

2022-2023

## THÈSE

pour le

### DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Qualification en Médecine Générale

# Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou dépression

**BARGUES Simon**

Né le 26 Mai 1995 à Cahors (46)

Sous la direction du Docteur HARTHEISER Florence

#### Membres du jury

Monsieur le Professeur CONNAN Laurent	Président
Madame le Docteur HARTHEISER Florence	Directrice
Madame la Maîtresse de conférences BAGLIN Isabelle	Membre
Monsieur GERBAUD Arthur	Membre

Soutenue publiquement le :  
Jeudi 16 Novembre 2023

# ENGAGEMENT DE NON PLAGIAT

Je, soussigné BARGUES Simon  
déclare être pleinement conscient que le plagiat de documents ou d'une  
partie d'un document publiée sur toutes formes de support, y compris l'internet,  
constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée.  
En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées  
pour écrire ce rapport ou mémoire.

signé par l'étudiant le **16 octobre 2023**.

SERMENT D'HIPPOCRATE
----------------------

*« Au moment d'être admis à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité. Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux. Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité. J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences. Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.*

*Admis dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs. Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.*

*Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.*

*J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité. Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré et méprisé si j'y manque ».*

## LISTE DES ENSEIGNANTS DE LA FACULTÉ DE SANTÉ D'ANGERS

---

**Doyen de la Faculté** : Pr Nicolas Lerolle

**Vice-Doyen de la Faculté et directeur du département de pharmacie** :

Pr Frédéric Lagarce

**Directeur du département de médecine** : Pr Cédric Annweiler

### PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS

ABRAHAM Pierre	PHYSIOLOGIE	Médecine
ANGOULVANT Cécile	MEDECINE GENERALE	Médecine
ANNWEILER Cédric	GERIATRIE ET BIOLOGIE DU VIEILLISSEMENT	Médecine
ASFAR Pierre	REANIMATION	Médecine
AUBE Christophe	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MEDICALE	Médecine
AUGUSTO Jean-François	NEPHROLOGIE	Médecine
BAUFRETON Christophe	CHIRURGIE THORACIQUE ET CARDIOVASCULAIRE	Médecine
BELLANGER William	MEDECINE GENERALE	Médecine
BENOIT Jean-Pierre	PHARMACOTECHNIE	Pharmacie
BIERE Loïc	CARDIOLOGIE	Médecine
BIGOT Pierre	UROLOGIE	Médecine
BONNEAU Dominique	GENETIQUE	Médecine
BOUCHARA Jean-Philippe	PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE	Médecine
BOUET Pierre-Emmanuel	GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE	Médecine
BOURSIER Jérôme	GASTROENTEROLOGIE ; HEPATOLOGIE	Médecine

BOUVARD Béatrice	RHUMATOLOGIE	Médecine
BRIET Marie	PHARMACOLOGIE	Médecine
CALES Paul	GASTROENTEROLOGIE ; HEPATOLOGIE	Médecine
CAMPONE Mario	CANCEROLOGIE ; RADIOTHERAPIE	Médecine
CAROLI-BOSC François-Xavier	GASTROENTEROLOGIE ; HEPATOLOGIE	Médecine
CASSEREAU Julien	NEUROLOGIE	Médecine
CONNAN Laurent	MEDECINE GENERALE	Médecine
COPIN Marie- Christine	ANATOMIE ET CYTOLOGIE PATHOLOGIQUES	Médecine
COUTANT Régis	PEDIATRIE	Médecine
CUSTAUD Marc- Antoine	PHYSIOLOGIE	Médecine
CRAUSTE-MANCIET Sylvie	PHARMACOTECHNIE HOSPITALIERE	Pharmacie
DE CASABIANCA Catherine	MEDECINE GENERALE	Médecine
DESCAMPS Philippe	GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE	Médecine
D'ESCATHA Alexis	MEDECINE ET SANTE AU TRAVAIL	Médecine
DINOMAS Mickaël	MEDECINE PHYSIQUE ET DE READAPTATION	Médecine
DUBEE Vincent	MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES	Médecine
DUCANCELLE Alexandra	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE ; HYGIENE HOSPITALIERE	Médecine
DUVAL Olivier	CHIMIE THERAPEUTIQUE	Pharmacie
DUVERGER Philippe	PEDOPSYCHIATRIE	Médecine
EVEILLARD Mathieu	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE	Pharmacie
FAURE Sébastien	PHARMACOLOGIE PHYSIOLOGIE	Pharmacie
FOURNIER Henri- Dominique	ANATOMIE	Médecine
FOUQUET Olivier	CHIRURGIE THORACIQUE ET CARDIOVASCULAIRE	Médecine
FURBER Alain	CARDIOLOGIE	Médecine

GAGNADOUX Frédéric	PNEUMOLOGIE	Médecine
GOHIER Bénédicte	PSYCHIATRIE D'ADULTES	Médecine
GUARDIOLA Philippe	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
GUILET David	CHIMIE ANALYTIQUE	Pharmacie
HAMY Antoine	CHIRURGIE GENERALE	Médecine
HENNI Samir	MEDECINE VASCULAIRE	Médecine
HUNAUT-BERGER Mathilde	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
IFRAH Norbert	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
JEANNIN Pascale	IMMUNOLOGIE	Médecine
KEMPF Marie	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE ; HYGIENE HOSPITALIERE	Médecine
KUN-DARBOIS Daniel	CHIRURGIE MAXILLO-FACIALE ET STOMATOLOGIE	Médecine
LACOEUILLE FRANCK	RADIOPHARMACIE	Pharmacie
LACCOUREYE Laurent	OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE	Médecine
LAGARCE Frédéric	BIOPHARMACIE	Pharmacie
LARCHER Gérald	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRES	Pharmacie
LASOCKI Sigismond	ANESTHESIOLOGIE- REANIMATION	Médecine
LEBDAI Souhil	UROLOGIE	Médecine
LEGENDRE Guillaume	GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE	Médecine
LEGRAND Erick	RHUMATOLOGIE	Médecine
LERMITE Emilie	CHIRURGIE GENERALE	Médecine
LEROLLE Nicolas	REANIMATION	Médecine
LUNEL-FABIANI Françoise	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE ; HYGIENE HOSPITALIERE	Médecine
MARCHAIS Véronique	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE	Pharmacie
MARTIN Ludovic	DERMATO-VERERELOGIE	Médecine

MAY-PANLOUP Pascale	BIOLOGIE ET MEDECINE DU DEVELOPPEMENT ET DE LA REPRODUCTION	Médecine
MENEI Philippe	NEUROCHIRURGIE	Médecine
MERCAT Alain	REANIMATION	Médecine
PAPON Nicolas	PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE MEDICALE	Pharmacie
PASSIRANI Catherine	CHIMIE GENERALE	Pharmacie
PELLIER Isabelle	PEDIATRIE	Médecine
PETIT Audrey	MEDECINE ET SANTE AU TRAVAIL	Médecine
PICQUET Jean	CHIRURGIE VASCULAIRE ; MEDECINE VASCULAIRE	Médecine
PODEVIN Guillaume	CHIRURGIE INFANTILE	Médecine
PROCACCIO Vincent	GENETIQUE	Médecine
PRUNIER Delphine	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE	Médecine
PRUNIER Fabrice	CARDIOLOGIE	Médecine
RAMOND-ROQUIN Aline	MEDECINE GENERALE	Médecine
REYNIER Pascal	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE	Médecine
RICHARD Isabelle	MEDECINE PHYSIQUE ET DE READAPTATION	Médecine
RICHOMME Pascal	PHARMACOGNOSIE	Pharmacie
RODIEN Patrice	ENDOCRINOLOGIE, DIABETE ET MALADIES METABOLIQUES	Médecine
ROQUELAURE Yves	MEDECINE ET SANTE AU TRAVAIL	Médecine
ROUGE-MAILLART Clotilde	MEDECINE LEGALE ET DROIT DE LA SANTE	Médecine
ROUSSEAU Audrey	ANATOMIE ET CYTOLOGIE PATHOLOGIQUES	Médecine
ROUSSEAU Pascal	CHIRURGIE PLASTIQUE, RECONSTRUCTRICE ET ESTHETIQUE	Médecine
ROUSSELET Marie- Christine	ANATOMIE ET CYTOLOGIE PATHOLOGIQUES	Médecine

ROY Pierre-Marie	MEDECINE D'URGENCE	Médecine
SAULNIER Patrick	BIOPHYSIQUE ET BIOSTATISTIQUES	Pharmacie
SERAPHIN Denis	CHIMIE ORGANIQUE	Pharmacie
SCHMIDT Aline	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
TESSIER- CAZENEUVE Christine	MEDECINE GENERALE	Médecine
TRZEPIZUR Wojciech	PNEUMOLOGIE	Médecine
UGO Valérie	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
URBAN Thierry	PNEUMOLOGIE	Médecine
VAN BOGAERT Patrick	PEDIATRIE	Médecine
VENARA Aurélien	CHIRURGIE VISCERALE ET DIGESTIVE	Médecine
VENIER-JULIENNE Marie-Claire	PHARMACOTECHNIE	Pharmacie
VERNY Christophe	NEUROLOGIE	Médecine
WILLOTEAUX Serge	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MEDICALE	Médecine



## MAÎTRES DE CONFÉRENCES

BAGLIN Isabelle	CHIMIE THERAPEUTIQUE	Pharmacie
BASTIAT Guillaume	BIOPHYSIQUE ET BIOSTATISTIQUES	Pharmacie
BEAUVILLAIN Céline	IMMUNOLOGIE	Médecine
BEGUE Cyril	MEDECINE GENERALE	Médecine
BELIZNA Cristina	MEDECINE INTERNE	Médecine
BELONCLE François	REANIMATION	Médecine
BENOIT Jacqueline	PHARMACOLOGIE	Pharmacie
BESSAGUET Flavien	PHYSIOLOGIE PHARMACOLOGIE	Pharmacie
BERNARD Florian	ANATOMIE ; discipline hospit : NEUROCHIRURGIE	Médecine
BLANCHET Odile	HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION	Médecine
BOISARD Séverine	CHIMIE ANALYTIQUE	Pharmacie
BRIET Claire	ENDOCRINOLOGIE, DIABETE ET MALADIES METABOLIQUES	Médecine
BRIS Céline	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE	Pharmacie
CAPITAIN Olivier	CANCEROLOGIE ; RADIOTHERAPIE	Médecine
CHAO DE LA BARCA Juan-Manuel	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE	Médecine
CHEVALIER Sylvie	BIOLOGIE CELLULAIRE	Médecine
CLERE Nicolas	PHARMACOLOGIE / PHYSIOLOGIE	Pharmacie
COLIN Estelle	GENETIQUE	Médecine
DERBRE Séverine	PHARMACOGNOSIE	Pharmacie
DESHAYES Caroline	BACTERIOLOGIE VIROLOGIE	Pharmacie
DOUILLET Delphine	MEDECINE D'URGENCE	Médecine
FERRE Marc	BIOLOGIE MOLECULAIRE	Médecine
FORTRAT Jacques- Olivier	PHYSIOLOGIE	Médecine
GUELFF Jessica	MEDECINE GENERALE	Médecine
HAMEL Jean-François	BIOSTATISTIQUES, INFORMATIQUE MEDICALE	Médicale
HELESBEUX Jean- Jacques	CHIMIE ORGANIQUE	Pharmacie
HERIVAUX Anaïs	BIOTECHNOLOGIE	Pharmacie
HINDRE François	BIOPHYSIQUE	Médecine
JOUSSET-THULLIER Nathalie	MEDECINE LEGALE ET DROIT DE LA SANTE	Médecine

JUDALET-ILLAND Ghislaine	MEDECINE GENERALE	Médecine
KHIATI Salim	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE	Médecine
LANDREAU Anne	BOTANIQUE/ MYCOLOGIE	Pharmacie
LEGEAY Samuel	PHARMACOCINETIQUE	Pharmacie
LEMEE Jean-Michel	NEUROCHIRURGIE	Médecine
LE RAY-RICHOMME Anne-Marie	PHARMACOGNOSIE	Pharmacie
LEPELTIER Elise	CHIMIE GENERALE	Pharmacie
LETOURNEL Franck	BIOLOGIE CELLULAIRE	Médecine
LIBOUBAN Hélène	HISTOLOGIE	Médecine
LUQUE PAZ Damien	HEMATOLOGIE BIOLOGIQUE	Médecine
MABILLEAU Guillaume	HISTOLOGIE, EMBRYOLOGIE ET CYTOGENETIQUE	Médecine
MALLET Sabine	CHIMIE ANALYTIQUE	Pharmacie
MAROT Agnès	PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE MEDICALE	Pharmacie
MESLIER Nicole	PHYSIOLOGIE	Médecine
MIOT Charline	IMMUNOLOGIE	Médecine
MOUILLIE Jean-Marc	PHILOSOPHIE	Médecine
NAIL BILLAUD Sandrine	IMMUNOLOGIE	Pharmacie
PAILHORIE Hélène	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE	Médecine
PAPON Xavier	ANATOMIE	Médecine
PASCO-PAPON Anne	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MEDICALE	Médecine
PECH Brigitte	PHARMACOTECHNIE	Pharmacie
PENCHAUD Anne- Laurence	SOCIOLOGIE	Médecine
PIHET Marc	PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE	Médecine
POIROUX Laurent	SCIENCES INFIRMIERES	Médecine
PY Thibaut	MEDECINE GENERALE	Médecine
RINEAU Emmanuel	ANESTHESIOLOGIE REANIMATION	Médecine
RIOU Jérémie	BIostatistiques	Pharmacie
RIQUIN Elise	PEDOPSYCHIATRIE ; ADDICTOLOGIE	Médecine
RONY Louis	CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE	Médecine
ROGER Emilie	PHARMACOTECHNIE	Pharmacie
SAVARY Camille	PHARMACOLOGIE-TOXICOLOGIE	Pharmacie

