



**Promotion  
Santé**  
Occitanie

SANTÉ MENTALE ET  
ACTIVITÉ PHYSIQUE

# Bibliographie sélective

SEPTEMBRE 2025

**Siège**

Cité de la Santé,  
Hôpital La Grave, Place Lange  
31059 Toulouse Cedex 9

**Documentation**

05 61 77 87 23

[centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org](mailto:centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org)

[centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org](mailto:centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org)

[www.promotion-sante-occitanie.org](http://www.promotion-sante-occitanie.org)

## PRÉAMBULE

Cette bibliographie s'intéresse aux liens entre la santé mentale et l'activité physique. Elle rassemble un ensemble de références variées – articles scientifiques, ouvrages, rapports institutionnels, podcasts, vidéos et sites spécialisés – permettant d'apporter un éclairage sur ce sujet.

Organisée de façon thématique, elle met en lumière les concepts de base, les effets de la sédentarité, les recommandations nationales et internationales, ainsi que les bienfaits de l'activité physique pour différents publics et des exemples concrets.

Enfin, les productions régionales de Promotion Santé Occitanie et une sélection de sites Internet et d'organismes de référence complètent ce corpus.

*Nous remercions Laure DUGACHARD, Directrice Technique Nationale Fédération Française du Sport Adapté, pour la relecture de ce document.*

### Pour citer ce document :

BARTOLI Lucie, **Santé mentale et activité physique. Bibliographie sélective**, Promotion Santé Occitanie, 2025-09, 14 p.

# SOMMAIRE

<b>1. DÉFINITIONS .....</b>	<b>1</b>
1.1. Santé mentale.....	1
1.2. Activité physique et sédentarité .....	1
<b>2. EFFETS NÉGATIFS DE LA SÉDENTARITÉ SUR LA SANTÉ MENTALE.....</b>	<b>3</b>
<b>3. RECOMMANDATIONS ET MESURES INSTITUTIONNELLES EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ MENTALE .....</b>	<b>4</b>
3.1. En France .....	4
3.2. A l'international.....	4
<b>4. LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE.....</b>	<b>5</b>
4.1. Pour tous .....	5
4.2. Pour les adolescents et les enfants .....	5
4.3. Pour les séniors.....	6
<b>5. RÔLE POSITIF DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PRÉVENTION ET LA GESTION DES MALADIES MENTALES.....</b>	<b>7</b>
<b>6. ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR MIEUX PRÉSERVER LA SANTÉ MENTALE....</b>	<b>9</b>
6.1. Solutions et outils pour bouger plus .....	9
6.2. Types d'activités physique possibles .....	9
<b>7. PUBLICATIONS PROMOTION SANTÉ OCCITANIE.....</b>	<b>10</b>
<b>8. SITES INTERNET ET ORGANISMES .....</b>	<b>11</b>
8.1. En santé mentale.....	11
8.2. Pour l'activité physique .....	12

# 1. Définitions

## 1.1. Santé mentale :



**/Occitanie/ [Podcast] Magnan Camille, C'est quoi promouvoir la santé mentale ?** Promotion Santé Occitanie, 2025-06, 08min59s

[Consulter...](#)



**Qu'est-ce que la santé mentale ?** Institut national de santé publique du Québec, 2024-06

[Consulter...](#)



**Santé mentale,** Santé publique France, 2023-12

[Consulter...](#)



**Santé mentale : renforcer notre action,** Organisation Mondiale de la Santé, 2022-06

[Consulter...](#)



**À garder en tête – C'est quoi la santé mentale ?** Institut national de la santé et de la recherche médicale, 2021-03

[Consulter...](#)

## 1.2. Activité physique et sédentarité :



**Activité physique, sédentarité et santé,** Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2025-09,

[Consulter...](#)



## Activité physique, Organisation Mondiale de la Santé, 2024-06

[Consulter...](#)



## Irène Margaritis, **Quelle est la différence entre sport et activité physique ?** The Conversation, 2024-04

[Consulter...](#)



## **Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité**, Haute Autorité de Santé, 2022-07, 56 p.

[Consulter...](#)

