE SUAPS", "NOS SPORTS", and "INSCRIPTIONS & PRATIQUE". Below the menu, there is a section titled "Le sport du secteur SANTE" with sub-sections for "Inscription sport" and "Contacter un enseignant". There is also a section for "Informations générales" with links to "Quelles formes de pratiques au Service Des Sports Lyon 1 (SUAPS)", "Comment pratiquer une activité sportive (Perfectionnement ou compétition)", "Le calendrier des cours de sport 2024-2025", and "Le planning des activités 2024-2025". To the right of the website screenshot is a black silhouette of a person running.

Sophrologie et prêt appareil BFB
(respiration relaxante)
Méditation
Massage
Médiation animale ...

Gratuit 😊