SCHMITT Françoise	CHIRURGIE INFANTILE	Médecine
SCHINKOWITZ Andréas	PHARMACOGNOSIE	Pharmacie
SPIESSER-ROBELET Laurence	PHARMACIE CLINIQUE ET EDUCATION THERAPEUTIQUE	Pharmacie
TEXIER-LEGENDRE Gaëlle	MEDECINE GENERALE	Médecine
VIAULT Guillaume	CHIMIE ORGANIQUE	Pharmacie

## AUTRES ENSEIGNANTS

<b>PRCE</b>		
AUTRET Erwan	ANGLAIS	Santé
BARBEROUSSE Michel	INFORMATIQUE	Santé
FISBACH Martine	ANGLAIS	Santé
O'SULLIVAN Kayleigh	ANGLAIS	Santé
RIVEAU Hélène	ANGLAIS	
<b>PAST</b>		
CAVAILLON Pascal	PHARMACIE INDUSTRIELLE	Pharmacie
DILÉ Nathalie	OFFICINE	Pharmacie
GUILLET Anne-Françoise	PHARMACIE DEUST PREPARATEUR	Pharmacie
MOAL Frédéric	PHARMACIE CLINIQUE	Pharmacie
PAPIN-PUREN Claire	OFFICINE	Pharmacie
KAASSIS Mehdi	GASTRO-ENTEROLOGIE	Médecine
GUITTON Christophe	MEDECINE INTENSIVE- REANIMATION	Médecine
SAVARY Dominique	MEDECINE D'URGENCE	Médecine
POMMIER Pascal	CANCEROLOGIE- RADIOTHERAPIE	Médecine
PICCOLI Giorgia	NEPHROLOGIE	Médecine
<b>PLP</b>		
CHIKH Yamina	ECONOMIE-GESTION	Médecine

# REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur **Laurent Connan**, de m'avoir fait l'honneur de présider le jury de cette soutenance ainsi que pour ce stage SASPAS et vos supervisions très enrichissantes.

Recevez toute ma considération.

A **Florence** d'avoir accepté de diriger ce travail de thèse. Merci pour ton accompagnement et pour ton soutien tout au long de ce travail avec tes relectures très complètes. Ton aide a été si précieuse.

Merci à Madame **Baglin Isabelle** et à Monsieur **Gerbaud Arthur** de votre intérêt pour mon travail et d'accepter de faire partie de ce jury.

A toute l'équipe du **SSU**, les secrétaires, les médecins, les infirmières ou les psychologues, d'avoir contribué à l'élaboration de ce travail. Merci d'avoir accepté de diffuser mes questionnaires et d'inclure les étudiants.

A tous les **étudiants du SSU** que j'ai rencontrés pour la réalisation des entretiens, merci de vous être livrés et de m'avoir fait confiance.

A **Christine, Laurence et Thibault** pour ce premier stage en cabinet. Vous m'avez encore plus donné envie d'exercer cette belle profession qu'est la Médecine Générale.

# REMERCIEMENTS

A toute l'équipe médicale et paramédicale des **Urgences Adultes et Pédiatriques** du **CHU d'Angers**.

A **Jean-Marie dit JMC** pour ces six mois de bonheur à l'ICO où l'on aura passé tellement de temps à rigoler, à parler de vélo ou encore à jouer au baby-foot.

Au Professeur **Capitain Olivier** pour ces valeurs humaines que tu incarnes. Et ouais !

A **Christine** pour ce stage en SASPAS et ces débriefings si pertinents.

A **Fabrice Le Pape** pour tout ce que tu fais pour nous.

A ma famille :

**Maman**, pour la mère exceptionnelle que tu es. Je ne sais pas si l'on réalise la chance que l'on a d'avoir une maman comme toi. Je suis tellement content de notre relation. Un immense merci pour toutes ces réceptions, pour être venue me chercher ce dimanche soir aux urgences de Brive et pour tout ce temps passé par téléphone pour ce travail.

**Papa**, je crois que j'aime l'ombre autant que toi, mais ces lignes sont l'occasion de mettre en valeur ce lien fusionnel. Tu m'as montré quel chemin suivre et j'ai pu compter sur toi à chaque instant. J'ai conscience de notre relation privilégiée. On va continuer « jusqu'à la lie », je te l'ai toujours dit. Je suis certain que l'on a encore beaucoup de sommets à gravir.

Mes **Grands-Parents**. **Mamie**, **Papi** n'est plus là mais je crois qu'il aurait un petit sourire. Ma **Coco**, ma grand-mère que j'adore embêter mais que j'aime surtout si fort.

**Daniel**, d'être présent au quotidien pour maman et ta disponibilité sans faille lorsque l'on a besoin de toi.

**Amélie**, d'être une si belle personne et l'énorme place que tu me laisses occuper dans ta vie. Je t'en suis reconnaissant.

# REMERCIEMENTS

**Benjamin**, mon frère, toujours là pour donner des précieux conseils. Un énorme bisou à **Sabeha** et à ma **Sofia** d'amour.

**Justine**, ma sœur, la plus courageuse des mamans que je connaisse. Tu es un exemple de force et de détermination. Evidemment, une tonne d'attaque de bisous pour **Martin**.

**Nino**, mon petit frère tellement mignon, je suis certain que l'avenir nous réserve des jolies choses...

**Fabrice, Violaine, Yvan, Philippe et Séverine** et à tous ces moments de joie passés ensemble.

**Jennifer** pour ce nombre incalculable de services rendus. Je ferai en sorte de n'avoir besoin de rien à l'avenir.

Ma belle-famille, **Florence, Patrick, Pierre, Clément, Fanny et Gaëtan**, pour m'avoir accueilli chaleureusement.



A mes amis :

**Aude**, te décrire comme une amie serait réducteur car tu es bien plus à mes yeux. Tu as une place si importante dans notre vie. Tu es l'une de mes plus belles rencontres. Tu es toujours là au moindre problème. Que cela dure encore de nombreuses années.

**Fabrice**, pas besoin d'écrire des lignes. Tu sais déjà tout, il suffit de se regarder pour se comprendre. Merci à toi de faire partie de mes piliers.

**Pierre**, mon partenaire fidèle depuis la 6<sup>ème</sup>D et tes joggings. Notre amitié a traversé tellement d'étapes que je crois que je vais encore t'embêter longtemps.

Aux sportifs, mes frères **Raph**, **François** et **Maxime**. J'ai perdu beaucoup d'espérance de vie avec vous. Mon rayon de soleil **Solène**, ma chouchou **Elise**, **Zélie** ou l'une des personnes que j'adore le plus embêter, ma **Popo** d'amour (j'essaye de marquer des points), **Clément** que je laisse gagner à tous les jeux chaque week-end, **Clara**, pensée pour ton triceps et tes verres de gin, **Camille**, un jour j'arriverai à danser le rock, **Sébastien** (allez Bayonne), **Paul** et tes remarquables narrations du Loup-Garou. A tous ces moments festifs durant l'externat.

# REMERCIEMENTS

**Maryne** et **Léo**, pour ce plaisir de partager ces moments dans le Lot (on y croit encore Léo). Restez les belles personnes que vous êtes.

**Jean** et **Sarah**, pour la joie de se retrouver lors de nos week-ends en pavillons.

**JA** pour ne rien comprendre à quelle équipe supporter au football et le plaisir de boire des canons ensemble.

**Dudu**, pour m'avoir supporté tous ces dimanches dans le bus au rugby et pour accepter de jouer avec moi à Fifa malgré mon niveau.

Mes collègues urgentistes devenus bien plus que ça, **Julie, Sarah, Amandine Lucas et Mathieu** de m'avoir laissé autant de congés annuels. A mes biches et partenaires de belote, **Léa** et **Emma**.

**Constance, JT ou la bascule, Tatiana** et **Alex** pour tous ces repas partagés ensemble. Vous êtes devenus des amis proches. Si jamais on reste dans le coin, nous serons bien entourés.

**Lucie**, de faire genre que je suis drôle. Mais surtout pour l'amitié que l'on a créée tous les 2 (+1000).

# REMERCIEMENTS

**Pierre, Thomas, Alice** et **Noémie** pour les personnes incroyables que vous êtes. A toutes nos œuvres d'arts durant ces soirées jeux de sociétés.

**Simon**, aux férias de Mont-de-Marsan à Dax et à tes tractions dans le métro.

Ma **Josi** adorée, que de fous rires avec toi. Garde ta franchise et continue de prendre soin de Malou.

**Mylène**, pour cette formidable rencontre que tu as été. Vivement nos prochains traquenards.

**Paul** et **Amélie** (ne prends pas la confiance...), pour ces 6 mois de pur bonheur à vos côtés.

**Praline**, notre bebou, ma plus fidèle lieutenant. Quelle joie d'ouvrir la porte tous les soirs et de voir ta petite tête.

Enfin, à toi **Malvina**. Je ne remercierai jamais assez la vie de t'avoir mis sur mon chemin. Que de bonheur de partager cette vie de tous les jours avec toi. Je t'aime un peu plus chaque jour et mon souhait le plus sincère est que notre chemin soit le plus long possible ensemble.

## TABLE DES MATIERES

<b>LISTE DES ABREVIATIONS.....</b>	<b>21</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>22</b>
<b>MÉTHODES .....</b>	<b>25</b>
Type d'étude .....	25
Echantillonnage .....	25
Recueil des données .....	26
Analyse .....	27
Ethique.....	27
<b>RÉSULTATS .....</b>	<b>28</b>
Déroulement des entretiens .....	28
Analyse des données : principaux résultats .....	28
Autres résultats .....	31
<b>DISCUSSION .....</b>	<b>32</b>
Les points forts de l'étude .....	32
Les points faibles de l'étude .....	33
Discussion de la méthode .....	34
Discussion des résultats .....	34
<b>CONCLUSION ET PERSPECTIVES .....</b>	<b>37</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>38</b>
<b>LISTE DES FIGURES .....</b>	<b>41</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>43</b>

## Liste des abréviations

[illegible]

# INTRODUCTION

Le passage dans les études supérieures est perçu comme une étape transitoire avant l'entrée dans la vie active, une période de changement relationnel mais aussi géographique et pédagogique. Toutes ces transformations peuvent potentiellement avoir un impact sur la santé mentale. Lors de cette période, les étudiants sont plus vulnérables de développer les premières manifestations de pathologies psychiatriques.

La plupart d'entre eux sont dans l'obligation de devenir rapidement autonome dans la gestion de leurs finances, de leur foyer et de leur travail scolaire. Les choix de formations spécialisées, la recherche de stages et la gestion de tâches administratives liées à leur orientation professionnelle peuvent également générer en eux une anxiété. L'anxiété est définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme le « le sentiment d'un danger imminent indéterminé s'accompagnant d'un état de malaise, d'agitation, de désarroi, voire d'anéantissement ». Elle fait partie intégrante du fonctionnement normal de tout être humain et n'est pathologique que dans les troubles anxieux qui intègrent la notion de retentissement et d'altération du fonctionnement.

Selon le DSM-V, la dépression, quant à elle, se définit par au moins cinq symptômes (1) qui doivent être présents pendant une même période d'une durée de deux semaines et avoir représenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur ; au moins un des symptômes est soit une humeur dépressive soit une perte d'intérêt ou de plaisir.

En 2018, un sondage national a été mené par l'Observatoire national de la vie étudiante dans les universités françaises. Parmi eux, 37 % ont déclaré avoir vécu un épisode de dépression et 8 % ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois (2).

Par ailleurs, l'étude française de *M. Wathelet, S. Duhem et G. Vaiva* publiée dans la revue JAMA (Journal of the American Medical Association) montre une « augmentation des problèmes de santé mentale au printemps 2020 chez des étudiants inscrits à l'ensemble des universités françaises » (3) puisque 27,5% des personnes interrogées déclaraient ressentir une anxiété.