## 2. Effets négatifs de la sédentarité sur la santé mentale :

[Vidéo] **La chaise tue - Dialogue avec Alexandre Dana**, Dialogues par Fabrice Midal, 2025-09, 37min13s

[Consulter...](#)

**La sédentarité en milieu professionnel : un défi pour la santé et la productivité**, Centre d'Etudes pour le Développement, l'Innovation, et la Prospective en ressources humaines, 2025-08,

[Consulter...](#)

[Webinaire] **Sédentarité et santé mentale : les liaisons dangereuses** », Assurance Prévention, 2025-07,

[Consulter...](#)

[Podcast] **Bouger, c'est bon pour la santé : Lâcher la chaise**, Assurance Maladie, 2025-06, 16min23s

[Consulter...](#)

VERDOT Charlotte, BOUCHAN Jérôme, DESCHAMPS Valérie, **Activité physique et sédentarité dans la population en France. Synthèse des données disponibles en 2024**, Santé Publique France, 2024-09, 10 p.

[Consulter...](#)

[Podcast] **La sédentarité des entrepreneurs est un danger pour leur santé - Camille Allene**, Young, Wild & Freelance, 2024-08, 1h25min

[Consulter...](#)

BEC Emilie, HATCHER-SEGUY, **Lutte contre la sédentarité : Comprendre et agir**, Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé, 2024-04, 50 p.

[Consulter...](#)

PIGEON Etienne, **Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé**, *TOPO : les synthèses de l'équipe Saine alimentation et mode de vie actif*, Institut National de Santé Publique du Québec, n°20, 2022-11, 11 p.

[Consulter...](#)

BERNARD Paquito, **Bouger plus et s'asseoir moins pour une meilleure santé mentale**, The conversation, 2019-04

[Consulter...](#)

BONACORSI Xavier, THIBAUT Guy, **Effets néfastes de longues heures ininterrompues en position assise**, Kino Québec, 2016-11, 3 p.

[Consulter...](#)

## 3. Recommandations et mesures institutionnelles en faveur de l'activité physique et de la santé mentale :

### 3.1. En France :

**Parlons santé mentale !** Gouvernement, 2025-09

[Consulter...](#)

**Stratégie Nationale Sport-Santé 2025-2030**, Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative, 2025-09

[Consulter...](#)

**La santé mentale, Grande cause nationale, en 5 questions clés**, Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2025-03

[Consulter...](#)

**Guide « Santé mentale et activité physique »**, Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative, 2025

[Consulter...](#)

**Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé**, Haute Autorité de Santé, 2024-08

[Consulter...](#)

[Infographie] **Les recommandations**, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2024

[Consulter...](#)

### 3.2. A l'international :

**Programme cantonal fribourgeois - Alimentation, activité physique, santé mentale**, Service de la santé publique, 2025-07

[Consulter...](#)

**Améliorer sa santé grâce à l'activité physique**, Institut national de santé publique du Québec, 2024-08

[Consulter...](#)

**Recommandations en matière d'activité physique**, HEPA Suisse, 2023-12

[Consulter...](#)

**Union européenne de la santé : une nouvelle approche globale de la santé mentale**, Commission Européenne, 2023-06

[Consulter...](#)

**Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030**, Organisation Mondiale de la Santé, 2022, 40 p.

[Consulter...](#)

**Rapport mondial sur la santé mentale : transformer la santé mentale pour tous. Vue d'ensemble**, Organisation Mondiale de la Santé, 2022, 28 p.

[Consulter...](#)

**Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations**, Comité scientifique de Kino-Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport du loisir et de l'activité physique, 2020, 84 p.

[Consulter...](#)

**Plan National Santé Mentale Luxembourg (PNSM 2024-2028)**, Direction de la Santé, 2023, 57 p.

[Consulter...](#)

## 4. Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

### 4.1. Pour tous :

[Podcast] **Les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale des femmes avec Martine Duclos**, Assurance prévention, 2025-09, 21min26s

[Consulter...](#)

**Sport et santé mentale : quand le sport soigne aussi la tête**, Union Sport & Cycle, 2025-07, 22p.

[Consulter...](#)

PETIT-SENECHAL Pascale, **Les activités physiques et sportives au service de la santé physique et mentale**, *Rhizome*, n° 92, 2025-04, 9-9 pp.