Il a également été mis en évidence la nécessité de renforcer la prévention, le dépistage, l'accompagnement et l'accès aux soins.

En 2020, l'enquête nationale Cosame (4) de *M. Wathelet et G. Vaiva* révèle une « prévalence élevée d'idées suicidaires chez des étudiants confinés, et un taux de recours aux soins en santé mentale particulièrement faible ». À la levée du premier confinement, alors que la fréquence des autres troubles (stress, anxiété et dépression) régresse, la prévalence des idées suicidaires augmentent.

Dans cette optique, l'étude de *M. Levailant, M. Wathelet, A. Lamer, B. Gohier et J-F.Hamel-Broza* (5) traitant de la consommation de psychotropes de mars 2020 à février 2021 à partir des données de l'assurance maladie française, a montré que le nombre de remboursements de ces produits a augmenté par rapport à la période de janvier 2015 à février 2020. Plus les patients étaient jeunes, plus l'augmentation de prise de médicaments était prononcée.

En outre, dans une méta-analyse de *BR. Gordon, CP. McDowell, M. Hallgren, JD Meyer, M. Lyons et MP. Herring*, publiée dans le JAMA en 2018, il a été prouvé que « l'exercice physique réduit de manière significative les symptômes dépressifs » et cela sans la prise de psychotropes en parallèle (6). L'activité physique améliorerait le bien-être physique et émotionnel, la qualité de vie et la perception de soi.

Le Service de Santé Universitaire (SSU) d'Angers présent sur les campus de Belle-Beille et de Cholet rassemble de nombreux professionnels de santé : consultations sur rendez-vous de médecine générale, psychologie, psychiatrie, diététique ou encore de gynécologie. Toutes ces consultations sont sans frais pour les étudiants de l'Université d'Angers, et les écoles conventionnées (7).

En 2021-2022, les médecins du SSU ont réalisé 636 bilans de santé préventifs en collaboration avec les infirmières et 7 381 consultations de médecine générale, soit 8 017 prises en charge.

A ce sujet, la demande de prise en charge pour des motifs de souffrance psychique ne cesse d'augmenter ces dernières années (annexe 1). Les médecins et infirmières peuvent recevoir les étudiants dans les dix jours après leur demande. Le délai de cette consultation de première écoute varie en fonction de l'affluence des demandes au cours de l'année, l'équipe restant toujours disponible en cas d'urgence.

Sur l'année 2021-2022, ont été reçus en consultation de première écoute :

- 436 étudiants par les médecins
- 757 étudiants par les infirmières

Soit 1 193 consultations de première écoute au total.

Au SSU, un projet en partenariat avec le SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) est proposé. Il s'agit du « pass'forme » qui donne accès à un suivi personnalisé individuel pour encourager la reprise de l'activité physique en lien avec une problématique de santé, physique ou mentale.

A notre connaissance à ce jour, nous n'avons pas retrouvé d'études sur le lien entre l'activité physique et les symptômes d'anxiété ou de dépression dans la population étudiante.

Par conséquent, nous avons décidé de réaliser une étude permettant d'explorer les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants de l'Université d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.



# MÉTHODES

## Type d'étude

Il s'agissait d'une étude qualitative prospective observationnelle par entretiens semi-directifs menés par l'enquêteur. Ce type de recherche a favorisé la libre expression des individus, elle recueillait les expériences, les perceptions et les comportements des participants. Une trame de questions ouvertes (annexe 2) a été retenue et a permis d'obtenir des réponses individualisées tout en s'assurant que les thèmes étudiés étaient bien abordés.

## Echantillonnage

Ce travail a concerné des étudiants consultant au Service de santé universitaire (SSU) de l'Université d'Angers, présents sur le campus de Belle Beille.

Lors de la consultation initiale par le médecin ou l'infirmier, une exposition du sujet de l'étude a été réalisée ainsi que l'explication de son déroulement ; le médecin ou l'infirmier conseillait à l'étudiant la pratique d'une activité physique régulière.

De plus, des questionnaires (Annexe 3) ont été distribués par les secrétaires en salle d'attente. Ceux-ci ont été ensuite relus par l'enquêteur, qui en cas d'éligibilité à l'étude, les recontactait pour expliciter le sujet de l'étude et conseiller une reprise d'activité physique.

Les patients suivants étaient inclus dans l'étude :

- Etudiants de 18 à 24 ans de l'université d'Angers et écoles conventionnées (8) avec le SSU,
- Patients qui consultaient au SSU un médecin ou l'infirmier et qui évoquaient des symptômes d'anxiété ou de dépression selon l'indexage du logiciel de consultation du SSU.
- Patients qui obtenaient un score strictement inférieur à 18 (Annexe 4) aux tests de condition physique PassForm (d'après *J. Ricci et L. Gagnon*, Université de Montréal) de l'Université d'Angers.

Les patients suivants n'ont pas été inclus dans l'étude :

- Patients qui, avant la consultation avec le médecin généraliste du SSU, étaient déjà sous traitement pharmacologique de fond pour des troubles psychiques.
- Patients qui avaient un trouble psychiatrique nécessitant un traitement pharmaceutique de type antidépresseur ou benzodiazépines.
- Patients ayant une indication d'hospitalisation psychiatrique.
- Patients qui ne se présentaient pas à l'entretien à 3 mois.
- Les étudiants de Cholet et en téléconsultation n'ont pas été inclus.

## **Recueil des données**

Les entretiens ont été menés par l'enquêteur à 3 mois avec l'accord écrit des étudiants lors de la consultation initiale (annexe 5). Cette durée a été fixée arbitrairement avec les médecins du SSU et n'a pas constitué un critère pour l'exploration. L'enquêteur a aussi réalisé l'analyse des résultats.

La taille de l'échantillon a été estimée dès le début de l'enquête puis déterminée par la saturation des données. Le but n'était pas de recruter un échantillon statistiquement significatif, mais de représenter un maximum d'avis et d'idées différentes.

Le critère de jugement principal retenu a été une diminution des symptômes d'anxiété ou de dépression après reprise d'une activité physique.

Une fois anonymisés, les entretiens ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone avec l'accord des personnes interrogées. La transcription manuscrite mot à mot de l'enregistrement était réalisée à la suite de l'entretien, puis numérotée dans leur ordre de création pour conserver l'anonymat. L'inclusion des patients s'est interrompue à saturation des données.

## **Analyse**

Le processus d'analyse a commencé dès le premier entretien, et s'est poursuivi après chaque nouveau recueil de données. L'analyse s'est basée sur le verbatim retranscrit et sur l'enregistrement audio des entretiens.

Ensuite, une analyse thématique a été réalisée à partir de cette base de données. Chaque entretien a été analysé individuellement une première fois. Les mots et expressions porteurs de sens ont été identifiés puis regroupés en thématiques qui ont ensuite été divisés en sous catégories.

Les thèmes communs et les plus pertinents ont été développés dans la partie résultats.

## **Ethique**

Cette étude a utilisé des données scientifiques déjà constituées dont le but était seulement d'explorer les effets de l'activité physique sur des symptômes d'anxiété ou de dépression, elle n'est pas concernée par la loi Jardé. Par conséquent, aucun avis de l'ANSM ni d'un Comité de Protection des personnes (CPP) n'a été requis mais une obligation de respect du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) a été appliquée.

# RÉSULTATS

## Déroulement des entretiens

Le recrutement de patients a eu lieu du mois de février 2023 au mois de juin 2023. Les entretiens se sont déroulés durant la période de juin 2023 à juillet 2023. Au total, 13 entretiens ont été réalisés (Annexe – Entretiens) sur divers étudiants (Annexe - Figures). La saturation des données a été obtenue à partir de 9 entretiens.

La durée moyenne des entretiens a été de 13 minutes et 27 secondes avec un maximum à 18 minutes et 16 secondes et un minimum de 8 minutes et 45 secondes.

Sur les 13 entretiens, 5 se sont déroulés à la bibliothèque de Saint-Serge Université à Angers dans une salle confidentielle et 8 en visioconférence où l'étudiant était seul dans un contexte propice à la discussion. Les propos des patients sont cités entre guillemets et en italique.

Les figures en annexe représentent les particularités de la population.

## Analyse des données : principaux résultats

Sur les 13 étudiants interrogés, 11 ont augmenté leur activité physique : 3 se sont inscrits à une salle de fitness, 1 a repris l'équitation, 1 s'est mise à la danse, 1 à l'escalade, 2 à la course à pied et 3 ont augmenté leur marche quotidienne.

Deux étudiants n'ont pas modifié leur activité physique au cours des 3 mois de l'étude.

Concernant le critère de jugement principal de cette étude, les onze étudiants qui ont repris une activité physique durant les 3 mois de l'enquête ont exprimé clairement une amélioration des symptômes d'anxiété ou de dépression.

A propos des symptômes exprimés lors de l'inclusion, les 13 étudiants ont principalement ressenti des symptômes d'anxiété engendrés par la pression des résultats scolaires, notamment la peur de l'échec « *J'avais beaucoup d'angoisse vis-à-vis de ma thèse de l'an prochain, j'étais très angoissée par rapport à la constitution de mon dossier, avec la peur de ne pas réussir et de ne pas être prise* » (entretien 5).

La surcharge de travail et le manque de temps pour pratiquer une activité physique ont été constatés dans la majorité des entretiens « *J'ai priorisé les cours cette année plutôt que le sport. Je n'avais pas envie d'arrêter de réviser pour faire du sport* » (entretien 10).

La catégorie centrale retrouvée lors du processus de codage a été le terme « bien-être » qui a été scindé par l'enquêteur en trois catégories (apaisement ; amélioration des relations sociales et volonté de poursuite de l'activité physique si réapparition des symptômes).

La première catégorie concerne la sensation d'apaisement, terme revenant le plus souvent au cours des entretiens. Les étudiants lors de leur pratique d'activité physique ressentaient un relâchement du stress « *Ça va mieux, ça vide la tête quoi. En plus l'équitation, c'est ma passion depuis petite donc je me sens détendue et pas du tout stressée* » (entretien 3) ou comme le décrit cette étudiante une forme de liberté « *Quand je danse, je ne pense plus à mes résultats scolaires, plus à l'alimentation. Je me sens comme libre* » (entretien 4).

Le bénéfice de l'activité physique par les étudiants a perduré dans le temps « *Je trouve que... en général, que je me sens plutôt bien après une séance de sport, que ce soit dans mon corps ou dans ma tête, je me sens plutôt détendue, l'esprit libre. Je trouve que ça m'apporte un équilibre* » (entretien 5).

Les étudiants ont ressenti un bien-être après la pratique d'une activité physique « *Je dirais que c'est une sensation de bien-être global, je suis plus détendu et moins angoissé par les partiels. Je suis plus efficace lorsque je révise aussi* » (entretien 10). Un sentiment de relâchement global et de détente a été retrouvé sur l'ensemble des entretiens.

L'amélioration des relations sociales, qui a été constatée au cours des différents entretiens, constituait la deuxième catégorie. L'activité physique a permis aux étudiants de voir leurs relations sociales sous un angle différent « *Elles sont les mêmes, je vois autant mes amies. En revanche, je trouve que quand je les vois, je parle plus qu'avant et je suis moins susceptible* » (entretien 7).

L'entretien de cette étudiante appuie ce constat « *J'ai l'impression que je communique un peu plus facilement, je vais plus facilement vers les autres* » (entretien 12).

En effet, les étudiants après leur activité physique disent se sentir plus ouverts et plus propices à se confier sur leurs émotions « *J'ai l'impression que quand je marche, j'arrive plus à communiquer sur mon stress, mes angoisses. Je me sens plus détendue et moins timide* » (entretien 2).

L'activité physique a également permis aux étudiants d'inciter à revoir plus fréquemment leurs amis « *je propose plus de les revoir aussi* » (entretien 3) ou encore d'être plus ouvert aux activités « *je dis plus facilement oui aux activités qu'on me propose* » (entretien 4).

Enfin, la dernière catégorie a été la volonté de poursuite de l'activité physique, citée dans la majorité des entretiens « *Je pense que je continuerai à ce rythme que j'ai actuellement, en aucun cas en tout cas j'arrêterai car je sais que ça fait du bien* » (entretien 4).

Pour autant, dans plusieurs entretiens, les patients ont exprimé leur crainte de ne pas trouver le temps d'inclure l'activité physique dans leur emploi du temps à la prochaine rentrée scolaire « *Je ne sais pas trop ...(Réflexion) Je pense que j'essaierai de continuer au moins le tennis mais après je ne suis pas sûre si je suis en période de stress ou d'examens d'arriver à arrêter de réviser pour faire du sport* » (entretien 12).