[Consulter...](#)

**La santé mentale : Grande cause nationale 2025. Il y a urgence à agir !** Collectif Santé mentale – Grande cause nationale, 2025, 48p.

[Consulter...](#)

LASALLE Martin, **Bouger pour avoir une santé mentale en forme !** UDEM Nouvelles, 2021-10

[Consulter...](#)

GAUTHIER Josiane, **Comment l'activité physique prend-elle soin de votre santé mentale ?** Université de Sherbrooke, 2020-04

[Consulter...](#)

POIREL Emmanuel, **Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale**, *Santé mentale au Québec*, vol. 42, n°1, 2017-06, 147-164 pp.

[Consulter...](#)

[Podcast] **La réponse : le sport est-il un allié contre le burn-out ?** ADN D'ATHLÈTE, l'esprit sport, 2024, 14min

[Consulter...](#)

### 4.2. Chez les enfants et adolescent :

CORDOVA ALEGRE Paula, FRANCIN GALLEGO Marina, **L'activité physique peut améliorer la santé mentale des adolescents**, *The Conversation*, 2025-07,

[Consulter...](#)

BRADBURY Taylor, LANG Justin, PRINCE Stéphanie, (et al.), **Activité physique à l'extérieur, santé mentale, satisfaction à l'égard de la vie, bonheur et stress chez les adolescents canadiens**, *Promotion de la Santé et Prévention des Maladies Chroniques Au Canada*, vol. 45, n°7/8, 2025-07/08, 356368 pp.

[Consulter...](#)

TAYLOR Laura, DEBORST Luana, DE NEVE Jan-Emmanuel (et al.), **L'activité physique et le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence**, Université d'Oxford, 2025-04,

[Consulter...](#)

**Un corps actif pour un cerveau en santé : la formule gagnante !** ParticipACTION, 2018, 122p.

[Consulter...](#)

[Thèse] DORE Isabelle, **Activité physique et santé mentale chez les jeunes au collégial**, Université de Montréal – Ecole de santé publique, 2016-12, 99 p.

[Consulter...](#)

**MACH Laura, ZULLINO Daniele, Le sport-étude pour tous : outil de prévention en santé mentale ?** *Swiss Archives Of Neurology And Psychiatry*, vol. 166 n°7, 2015-11, 232-239 pp.

[Consulter...](#)

### 4.3. Chez les seniors :

RIVIERE Daniel, **Développer l'activité physique pour la santé des seniors**, *La Santé en action*, 2014-09, n°462, p. 7-9

[Consulter...](#)

**Pratique sportive des seniors : Un enjeu majeur de bien-être et de santé**, Fédération Française Sport Pour Tous, s.d.

[Consulter...](#)

BERAUD-PEIGNE Neva, PERROT Alexandra, MAILLOT Pauline, **Pour booster son cerveau, quelles activités physiques privilégier après 60 ans ?** *The Conversation*, 2024-06

[Consulter...](#)

**Préserver la santé mentale des personnes âgées**, Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2025-05

[Consulter...](#)

## 5. Rôle positif de l'activité physique dans la prévention et la gestion des maladies mentales

[Interview] **Sport et santé mentale « L'activité physique et sportive est la nourriture du cerveau »**, Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2025-08

[Consulter...](#)

BACQUAERT Patrick, **Dépression et activité physique**, Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport santé, 2025-06

[Consulter...](#)

[Vidéo] **Activité physique et santé mentale**, La Psychiatrie du Soleil, 2024-11

[Consulter...](#)

TOUTAIN Marc, GAUTHIER Antoine, LECOMTE Pascale, **Peut-on soigner l'anorexie par l'activité physique adaptée ?** The Conversation, 2023-11

[Consulter...](#)

LEGRAND Fabien D., CHAOULOFF Francis, GINOUX Clément (et al.), **L'exercice physique pour la santé mentale : mécanismes, recommandations, recherches futures**, *L'Encéphale*, vol. 49, n°3, 2023-06, 296-303 pp.

[Consulter...](#)

CHAUVIN Valérie, **L'activité physique comme alliée de la santé mentale**, *Dire*, vol. 32, n°3, 2023, 18-22 pp.