La peur de revivre des sentiments d'angoisses ou de stress a également été exprimée « *Je vais continuer la danse l'année prochaine c'est certain. J'ai peur de redevenir stressée si j'arrête à nouveau une activité physique, j'ai bien vu que cela m'avait fait plus de mal que de bien d'arrêter* » (entretien 4).

Une étudiante a également peur de ressentir de nouveau de la culpabilité de pratiquer une activité physique et prendre ainsi sur son temps de travail « *Je pense que oui, après ça dépendra de ma motivation et si je trouve le temps pour. J'ai peur aussi de culpabiliser à nouveau si je suis en période d'examens notamment* » (entretien 7).

## **Autres résultats**

Par ailleurs, vis à vis du sommeil, onze étudiants sur treize n'ont pas ressenti de changements. Il est important de rappeler que dix d'entre eux n'avaient pas de problèmes d'insomnie avant l'enquête. En conclusion, seuls deux étudiants ont perçu des améliorations notamment sur leur endormissement « *Positif, forcément car mon corps est plus fatigué avec un endormissement rapide* » (entretien 1).

En outre, sur les habitudes alimentaires, douze étudiants sur treize ont déclaré ne pas avoir changé leurs routines après la reprise d'une activité physique « *Je n'ai pas trop changé mon alimentation je dirai* » (entretien 12).

Seul un étudiant s'étant inscrit à la salle de fitness a déclaré avoir modifié son régime alimentaire « *Je fais juste attention à ma consommation de protéines mais c'est tout* » (entretien 10).

D'autre part, il a été noté qu'aucun des 13 étudiants interrogés n'a consulté un médecin ou un psychologue pour évoquer les symptômes initiaux durant les 3 mois entre l'inclusion et la réalisation de l'entretien.

# DISCUSSION

## Les points forts de l'étude

Tout d'abord, la recherche qualitative a pour but de rendre explicites et compréhensibles les phénomènes sociaux dégagés par l'analyse des entretiens et de les mettre en relation (8-9). Lors des recherches bibliographiques, aucune étude récente de ce type et concernant cette population n'a été trouvée. Etant donné le sujet d'investigation, il paraissait approprié de se diriger vers une étude qualitative dans l'optique d'encourager le patient et le médecin à évoquer l'activité physique dans les consultations de santé mentale.

Ensuite, le choix de faire des entretiens semi-directifs a permis de mieux lister les différentes évolutions des symptômes de la population étudiante et d'aborder plusieurs thèmes. La réalisation d'une étude qualitative a aidé à mieux caractériser le ressenti de chaque patient.

Puis, les étudiants interrogés ont été issus de plusieurs cursus scolaires, ayant pratiqué des sports différents au cours des 3 mois de l'enquête et avec plusieurs perspectives sur leurs futures activités physiques. Ceci a permis d'avoir un échantillon diversifié.

Le consentement éclairé, obtenu à l'entrée et renouvelé à 3 mois, constitue un élément positif d'adhésion à l'étude. Le cadre institutionnel avec un accès aux soins directs a instauré un élément protecteur pour les patients. L'enquêteur a proposé de faire suivre les résultats aux étudiants interrogés.

Cette étude a également souligné qu'un certain nombre d'étudiants étaient en souffrance et que ceux-ci avaient besoin d'être aidés et accompagnés au cours de ces années de l'enseignement supérieur (comme précédemment décrit dans la littérature).



## **Les faiblesses de l'étude**

D'une part, les biais d'interprétation sont inhérents à la méthode qualitative choisie. Ce type d'entretien requiert une véritable formation. Le manque d'expérience de l'interviewer a pu influencer le déroulement de l'entretien. En effet, une subjectivité a possiblement été introduite par l'enquêteur dans les questions posées ou dans les réponses apportées lors du dialogue avec l'étudiant.

D'autre part, le format semi-ouvert des questions a pu influencer une certaine forme de réponses, limitant ainsi les remarques personnelles des patients.

De plus, la durée de l'enquête, fixée arbitrairement à 3 mois, a sans doute constitué une limite dans l'exploitation des résultats. Ce laps de temps semble en effet trop court pour permettre aux étudiants de véritablement changer leurs habitudes.

En outre, l'échantillon de personnes interrogées était composé de 13 patients au total. Bien qu'hétérogène, cela ne représente qu'une faible proportion de la population étudiante rencontrée au SSU. De ce fait, il n'est pas possible d'extrapoler les résultats de ce travail à l'ensemble des patients. De même, le déséquilibre entre hommes et femmes de cette étude, a restreint l'interprétation des résultats. Cependant, le but de cette étude était de recueillir un maximum d'idées et d'opinions différentes sans qu'elles soient nécessairement statistiquement significatives. Cela pourra, par la suite, engendrer des études plus poussées sur ce sujet.

Enfin, les symptômes initiaux d'anxiété ou de dépression n'ont pas été recueillis à l'aide d'une échelle standardisée (par exemple échelle HAD). L'inclusion des patients était donc dépendante des symptomatologies subjectives ressenties par les individus. Néanmoins, ces étudiants, recrutés dans un Service de Santé Universitaire, étaient conscients de leurs troubles et en demande d'aide.

## Discussion de la méthode

Le test PassForm a été choisi par rapport au test IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) car ce dernier ne pouvait pas être utilisé dans le temps imparti des consultations. Le but de cette étude étant d'explorer les effets de l'activité physique sur la symptomatologie initiale, seuls les étudiants considérés comme « inactifs » selon le test PassForm étaient inclus.

Pour des raisons logistiques, les étudiants de Cholet et ceux en téléconsultation n'ont pas été inclus. Finalement, la méthode choisie a été davantage basée sur la qualité des entretiens (discussions plus approfondies sur le parcours des patients), et a ainsi permis de mieux apprécier les symptômes dans leur ensemble et d'avoir une plus grande expertise médicale sur leur évolution.

## Discussion des résultats

En premier lieu, l'analyse du critère de jugement principal a montré que la reprise régulière du sport a provoqué un bien-être global chez les patients inclus dans l'étude. Ils se sont sentis dans un meilleur état psychologique, ont observé une augmentation de leurs interactions sociales, et une réduction de leurs symptômes initiaux. Ces bénéfices pourraient s'expliquer par l'augmentation de la sécrétion de dopamine, sérotonine et de noradrénaline au cours d'une activité physique. D'un point de vue physiologique, le blocage ou au contraire l'activation de leurs récepteurs permet entre autres la régulation de l'humeur, de l'alternance veille-sommeil, et de l'appétit.

L'exercice physique peut donc être considéré comme une aide thérapeutique aux approches psychothérapeutiques et pharmacologiques des symptômes de dépression ou d'anxiété. Elle semble constituer un type de traitement non spécifique avec un réel potentiel psychothérapeutique en accord avec les résultats de l'étude d'A.Heissel, D. Heinen, LL. Brokmeier, N. Skarabis, M. Kangas et D. Vancampfort de 2023 (10).

De plus, les étudiants n'ont pas mentionné d'effets secondaires susceptibles de freiner la poursuite de la pratique sportive. Par conséquent, les avantages de l'activité physique sur la santé justifient son utilisation comme prescription en alternative ou en complément d'un traitement pharmacologique.

Dans un second temps, l'étude des entretiens a également permis de mettre en évidence que la pratique d'une activité physique permettait aux étudiants une augmentation du renforcement du lien social et une meilleure ouverture aux autres « *J'ai l'impression que quand je marche, j'arrive plus à communiquer sur mon stress, mes angoisses. Je me sens plus détendue et moins timide* » (entretien 2) ; « *Je sors un peu plus qu'avant globalement. Je vais boire des verres avec des amies environ une à deux fois par semaine, avant je ne faisais pas ça. Je propose plus de se voir qu'avant je dirai* » (entretien 1).

Cette analyse rejoint les conclusions de l'étude de A. Wray, G. Martin, E. Ostermeier, A. Medeiros, M. Little, K. Reilly et J. Gilliland où « l'activité physique sur des étudiants Canadiens renforcent les liens sociaux »(11).

Nous pouvons en déduire que le sport pourrait avoir un réel impact positif sur la santé mentale et émotionnelle des étudiants. L'activité physique serait un moyen pour les aider à renforcer leur confiance en eux, à être plus ouverts avec leurs pairs et même à initier davantage des interactions sociales.

Pour finir, l'activité physique a aussi permis un relâchement du stress, une prise de recul nécessaire avec l'apprentissage et une plus grande efficacité lors des révisions « *Je dirai que c'est une sensation de bien-être global, je suis plus détendu et moins angoissé par les partiels. Je suis plus efficace lorsque je révise aussi* » (entretien 10).

L'étude de W. Brown, H. Gilson, N. Burton et W. Brown appuie d'ailleurs ce constat : ils montrent que « les personnes qui se disent plus actives physiquement sont aussi moins anxieuses, moins à risque d'épuisement, moins absentes au travail et plus productives » (12). Les témoignages des étudiants confirment cette réduction de stress « *Je pense beaucoup moins à mes angoisses quand je fais du sport* » (entretien 9). D'un point de vue médical, la réduction du stress permettrait un allègement du temps médical lié à ces troubles.

En outre, la scolarité et la pression des résultats ont entraîné chez tous les étudiants interrogés des symptômes d'anxiété. Ce constat coïncide avec l'étude française de M. *Wathelet*, S. *Duhem* et G. *Vaiva* de 2020 où il était souligné que « les étudiants souffraient de plus en plus de troubles anxieux et dépressifs » (3). En effet, la recherche de M. *Levaillant*, M. *Wathelet*, A. *Lamer*, B. *Gohier* et J-F. *Hamel-Broza*, publiée en 2021 a montré qu'un grand nombre d'étudiants déclarait « se sentir dépassés par le niveau d'exigence toujours plus accru des formations académiques » (5).

De surcroît, cet état d'anxiété ou de dépression semble également être intensifié par l'éloignement familial selon l'étude de l'IPSOS de 2022 (13). Cela a été confirmé lors du recueil des entretiens *«c'est surtout les études et aussi l'éloignement, j'ai laissé ma famille. C'était un grand mélange de fatigue, de solitude et de manque avec en plus le stress des études »* (entretien 2).

Il semblerait donc nécessaire d'être particulièrement vigilants lors du suivi médical des étudiants durant les premières années dans l'enseignement supérieur.

## Conclusion et perspectives

Cette étude a souligné que l'activité physique améliorerait les symptômes d'anxiété ou de dépression au sein de la population étudiante. Il semblerait donc pertinent pour les professionnels de santé d'augmenter leurs prescriptions d'activité physique chez cette population et d'encourager la pratique sportive au cours d'entretiens motivationnels.

Ce travail a aussi permis de mettre en évidence la souffrance psychologique des étudiants durant leurs études supérieures et la nécessité de mettre en place des mesures efficaces d'accompagnement. A ce titre, il existe des Services de Santé Universitaires (SSU) en complément de l'offre de soins du territoire qui ont pour mission principale de suivre les étudiants en matière de santé et de prévention.

Face à l'ensemble de ces résultats, il s'avère important de poursuivre et de renforcer les stratégies de soutien mises en place dans les Services de Santé Universitaire.

Ces méthodes devront être renforcées par des moyens financiers et humains supplémentaires accordés à ces services. Ces adaptations devront permettre de structurer une offre de soin sans frais pour les étudiants, dans le but de la rendre accessible à tous.

L'activité physique, à l'avenir, pourrait être envisagée comme une première alternative aux traitements psychotropes pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.

Il pourrait être intéressant d'envisager un travail à plus grande échelle sur les relations entre le sport, le stress et les études afin de mieux comprendre et prendre en charge cette problématique.

## BIBLIOGRAPHIE

- (1) Humeur Dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours, signalée par le sujet (sentiment de tristesse ou de vide) ou observée par les autres (pleurs) ; Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes ou presque toutes les activités pratiquement toute la journée, presque tous les jours ; Perte ou gain de poids significatif (5%) en l'absence de régime, ou diminution ou augmentation de l'appétit tous les jours ; Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours ; Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours ; Fatigue ou perte d'énergie tous les jours ; Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut-être délirante) presque tous les jours (pas seulement se faire grief ou se sentir coupable d'être malade) ; Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours (signalée par le sujet ou observée par les autres) ; Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.
- (2) Observatoire National de la Vie Etudiante. Repères sur la santé des étudiants. 2018.
- (3) M. Wathelet, S. Duhem et G. Vaiva. Facteurs associés aux troubles mentaux chez les étudiants universitaires en France confinés pendant la pandémie de COVID-19 | Médecine de l'adolescence | Réseau JAMA Open | [2020].
- (4) M. Wathelet, G. Vaiva. Idées suicidaires chez les étudiants universitaires au cours de la pandémie de Covid-19 – Résultats de l'enquête Cosame. 2020.
- (5) M. Levaillant, M. Wathelet, A. Lamer, B. Gohier et J-F. Hamel-Broza. (2021). Impact of Covid-19 pandemic and lock downs on the consumption of anxiolytics, hypnotics and antidepressants according to age groups : a French nationwide study. Psychological Medicine, déc. 14
- (6) BR. Gordon, CP McDowell, M. Hallgren, JD. Meyer, M. Lyons, MP. Herring. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials. JAMA Psychiatry. 1 juin 2018;75(6):566-76.
- (7) Etablissements conventionnés : ARIFTS, Campus de Pouillé, CNAM – IFORIS, ENSAM, ESA, Institut Agro Rennes Angers, ISTOM, TALM, UCO.
- (8) Initiation à la recherche, Paul Frappé, 2<sup>ème</sup> édition, 2017.
- (9) L. Letrilliart, I. Bourgeois, A. Vega, J. Cittée, M. Lutsman. Un glossaire d'initiation à la recherche qualitative.

- (10)A. Heissel, D. Heinen, LL. Brokmeier, N. Skarabis, M. Kangas, D. Vancampfort. Exercise as medicine for depressive symptoms ? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. 2023.
- (11)A. Wray , G. Martin , E. Ostermeier , A. Medeiros, M. Little, K. Reilly, J. Gilliland. Physical activity and social connectedness interventions in outdoor spaces among children and youth: a rapid review - PubMed [cité 29 août 2023].
- (12)H.E. Brown, N. Gilson, N. Burton, W. Brown. (2011). Does physical activity impact on presenteeism and other indicators of workplace well-being? *Sports Medicine*, 41(3), 249-262
- (13)La santé mentale des 18-24 ans plus que préoccupante | Ipsos. [cité 7 nov 2022].
- (14)AR. Sepulveda, JA. Carrobbles, AM. Gandarillas. Gender, school and academic year differences among Spanish university students at high-risk for developing an eating disorder: An epidemiologic study. *BMC Public Health* 2008/1471-2458-8-102.
- (15)T. McDaniel, BF. Melton, J. Langdon. Promoting physical activity through student life and academics. *Health Educ J* 2014;73:237-44.
- (16)A. Steptoe, J. Wardle, W. Cui, F. Bellisle, AM. Zotti, R. Baranyai, R. Sanderman. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Prev. Med.* 2002;35:97-104.
- (17)N. Hennebo. Guide du bon usage de l'analyse par théorisation ancrée par les étudiants en médecine. 2009.
- (18)D'après une nouvelle étude dirigée par l'OMS, la majorité des adolescents du monde ne sont pas assez actifs physiquement, ce qui met en danger leur santé actuelle et future [Internet]. [cité 7 nov 2022].
- (19)MG. De Matos, L. Calmeiro, D. Da Fonseca. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. *La Presse Médicale*. mai 2009;38(5):734-9.
- (20)Q. Feng Q, Q. Zhang. Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. 2014;9(6):e100914.
- (21)M. Gedda. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. *Kinésithérapie, la Revue*. janv 2015;15(157):50-4.
- (22)SA. Saeed, K. Cunningham, RM. Bloch. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *Am Fam Physician*. 15 mai 2019;99(10):620-7.
- (23)L. de Oliveira, EC. Souza, RAS. Rodrigues, CA Fett, AB. Piva. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother*. mars 2019;41(1):36-42.

- (24)AA. Kandola, DPJ Osborn, B. Stubbs, KW Choi, JF. Hayes. Individual and combined associations between cardiorespiratory fitness and grip strength with common mental disorders: a prospective cohort study in the UK Biobank. *BMC Med.* 11 nov2020;18(1):303.
- (25)M. Grasdalsmoen, HR. Eriksen, KJ. Lønning, B. Sivertsen. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry.* 16 avr2020;20(1):175.
- (26)C. Romero-Blanco, J. Rodríguez-Almagro, MD. Onieva-Zafra, ML. Parra-Fernández, MDC. Prado-Laguna, A. Hernández-Martínez. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 9 sept 2020;17(18):E6567.
- (27)C. Coughenour, M. Gakh, JR. Pharr, T. Bungum, S. Jalene. Changes in Depression and Physical Activity Among College Students on a Diverse Campus After a COVID-19 Stay-at-Home Order. *Community Health.* août 2021;46(4):758-66.
- (28)J. Okuyama, S. Seto, Y. Fukuda, S. Funakoshi, S. Amae, J. Onobe. Mental Health and Physical Activity among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Tohoku J Exp Med.* mars 2021; 253(3):203-15.
- (29)M. Pearce, L. Garcia, A. Abbas, T. Strain, FB. Schuch, R. Golubic. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 1 juin 2022;79(6):550-9.
- (30)A. Murray, M. Marenus, A. Cahuas, K. Friedman, H. Ottensoser, V. Kumaravel. The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR FormRes.* 1 avr2022;6(4):e31839.
- (31)B. Amamou, I. Ben Saida, M. Bejar, D. Messaoudi, L. Gaha, M. Boussarsar. Stress, anxiété et dépression chez les étudiants à la faculté de médecine de Sousse (Tunisie). *Tunis Med.* avr 2022;100(4):346-52.
- (32)S. Tenny, JM. Brannan, GD. Brannan. Qualitative Study. In: *StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearlsPublishing; 2022 [cité 7 nov 2022].*
- (33) B. Singh B, T. Olds, R. Curtis, D. Dumuid, R. Virgara, A. Watson, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med.* sept 2023;57(18):1203-9.