[Consulter...](#)

SINGH Ben, MAHER Carol, BRINSLEY Jacinta, **Contre la dépression, l'exercice peut être plus efficace que les thérapies ou la médication**, *The Conversation*, 2023-09

[Consulter...](#)

[Thèse] **Activité physique et troubles du comportement alimentaire : facteur de risque ou levier thérapeutique ?** Université Caen Normandie, 2023, 392 p.

[Consulter...](#)

**La pratique d'activité physique permet aux personnes souffrant de troubles mentaux d'améliorer leur santé tant physique que mentale**, *La Santé en action*, n°462, 2022-12, 16-18 pp.

[Consulter...](#)

PEARCE Matthew, GARCIA Leandro, ABBAS Ali (et al.), **Association entre l'activité physique et le risque de dépression : Une revue systématique et une méta-analyse**, *JAMA Psychiatry*, vol. 79, n°6, 2022-04 19 p.

[Consulter...](#)

[Thèse] KALIPÉ Pierre, **Activité physique en santé mentale : représentations et freins à sa mise en place**, Université de Strasbourg, 2022, 159 p.

[Consulter...](#)

[Vidéo] **La sport-thérapie**, Hôpitaux Robert Schuman, 2020-02

[Consulter...](#)

BERNARD Paquito, **L'activité physique, un traitement des troubles dépressifs majeurs**, *Cahiers du savoir*, vol.1, n°1, 2020, 11 p.

[Consulter...](#)

**Prescription d'activité physique et sportive - Dépression**, Haute Autorité de Santé, 2019-07, 5 p.

[Consulter...](#)

**Activité physique adaptée et santé mentale,**  
France Assos Santé, 2019-05,

[Consulter...](#)

GUERIN Eva, DUPUIS Jean-Pierre, JACOB Jean-Daniel, PRUD'HOMME Denis, **Programme d'activité physique et troubles graves de santé mentale : étude de cas d'une équipe communautaire de traitement intensif (ÉCTI)**, *Recherche en soins infirmiers*, n°138, 2019-3, 29-42 pp.

[Consulter...](#)

PAQUITO Bernard, **Malades chroniques : l'activité physique et la psychothérapie, aussi efficaces pour préserver sa santé mentale**, The Conversation, 2018-06

[Consulter...](#)

Myriam PAQUETTE et Guy THIBAUT, **Activité physique et santé mentale**, Kino Québec, 5 p.

[Consulter...](#)

## 6. Encourager l'activité physique pour mieux préserver la santé mentale

### 6.1. Solutions et outils pour bouger plus :

LECLERC Elodie, GINOUX Clément, ISOARD-GAUTHEUR Sandrine, **L'activité physique, un levier de bien-être au travail en Esat ?** *Rhizome*, n°92, 2025-04, 13-14 pp.

[Consulter...](#)

CHEVAL Boris, OWEN Neville, MALTAGLIATI Silvio, **Activité physique et santé : aménager nos espaces de vie pour contrer notre tendance au moindre effort**, *The Conversation*, 2025-04 [Consulter...](#)

NOMBLOT Anne, **En mouvement pour notre santé mentale- Bilan national 2024**, Pysom, 2025-04, 62 p.

[Consulter...](#)

**Maisons Sport-Santé**, Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2025-09

[Consulter...](#)

**Bien bouger – pour prendre soin de ma santé**, BD en santé, 2020

[Consulter...](#)

**MindsUP : du fitness mental tout en douceur**, Minds, 2025-04

[Consulter...](#)

**Séquence d'apprentissage : Le sport avec des troubles psychiques**, PluSport, s.d.

[Consulter...](#)

**Activité physique et santé mentale**, Université de Sherbrooke, s.d.

[Consulter...](#)

### 6.2. Types d'activités physique possibles :

BACQUAERT Patrick, **Danse et santé mentale : une activité physique en harmonie avec le corps**, Institut national de la santé et de la recherche médicale, 2025-06

[Consulter...](#)

TOUTAIN Marc, MARAIS Anne-Lise, **Le yoga modifie le cerveau et améliore la santé mentale**, *The Conversation*, 2024-06

[Consulter...](#)

**66 façons de bouger pour votre santé mentale**, Minds, 2024-08

[Consulter...](#)

BELZUNG Catherine, COMAZZI Federica, **Pour sa santé mentale et son bien-être, quelles activités sportives privilégier ?** *The Conversation*, 2023-11

[Consulter...](#)

**Quel sport choisir pour lutter contre le stress ?** Fondation Ramsay Santé, 2025

[Consulter...](#)

DENIS Cinthia, BISAILLON Laurie, FOURNEL Isabelle, (et al.), **Effet de la pratique du jiu-jitsu brésilien sur la santé mentale**, *Psycause*, vol.12, n°2, 2022-12, 5-6 pp.

[Consulter...](#)

## 7. Nos productions :



CAMBON Marjorie, **Outils d'intervention en santé mentale**, Sélection de ressources, Promotion Santé Occitanie, 2024-12, 18 p.

[Consulter...](#)



CAMBON Marjorie, **Sport-santé**. Bibliographie sélective, Promotion Santé Occitanie, 2024-09

[Consulter...](#)



CAMBON Marjorie, L'HORSET Pauline, **L'activité physique, une priorité de santé publique**, In **Promouvoir l'activité physique dans les territoires**. Dossier de connaissances, Fnes, 2021, 36 p. (Collection Fnes D-CoDé Santé)

[Consulter...](#)



**Bulletin trimestriel des parutions documentaires en éducation et promotion de la santé** – Promotion Santé Occitanie

*Comme son nom l'indique, le « Bulletin trimestriel des parutions documentaires en Éducation et Promotion de la santé » capitalise des ressources bibliographiques, pédagogiques et des contenus multimédias accessibles en ligne, parus ou repérés au cours d'un trimestre. Les thématiques de l'éducation thérapeutique du patient et des maladies font partie des sujets traités par cette veille.*

Bulletins réalisés (libre accès) : [Consulter...](#)

S'inscrire : [Consulter...](#)

## 8. Sites Internet et organisme de références :

### 8.1. Santé mentale :



#### **Psycom**

*Psycom, est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous.*

<https://www.psycom.org/>



#### **Premiers secours en santé mentale**

*Les Premiers secours en santé mentale sont des modules de formation, reconnus à l'échelle internationale et fondés sur des preuves. Ils donnent aux individus les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour soutenir un ami, un membre de la famille ou un collègue confronté à un problème de santé mentale ou à une crise.*

<https://www.pssmfrance.fr/>



#### **Santé Psy**

*Acteur de référence en Suisse latine dans la promotion de la santé mentale, Santépsy.ch présente ici ses objectifs, mais également les partenaires et le Conseil scientifique qui accompagnent le développement de ses activités.*

<https://santepsy.ch/>



#### **Ça se cultive**

*L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est un organisme à but non lucratif qui vise à faire de la santé durable une priorité pour toute la population québécoise. Le site Ça se cultive, rassemble des ressources pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes, et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.*

<https://casecutive.ca/>



#### **France Fil Good**

*Filgood aide les professionnels de l'éducation à identifier et prioriser les thématiques de santé à aborder auprès des collégiens et lycéens et à faire de ces derniers des acteurs éclairés de leur santé.*

<https://france.filgoodhealth.com/fr/>



### **Santé mentale info service**

*Santementale-info-service.fr est un site de Santé publique France dédié à la santé mentale. Grâce à des contenus simples et validés par des experts, il propose des conseils pour prendre soin de sa santé mentale, des informations sur les différents signes de souffrance psychique, et des ressources pour se faire aider ou aider un proche.*

<https://www.santementale-info-service.fr/>



### **Semaines de la santé mentale**

*Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) Les SISM sont organisées chaque année au mois d'octobre, partout en France. Des acteurs d'horizons divers organisent des moments d'échanges autour de la santé mentale.*

<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

## **8.2. Activité physique et sport :**



### **Agence pour l'Education par le Sport (APELS)**

*L'Agence pour l'Education par le Sport est une association nationale d'inclusion par le sport destinée à la jeunesse peu ou non diplômée. Elle permet à des jeunes issus des territoires oubliés d'être reconnus pour leurs compétences et valeurs, de prendre en main leur avenir et d'accéder à l'emploi.*