## LISTE DES FIGURES

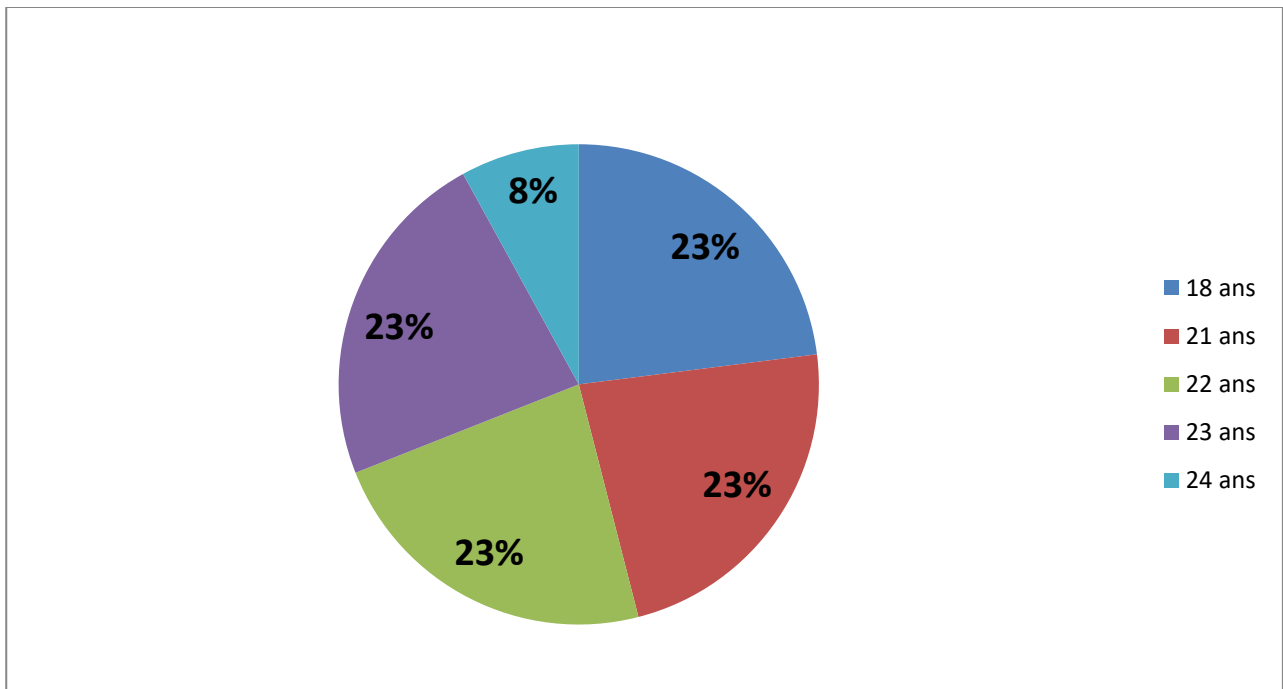


Figure 1 : Âge des étudiants inclus dans l'étude

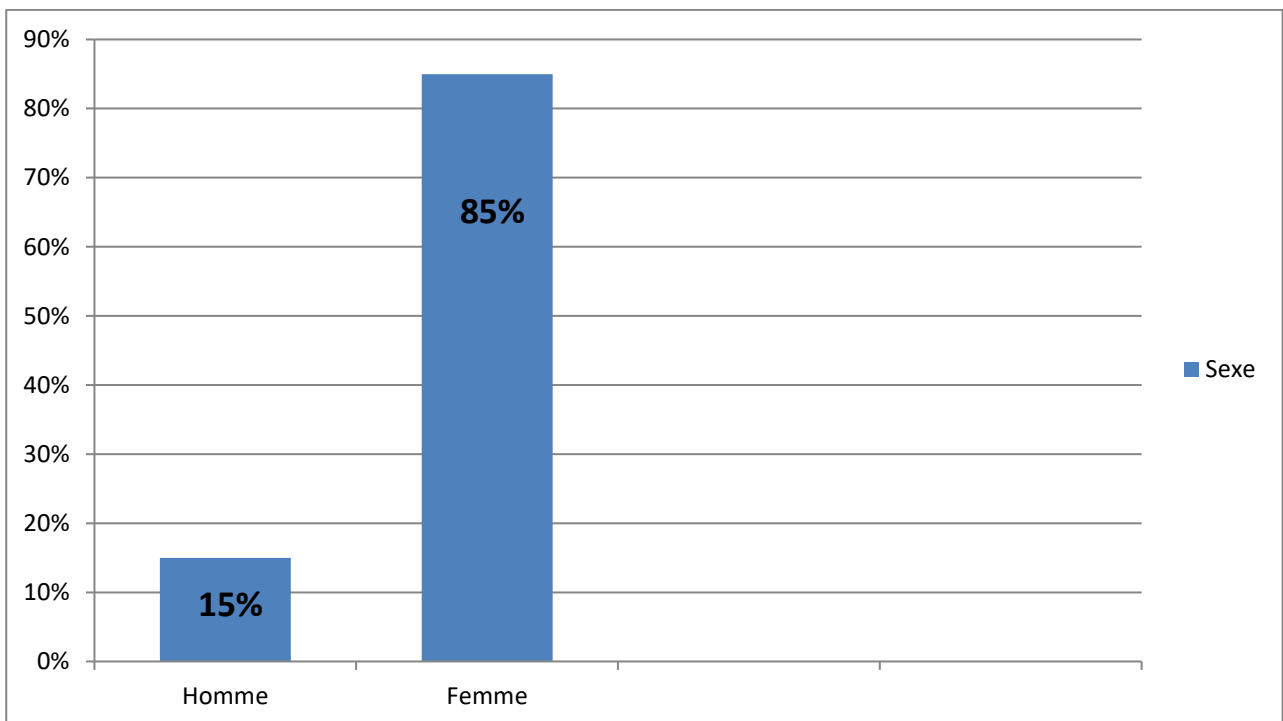


Figure 2 : Sexe des étudiants inclus dans l'étude

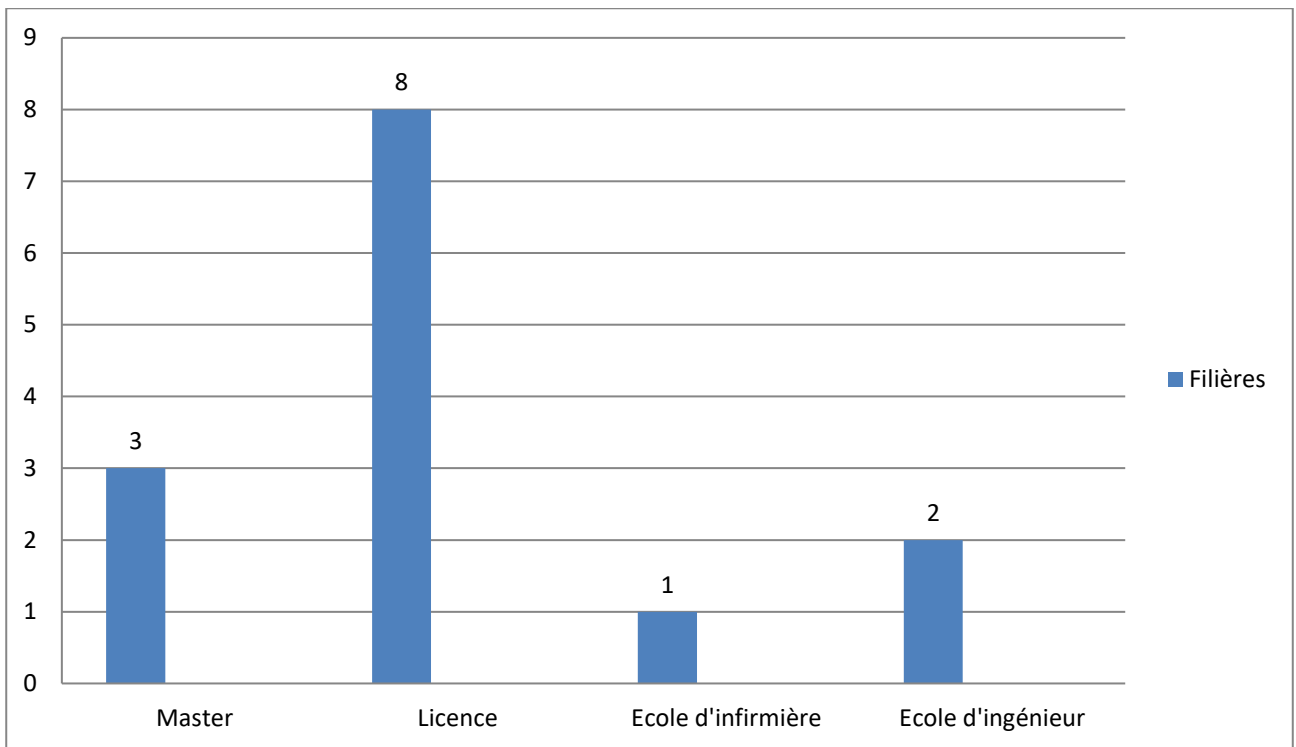


Figure 3 : Filière des étudiants inclus dans l'étude

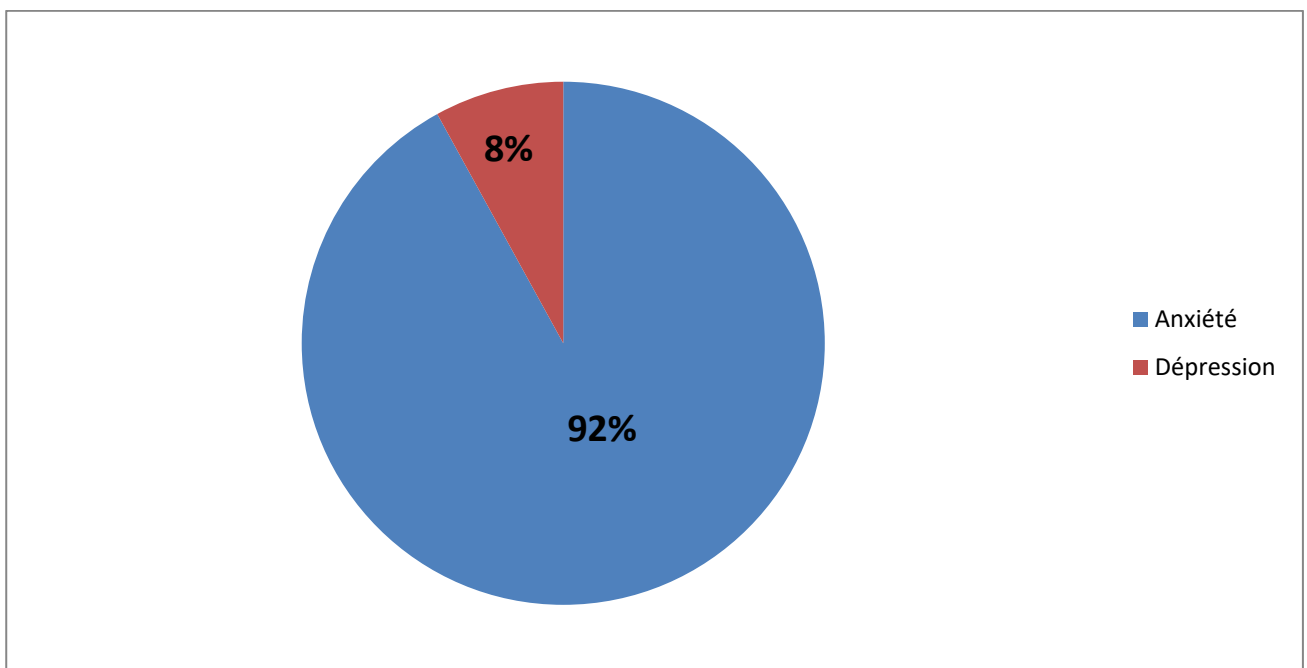
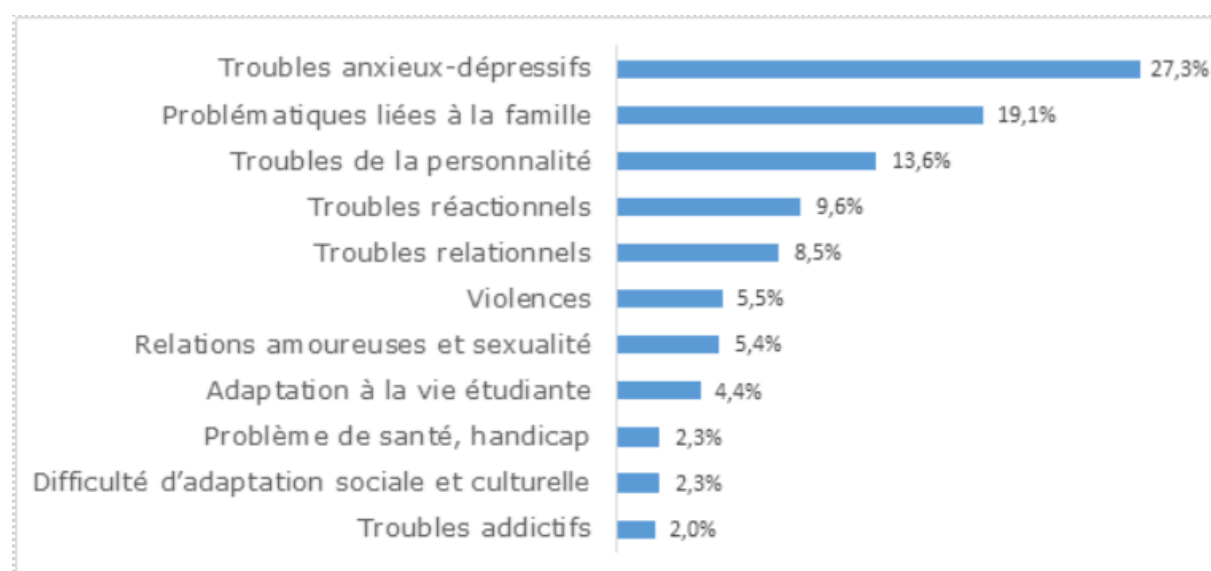


Figure 4 : Symptômes initiaux ressentis par les étudiants

## ANNEXES

Annexe 1 : Motifs des consultations en psychologie au SSU issus du rapport d'activité de l'année 2021-2022



Objectif de l'entretien : Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression

Entame de l'entretien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous êtes actuellement étudiant, en quelle année ?</li> <li>- Quel âge avez-vous ?</li> <li>- Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?</li> </ul>
Parcours individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?</li> <li>- Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux</li> <li>- Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?</li> </ul>
Activité physique et symptômes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?</li> <li>- Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel</li> <li>- Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression</li> <li>- Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique</li> <li>- Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?</li> <li>- Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique</li> <li>- Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux</li> </ul>
Perspective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrivez-nous votre future activité physique.</li> <li>- A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?</li> </ul>

## **Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour anxiété ou dépression**

Simon Bargues, interne en médecine générale, réalise sa thèse sur les « Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression » sous la direction de Florence Hartheiser.

Les objectifs de ce projet sont d'explorer l'évolution des symptômes d'anxiété ou de dépression trois mois après initiation d'une activité physique auprès de la population étudiante du SSU.

Afin de savoir si vous êtes éligibles, merci de répondre aux questions suivantes. Les données ne seront utilisées uniquement que dans le cadre de cette étude.

**\* Indique une question obligatoire**

1. En cas d'éligibilité à l'étude, acceptez-vous d'être recontacter dans 3 mois pour un entretien présentiel ou en visio ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non

2. Avez-vous entre 18 et 24 ans ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non

3. Avez-vous récemment eu des symptômes d'anxiété ou de dépression ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non

4. Avez-vous déjà un traitement de type antidépresseur (Paroxétine, Sertraline...) ou benzodiazépines (Alprazolam, Seresta...) en cours ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non

5. Combien de temps passez vous en position assise chaque jour ? (loisirs, travail...) \*

*Une seule réponse possible.*

☐ +5h

☐ 4 à 5h

☐ 3 à 4h

☐ 2 à 3h

☐ - de 2h

6. A quelle fréquence pratiquez-vous des activités physiques dont un sport (sport encadrés ou pratiques libres) ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ 1 à 2 fois par mois
- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ 3 fois par semaine
- ☐ Aucune

7. Combien de temps en minutes consacrez-vous à chaque séance ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Moins de 15 minutes
- ☐ 15 à 30 minutes
- ☐ 31 à 45 min
- ☐ 46 à 60 min
- ☐ + de 60 minutes

8. Généralement vos activités physiques sont d'une intensité ... ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Légère
- ☐ Modérée
- ☐ Moyenne
- ☐ Intense
- ☐ Très intense

9. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Légère
- ☐ Modérée
- ☐ Moyenne
- ☐ Intense
- ☐ Très intense



10. Combien d'heures consacrez-vous par jour à la marche ou au vélo ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Moins de 15 minutes

☐ 15 à 30 minutes

☐ 31 à 45 minutes

☐ 46 à 60 minutes

☐ + de 60 minutes

11. Combien d'étages en moyenne montez-vous par jour ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Moins de 2

☐ 3 à 5

☐ 6 à 10

☐ 11 à 15

☐ + de 15

12. Combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux physiques ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Moins de 2h

☐ 3 à 4h

☐ 5 à 6h

☐ 7 à 9h

☐ + de 10h

13. Merci pour vos réponses, afin d'être recontacté si vous rentrez dans les critères de l'étude, veuillez renseigner votre numéro de téléphone. \*

---

14. Veuillez également renseigner votre email. \*

---

## **PASS FORME U4** **TESTS DE CONDITION PHYSIQUE**

	POINTS					SCORES
<b>Comportements sédentaires</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ? (loisirs, travail...)	+5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
<b>Activités physiques dont sport (hors travail et déplacements)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
A quelle fréquence pratiquez-vous des activités physiques ? (sports encadrés ou pratiques libres)	1 à 2 fois par mois	1 fois par semaine	2 fois par semaine	3 fois par semaine	4 fois par semaine	
Combien de temps en minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Généralement vos activités physiques sont d'une intensité... ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
<b>Activités physiques quotidiennes (dont travail et déplacements)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
Combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux physiques ?	Moins de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien d'heures consacrez-vous par jour à la marche ou au vélo ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous par jour ? (domicile et lieu de travail)	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	
<b>TOTAL DES POINTS</b>						

### LES RÉSULTATS :

*Moins de 18 : inactif*

*Entre 18 et 30 : actif*

*Plus de 30 : très actif*

## **FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**

Titre du projet : Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.

Introduction : Simon Bargues, interne en 3ème année de médecine générale, réalise sa thèse en collaboration avec le Service de Santé Universitaire d'Angers, sous la direction de Florence Hartheiser.

Les objectifs de ce projet sont d'explorer les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.

### Réalisation de l'entretien :

Cet entretien sera réalisé par Simon Bargues suivant vos disponibilités, dans les locaux du SSU et à 3 mois de la première écoute après initiation d'une activité physique.

Il durera de 30 à 90 minutes et sera enregistré de façon anonyme.

### **Qu'est ce qui se passe si je participe ?**

Vous participerez à un entretien individuel où l'on vous posera des questions concernant votre vécu/expérience de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression.

Vous avez la possibilité de quitter l'étude à n'importe quel moment sans fournir d'explication.

Comment sera traitée l'information recueillie ?

Les enregistrements seront retranscrits mot à mot de façon anonyme et confidentielle.

Une fois transcrits, les enregistrements seront détruits. Les transcriptions seront gardées de façon sécurisée.

Les résultats seront utilisés dans le cadre de la thèse de Simon Bargues.

Afin de savoir si vous êtes éligibles à l'étude, nous allons vous faire passer le test de condition physique de l'université soit le test PassForm. Le but de cette étude étant d'explorer que la stimulation de l'activité physique permet une amélioration de la symptomatologie à 3 mois, seuls les étudiants considérés comme « inactifs » soit un score < à 18 seront inclus.

## **PASS FORME U4** **TESTS DE CONDITION PHYSIQUE**

	POINTS					SCORES
<b>Comportements sédentaires</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ? (loisirs, travail...)	+5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
<b>Activités physiques dont sport (hors travail et déplacements)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
A quelle fréquence pratiquez-vous des activités physiques ? (sports encadrés ou pratiques libres)	1 à 2 fois par mois	1 fois par semaine	2 fois par semaine	3 fois par semaine	4 fois par semaine	
Combien de temps en minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Généralement vos activités physiques sont d'une intensité... ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
<b>Activités physiques quotidiennes (dont travail et déplacements)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
Combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux physiques ?	Moins de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien d'heures consacrez-vous par jour à la marche ou au vélo ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous par jour ? (domicile et lieu de travail)	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	
<b>TOTAL DES POINTS</b>						

### LES RÉSULTATS :

*Moins de 18 : inactif*

*Entre 18 et 30 : actif*

*Plus de 30 : très actif*

Vous avez obtenu un score < à 18, vous êtes éligibles.

Si vous êtes toujours d'accord pour participer à cette étude, merci de noter vos initiales dans chaque case :

- 1. Je confirme avoir lu et compris l'information ci-dessus et que j'ai eu la possibilité de poser des questions.**
- 2. Je comprends que la participation est entièrement basée sur le volontariat et que je suis libre de changer d'avis à n'importe quel moment. Je comprends que ma participation est totalement volontaire et que je suis libre de sortir de l'étude à tout moment, sans avoir à fournir de raison.**
- 3. Je donne mon consentement à l'enregistrement et à la transcription mot à mot de cet entretien.**
- 4. Je donne mon consentement à l'utilisation éventuelle mais totalement anonyme de certaines citations de l'entretien dans une thèse ou dans une publication.**
- 5. Je suis d'accord pour participer à l'étude.**

Signature (participant)\_\_\_\_\_

Signature (investigateur)\_\_\_\_\_

Date\_\_\_\_\_

Date\_\_\_\_\_

Nom\_\_\_\_\_

Nom\_\_\_\_\_

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

Adresse email \_\_\_\_\_

## Entretien numéro 1.

Patient (femme), Score PassForm initial : 17.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui c'était prévu, il n'y a aucun souci.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : Je suis en 2<sup>ème</sup> année de master MEEF, afin de devenir professeur des écoles de 1<sup>er</sup> degré.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 23 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : A l'institut INSPE, situé Place Bichon.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Un surplus de tout, plutôt de la fatigue mentale, un état de surcharge global. Un état de pas très bien quoi.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux.*

*P : Très limitée, je sais que depuis que je suis à Angers je marche plus mais je ne fais pas d'activité physique, je ne me laisse pas de temps pour faire du sport.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Euh... beaucoup d'insomnie, beaucoup de pleurs en continu, des angoisses avec des crises, j'en fais pas mal, du stress lié aux études avec la peur de ne pas réussir les examens.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : J'ai augmenté la marche un petit peu je dirai, avec quelques randonnées. Je suis partie en vacances donc j'ai plus marché mais quand je suis à Angers je ne trouve pas le temps.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Ophtalmo, ostéopathe, podologue pour des semelles.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Je sais déjà que quand je marche en randonnée par exemple, je suis avec un entourage qui me permet de relâcher toute cette pression, je suis un peu plus dans une bulle, je me sens mieux. Notamment les randonnées, là par exemple j'étais à Marseille, on a fait des randonnées dans des calanques, donc forcément c'était agréable et ça m'a permis de relâcher toute cette pression.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Globalement identique.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Positif, forcément car mon corps est plus fatigué avec un endormissement rapide. Je prends également des compléments pour dormir, mélasommeil je crois avec de la mélatonine pour m'aider aussi. Je ne le prends pas régulièrement, plus quand je suis à Angers.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je sors un peu plus qu'avant globalement. Je vais boire des verres avec des amies environ une à deux fois par semaine, avant je ne faisais pas ça. Je propose plus de se voir qu'avant je dirai.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Aucune.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : L'année prochaine je compte changer de ville, partir à Rennes. Je compte marcher un peu moins car c'est mieux desservi en transports. Vis-à-vis de mon entourage, j'aurai tendance à faire plus de sport, j'aimerais me remettre à la natation. Je suis en couple avec quelqu'un de très sportif, donc je pense que ça va m'aider à me motiver et à le suivre.*



*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je ne sais pas honnêtement si j'aurai la force ou le temps mais je sais que ça serait bénéfique.*

*E : On a terminé l'entretien, un grand merci pour votre participation. Bonne continuation.*

*P : Merci !*

## **Entretien numéro 2.**

Patient (femme), Score PassForm initial : 15

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui pas de soucis.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En L1.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 21 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à l'Université d'Angers, à la Faculté de Droit en mention économie gestion.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : (Réflexion) C'est concernant des problèmes psychologiques, surtout des angoisses et de l'anxiété.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Aucune. J'étais beaucoup chez moi toute seule et je marchais très peu.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : C'est surtout les études et aussi l'éloignement, j'ai laissé ma famille. C'était un grand mélange de fatigue, de solitude et de manque avec en plus le stress des études.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : De la marche tous les jours, environ 20 à 25 minutes. J'ai fait des marches le weekend plus longues, d'environ 1 heure aussi.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Je me sens plus détendue, c'est un relâchement global. Je suis moins angoissée quand je pratique la marche.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Pas d'impact.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Je n'ai pas trop fait attention à cela.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : J'ai l'impression que quand je marche, j'arrive plus à communiquer sur mon stress, mes angoisses. Je me sens plus détendue et moins timide.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Aucune.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je voudrai bien m'inscrire au sport, au fitness car je pense que ça peut me faire du bien notamment mentalement et physiquement. Je me sens plus détendue avec le sport et en plus j'ai pris un peu de poids et je veux en perdre.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je pense que j'augmenterai mon activité physique car ça va me faire beaucoup de bien, avoir un impact positif, se détendre au sport, relever des défis.*

*E : On a terminé l'entretien, un grand merci pour votre participation. Bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup !*

### **Entretien numéro 3.**

Patient (femme), Score PassForm Initial : 16.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui oui.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : J'étais en 1<sup>ère</sup> année mais je viens d'arrêter mes études.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 18 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : J'étais à la Faculté d'Angers en Sciences et Vies de la Terre. Je viens d'arrêter.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Initialement j'avais des douleurs au genou. Le médecin m'a demandé si j'avais d'autres soucis, j'ai alors parlé de mes angoisses qui étaient présentes depuis un mois environ.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : J'avais arrêté l'équitation, je ne faisais plus grand chose.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Je pense que c'est apparu avec le début de la faculté. J'en avais jamais eu avant mais avec les examens, le changement par rapport au lycée et en plus le fait que ça ne me plaise pas trop ça a entraîné le début des angoisses.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je fais de l'équitation tous les weekends, soit le samedi 3 h ou dimanche 2 h. Il y a des week-ends ou je fais aussi le samedi et le dimanche. Je cours également de temps en temps en semaine, environ 40 minutes.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Aucun.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Ça va mieux, ça vide la tête quoi. En plus, l'équitation, c'est ma passion depuis petite donc je me sens détendue et pas du tout stressée.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Identique.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Aucune, j'ai toujours très bien dormi.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : (Réflexion) Je dirai que je les vois au même rythme, mais quand je les vois je suis plus apaisée donc je communique plus avec eux, je rigole plus facilement et je propose plus de les revoir aussi.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Aucune hormis du canoë en vacances.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais continuer l'équitation à la même fréquence c'est certain. Pour la course à pied, pour l'instant je vais continuer après on verra.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Franchement je ne sais pas trop. Je vais essayer de continuer l'équitation car ça me fait vraiment du bien. Pour la course à pied, si c'est l'été ou le printemps j'y penserai mais en hiver ce n'est pas sur surtout avec le froid (rires).*

*E : On a terminé l'entretien, un grand merci pour votre participation. Bonne continuation.*

*P : Merci !*

## **Entretien numéro 4.**

Patient (femme), Score PassForm initial : 16.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui je suis toujours d'accord.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : Je suis en 3<sup>ème</sup> année.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 22 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis en licence de biologie à la Faculté de Sciences sur Belle-Beille.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Le mois de décembre a été très difficile avec un début de dépression et des troubles anxieux à la suite de mauvais résultats aux partiels.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Je faisais de la danse depuis des années entre 2 -3 fois par semaine environ 1h45. Mais vers octobre, je n'y allais plus trop car je ne trouvais pas le temps avec la Fac, les cours et les TP. J'y allais 1 fois toutes les 2 semaines, environ 1h45. Je ne faisais rien d'autre en dehors.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : J'ai des troubles de conduites alimentaires depuis la sortie du 1<sup>er</sup> confinement en 2020. Le mois de décembre a été très difficile avec un début de dépression et des troubles anxieux qui sont apparus. Je crois que je n'ai pas supporté le stress de la fac, avec les résultats aux partiels qui n'étaient pas à la hauteur de mes espérances.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : J'ai repris la danse, environ 4 à 5 fois par semaines, des séances de 1h45 en semaine et presque 3 heures le weekend.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Oui un médecin généraliste mais pour d'autres raisons.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : La danse c'est une forme d'échappatoire, tous mes problèmes restent en dehors de la salle. Quand je danse, je ne pense plus à mes résultats scolaires, plus à l'alimentation. Je me sens comme libre.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Pas de modification.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Identique.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je dirai qu'elles ont augmentés car vu que je sors plus je vois un peu plus de monde. Je parle plus facilement aux autres et je dis plus facilement oui aux activités qu'on me propose.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Pas d'autre activité.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais continuer la danse l'année prochaine c'est certain. J'ai peur de redevenir stressée si j'arrête à nouveau une activité physique, j'ai bien vu que cela m'avait fait plus de mal que de bien d'arrêter.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je pense que je continuerai le rythme que j'ai actuellement, en aucun cas en tout cas j'arrêterai car je sais que ça fait du bien.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour la participation à ce travail et je vous souhaite une très bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup, bon courage pour votre thèse !*

## **Entretien numéro 5.**

Patient (femme), Score PassForm initial : 14.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui bien sûr aucun problème.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : Je suis en Master 2 en littérature anglaise.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 22 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à la Faculté de Belle-Beille.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Renouvellement de traitement et vis-à-vis de migraines.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : (Pause) Aucune activité physique, j'en faisais beaucoup en licence, notamment de la course à pied, avec même de la compétition le weekend. Mais en master je n'avais plus le temps, j'ai totalement arrêté la course à pied.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : (Pause) J'avais beaucoup d'angoisse vis-à-vis de ma thèse de l'an prochain, j'étais très angoissée par rapport à la constitution de mon dossier, avec la peur de ne pas réussir et de ne pas être prise.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je me suis mise à faire des blocs d'escalade le weekend de 1 à 2 heures environ, avec des copains. Par contre je n'ai pas repris la course à pied.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non, je ne crois pas.*



*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Je trouve que... en général, que je me sens plutôt bien après une séance de sport, que ce soit dans mon corps ou dans ma tête, je me sens plutôt détendue, l'esprit libre. Je trouve que ça m'apporte un équilibre.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Non je suis assez régulière sur ça je dirai.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Je dors bien également, j'ai toujours été une bonne dormeuse.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Même quand j'avais mis le sport de côté, j'ai toujours gardé des relations avec ma famille, des amis car c'est important. J'ai continué à les voir sur le même rythme depuis 3 mois.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Je suis juste partie en vacances avec des copains et on a pas mal marché mais j'ai rien fait d'autre à part ça.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je pense reprendre la course à pied en septembre, pas en compétition car c'était trop addictif à l'époque mais au moins une à deux fois par semaine c'est certain. Je vais aussi continuer à aller à l'escalade tous les weekends.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je pense que j'essaierai de garder une activité physique avec au moins la course à pied et de ne pas faire comme j'ai fait en début d'année où j'ai tout arrêté. J'ai bien vu que d'arrêter le sport ça n'a pas été une grande réussite.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation à ce travail, je vous souhaite une très bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup bon courage à vous aussi !*

## Entretien numéro 6.

Patient (femme), Score PassForm initial : 13.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui c'est bon.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En 1<sup>ère</sup> année de master.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 24 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis en master LEA, en commerce international.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : J'étais angoissée depuis octobre, avec des tocs comme par exemple bouger mes doigts ou mes mains, notamment quand je parle devant des gens ou quand je reste longtemps dans un même endroit. Je pense que ça a augmenté après les premiers partiels d'octobre. J'avais beaucoup révisé et je n'ai pas eu de bons résultats, ça a vraiment aggravé mes tocs.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Je marchais de ma maison à l'arrêt de bus pour aller au master mais c'est tout.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Je ne sais pas trop, c'est apparu petit à petit et ça a augmenté depuis octobre, mais je ne sais pas pourquoi.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je n'ai pas fait beaucoup plus de sport, j'ai juste continué la marche mais de manière plus fréquente et plus des marches plus longues.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non aucun.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : J'ai l'impression que mes tocs diminuent un tout petit peu mais je reste quand même angoissée.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je n'ai rien changé.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Il n'y a pas eu de modification.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : (Réflexion) Et bien déjà quand je marche je téléphone donc ça me permet de prendre des nouvelles et ça je ne le faisais pas trop avant. Du coup les gens m'envoient plus de message et je communique globalement plus je dirai.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Je n'ai rien fait d'autre.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais essayer d'aller courir de temps en temps je pense.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : J'essaierai d'aller marcher plus je pense ou peut-être courir.*