<https://www.apels.org>



### **Association nationale des élus en charge du sport (ANDES)**

*Née de la volonté de quelques élus locaux de ne pas rester isolés face aux problématiques rencontrées sur le terrain, l'Association Nationale des Élus en charge du Sport (ANDES) fait bouger les lignes pour le développement du sport français.*

<https://andes.fr>



### **/ Occitanie / Direction de Région académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) Occitanie**

<https://www.ac-montpellier.fr/DRAJES-123047>



## Fédération Française Sports pour Tous

Depuis plus de 50 ans la Fédération Française Sports pour Tous encourage la pratique d'une activité physique et sportive auprès de tous les publics et sur tous les territoires. La Fédération a pour objet de promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux. Elle considère les activités physiques comme un élément important de l'éducation, de la culture, de la santé publique, de l'intégration et de la participation à la vie sociale.

<https://www.sportspourtous.org/>



## Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP)

L'institut national de la jeunesse et de l'éducation Populaire (INJEP) est un service à compétence nationale dont les travaux alimentent les actions menées par le ministère en matière de jeunesse. L'INJEP est également un pôle de ressources et d'expertise destiné aux professionnels et décideurs du secteur.

<https://injep.fr/>



## Manger Bouger – Santé publique France

Le site officiel « Manger Bouger », site créé dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (dit PNNS), rassemble de nombreux conseils pour aider la population à mettre ces recommandations en pratique : recettes, fabrique à menus, planificateur d'activités sportives, etc. Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit.

<https://www.mangerbouger.fr>



## Manger mieux Bouger plus au travail – CNAM-ISTNA, Unité d'Évaluation Médicale du CHRU de Nancy

Manger mieux Bouger plus au travail est une stratégie nationale innovante pour accompagner les entreprises à promouvoir la santé de leurs salariés, former les acteurs de la santé au travail et sensibiliser les salariés pour une meilleure santé par l'alimentation et l'activité physique !

<https://manger-mieux-bouger-plus-au-travail.fr/index.html>



## / Occitanie / Occitanie Sport Santé – ARS Occitanie

Cette plateforme Occitanie Sport Santé aide à trouver des offres d'activité physique adaptée en Occitanie pour : les personnes atteintes de maladies chroniques ; les personnes présentant des facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle, inactivité physique, sédentarité, ...) ; les personnes en situation de perte d'autonomie (handicap ou vieillissement).

<https://occitanie-sport-sante.fr/professionnels-de-la-sante/>



## **Observatoire National de L'Activité Physique et la Sédentarité (ONAPS)**

*L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) s'engage depuis 2015 autour d'une ambition forte : une population active et non sédentaire. L'Onaps met en place son approche au travers de 5 grandes missions : observer, créer, accompagner, évaluer et communiquer.*

<https://onaps.fr>



## **Union Nationale des Maisons Sport Santé (UNMSS)**

*L'Union Nationale des Maisons Sport Santé fédère et soutient les Maisons Sport Santé en France. Actrice clé de la promotion de la santé par l'activité physique, elle accompagne leur développement, forme les professionnels et renforce leur visibilité. L'UNMSS collabore avec l'ensemble des acteurs pouvant soutenir l'activité physique comme levier de bien-être et de prévention.*

<https://www.unmss.fr/>

# BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE : SANTÉ MENTALE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Promotion Santé Occitanie



## Service documentaire



05 61 77 87 23



[centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org](mailto:centredoc.toulouse@promotion-sante-occitanie.org)

[centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org](mailto:centredoc.carcassonne@promotion-sante-occitanie.org)



[promotion-sante-occitanie.org](http://promotion-sante-occitanie.org)

CENTRE DE RESSOURCES  
DOCUMENTAIRES À TOULOUSE

Hôpital La Grave  
Cité de la Santé - Place Lange  
31059 TOULOUSE

CENTRE DE RESSOURCES  
DOCUMENTAIRES À CARCASSONNE

6 Rue du Palais - Etage 1  
11000 CARCASSONNE



**Promotion  
Santé**  
Occitanie