*E : On a terminé l'entretien, merci pour votre participation, bonne continuation à vous !*

*P : Merci !*

## Entretien numéro 7.

Patient (femme), Score PassForm initial : 15.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui bien sûr.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En 2<sup>ème</sup> année.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 18 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à la Faculté de Belle-Beille dans le département de langue et Sciences Humaines, en licence d'anglais.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : C'était une consultation de gynécologie, pour un renouvellement de contraception.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : J'essayais d'aller à la salle deux fois par mois à peu près.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : J'avais des examens à la Faculté et j'étais très stressée par rapport à cela, j'avais peur de ne pas réussir.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Une à deux séances par semaine de fitness, des séances d'environ 45 minutes.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Il n'y a pas eu de modification, je reste quand même très angoissée par les examens.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Pas de modification.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Identique je dirai.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Elles sont les mêmes, je vois autant mes amies. En revanche, je trouve que quand je les vois, je parle plus qu'avant et je suis moins susceptible.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Non rien du tout.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je compte continuer la salle à la même fréquence mais pas plus pour le moment.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je pense que oui, après ça dépendra de ma motivation et si je trouve le temps pour. J'ai peur aussi de culpabiliser à nouveau si je suis en période d'examens notamment.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation, bon courage pour la suite de vos études.*

*P : Merci à vous aussi !*

## Entretien numéro 8.

Patient (femme), Score PassForm initial : 14.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui c'est bon.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En pluripass, je passe en 2<sup>ème</sup> année de licence.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : 18 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : 1<sup>ère</sup> année de médecine.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Pour voir un gynécologue.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Je n'ai pas vraiment pratiqué de sport, j'étais tout le temps assis. J'allais une fois par semaine à la salle.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Par rapport à la charge des cours, quand je ne comprenais pas les cours, je culpabilisais et j'étais très angoissée. J'avais très peur de l'échec.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiquée durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je vais à la salle de sport tous les jours depuis un mois et demi à part le weekend, des séances d'environ une heure.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : J'ai eu des vaccins par une infirmière la semaine dernière. J'ai également consulté une gynécologue.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Je trouve que ça me permet d'évacuer le stress, j'oublie ce qui c'était passé dans la journée ou les jours précédents. Je me sens plus détendue.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je fais un jeûne intermittent depuis que j'ai repris le sport.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : C'est toujours pareil. Je dors très mal depuis la Pluripass, je m'endors vers 4 heures du matin.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Identique, ça n'a pas changé.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Pas d'autre activité.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je compte continuer le sport, peut-être plus 2 fois par semaine au lieu de tous les jours.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je ne sais pas trop. Je pense que j'irai plus au sport mais je ne suis pas sûre.*

*E : J'ai toutes les données, je vous remercie pour votre participation à ce travail et je vous souhaite une bonne continuation.*

*P : Merci, bon courage pour votre thèse.*

## Entretien numéro 9.

Patient (femme), Score PassForm Initial : 15.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui oui.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En 2<sup>ème</sup> année de prépa intégrée.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 23 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Ecole d'ingénieur en horticulture et paysage et j'ai fait un BTS avant.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : (Pause) Je me souviens plus, je devais être malade je pense.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Je faisais juste une fois par semaine du sport avec l'EPS, des séances d'une heure et demie mais en dehors je ne faisais rien d'autre.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : (Réflexion) C'est la pression des cours et plus généralement des petites choses que je trainais depuis plusieurs années, mais principalement ça a été la charge de travail du premier semestre qui a été assez dense, avec des cours de 8h à 18h et après j'allais à la BU de Saint-Serge.*



*C'était principalement des angoisses qui peuvent aller jusqu'à la crise avec l'hyperventilation.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je me suis mis à la course à pied une à deux fois par semaine, environ 30 minutes.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non aucun.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : Une fois que je suis dedans, ça me détend notamment si c'est à plusieurs, je me relâche et j'oublie les différents problèmes. Je pense beaucoup moins à mes angoisses quand je fais du sport.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Ma consommation en sucre a augmenté je dirai, je n'arrive pas trop à me contrôler même.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : J'ai toujours les mêmes problèmes avec de grosses difficultés d'endormissement notamment.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je dirai que je vois mes amis un peu plus, au moins une fois tous les quinze jours. Je suis plus apaisée donc j'arrive plus à communiquer.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Non aucune.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais continuer la course à pied à ce rythme, et je vais travailler comme jardinier paysagiste, ce qui est assez physique, je ne sais pas si on peut appeler ça du sport mais je vais quand même être beaucoup plus active, c'est d'ailleurs ce qui me plaît dans ce métier.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je pense que oui, je pense que ça permettrait d'extérioriser certaines choses, lâcher prise. Je pense que ça serait une bonne chose pour moi.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation, bon courage pour la suite !*

*P : Merci à vous aussi !*

## **Entretien numéro 10.**

Patient (homme), Score PassForm initial : 17.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui.*

*E : Vous êtes actuellement étudiant, en quelle année ?*

*P : Je suis en 4ème année.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 22 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis en école d'ingénieur, c'est une école d'ingénieur en paysage et horticulture.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : (Réflexion) Euh... honnêtement, je ne sais plus...*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux.*

*P : (Réflexion) Pas grand-chose, j'avais arrêté la salle. Je marchais juste de temps en temps avec des amis mais ce n'était pas des grandes marches, en résumé je ne faisais pas grand-chose. J'ai priorisé les cours cette année plutôt que le sport. Je n'avais pas envie d'arrêter de réviser pour faire du sport.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Dans mon cas c'était plutôt des angoisses avec la peur de ne pas réussir les partiels notamment.*

*J'étais vraiment très stressé par les examens.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je me suis réinscrit à la salle de sport, j'y vais environ 2 à 3 fois par semaine, je fais des séances de renforcement musculaire, environ une demi-heure.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non aucun.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : (Réflexion) Je dirais que c'est une sensation de bien-être global, je suis plus détendu et moins angoissé par les partiels. Je suis plus efficace lorsque je révise aussi.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je fais juste attention à ma consommation de protéines mais c'est tout.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Je dors pareil je dirai.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je me suis fait des potes à la salle de sport, on fait nos séances ensemble du coup, c'est plus motivant et ça permet de mieux performer. On se voit un peu en dehors aussi.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Non pas d'autre activité.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais continuer la salle de sport à ce rythme-là et avec les vacances peut-être une séance en plus par semaine.*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : J'ai compris que ça me permettait d'être plus efficace pour réviser notamment, donc je pense que je resterai à ce rythme-là car le fait de rien faire je l'ai quand même vraiment mal vécu.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie beaucoup pour la participation à ce travail. Je vous souhaite une bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup !*

## **Entretien numéro 11.**

Patient (femme), Score PassForm initial : 15.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui pas de problème.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : En 3<sup>ème</sup> année d'infirmière, j'ai fini la semaine dernière exactement (rires).*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 23 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à l'école d'infirmière du CHU.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : Oui c'était pour un renouvellement d'ordonnance.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : Avec le mémoire et les études, je ne faisais pas de sport, juste de la marche entre le tram et le CHU mais je ne sais pas si ça compte comme une activité physique ! (Rires).*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Alors moi, c'était plutôt de l'anxiété principalement, notamment à chaque changement de stage ou dès que j'avais des examens. Je n'ai jamais fait de crise d'angoisses quand même mais j'étais très stressée surtout pour les derniers examens notamment. J'avais peur de ne pas réussir.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je n'ai pas fait plus de sport depuis 3 mois.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non.*

*E : Même si vous n'avez pas fait de sport, pouvez-vous me décrire l'évolution de vos angoisses depuis trois mois.*

*P : Elles ont diminué notamment car j'ai réussi mes partiels et je suis en vacances surtout (rires).*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Aucune.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Je vais être infirmière et ça sera déjà une belle activité physique je trouve ! (Rires).*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : J'en parlais avec mes parents justement tout à l'heure et c'est vrai que je pense que si je m'étais bougé, ne serait-ce que de la marche ça m'aurait un peu détendue et j'aurais été moins stressée. Je n'ai juste pas trouvé le temps et surtout la motivation (rires).*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation et je vous souhaite bon courage pour vos débuts en tant qu'infirmière.*

*P : Merci beaucoup bon courage à vous aussi !*

## Entretien numéro 12.

Patient (femme), Score Passform initial 13.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui aucun problème.*

*E : Vous êtes actuellement étudiante, en quelle année ?*

*P : Je suis en 1<sup>ère</sup> année de technique et commercialisation. C'est ma deuxième année d'étudiante car je me suis réorientée.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 21 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à la Faculté de Belle-Beille.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : J'avais des problèmes au pied.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : De base, je fais beaucoup de sport notamment de la course à pied mais depuis la vie étudiante j'ai complètement arrêté.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : J'avais très peur de ne pas réussir mon année, en plus vu que je me suis réorientée j'avais peur d'avoir deux échecs d'affilés. J'étais vraiment très stressée par les partiels.*

*E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?*

*P : Je me suis remise au tennis, j'y vais le lundi et le jeudi, ça dure entre 1 heure et 1 heure 3. Je fais aussi du foot de temps en temps avec des amis.*

*E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel*

*P : Non je n'ai pas consulté depuis 3 mois.*

*E : Décrivez les effets de l'activité physique vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression*

*P : (Réflexion) Je dirai que ça me calme, je suis quelqu'un de très anxieuse de base et avec les échecs l'année dernière ça a aggravé mon stress. Je me sens bien quand je fais du tennis, ça me défoule et me permet d'oublier les examens ou ce que je dois réviser. J'oublie mon stress. J'ai une sensation de bien-être pour résumer.*

*E : Racontez-nous votre alimentation depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je n'ai pas trop changé mon alimentation je dirai.*

*E : Pouvez-vous nous décrire l'impact sur votre sommeil de la reprise d'une activité physique ?*

*P : Identique.*

*E : Décrivez-nous vos relations sociales depuis la reprise d'une activité physique*

*P : Je vois un peu plus mes copines notamment. J'ai l'impression que je communique un peu plus facilement, je vais plus facilement vers les autres.*

*E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux*

*P : Non je n'ai pas fait d'autre activité.*

*E : Décrivez-nous votre future activité physique.*

*P : Alors...(Réflexion) Je vais continuer le tennis à la rentrée c'est sûr car j'aime beaucoup. Cet été je vais essayer d'aller un peu courir après je vais voir en fonction de ma motivation (rires).*

*E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître, qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : Je ne sais pas trop ...(Réflexion) Je pense que j'essaierai de continuer au moins le tennis mais après je ne suis pas sûre si je suis en période de stress ou d'exams d'arriver à arrêter de réviser pour faire du sport.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation et je vous souhaite une bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup !*

### **Entretien numéro 13.**

Patient (homme), Score PassForm initial : 15.

*Enquêteur : Bonjour, je m'appelle Simon Bargues et je suis interne en médecine générale. Je réalise une thèse sur les effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.*

*Il y a 3 mois vous étiez éligibles pour participer à cette étude.*

*Les données que je collecte sont anonymes et ne seront utilisées que dans le cadre de mon travail de thèse.*

*E : Êtes-vous toujours d'accord pour participer à ce travail ?*

*P : Oui bien sûr.*

*E : Vous êtes actuellement étudiant, en quelle année ?*

*P : Je passe en 2<sup>ème</sup> année de psychologie et j'ai redoublé ma première année.*

*E : Quel âge avez-vous ?*

*P : J'ai 21 ans.*

*E : Pouvez-vous préciser votre école/faculté et dans quelle composante ?*

*P : Je suis à la faculté de Belle-Beille.*

*E : Pour quel motif avez-vous consulté initialement ?*

*P : C'était une consultation pour des vaccins il me semble.*

*E : Décrivez votre activité physique antérieure à vos symptômes initiaux*

*P : J'allais à la salle de sport une fois toutes les deux semaines.*

*E : Comment expliquez-vous la recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont entraîné la consultation initiale ?*

*P : Étant donné que j'étais redoublant, je pensais avoir validé la première partie de l'année. Or il y a*



eu un quiproquo avec la fac, en fait je n'avais pas validé selon eux et du coup ça m'a mis comme recalé aux partiels. Du coup ça a été une période énorme de stress le temps que la situation s'arrange avec les démarches administratives.

E : Quelle activité physique avez-vous pratiqué durant ces trois derniers mois ? A quelle fréquence ?

P : Je n'ai pas vraiment pratiqué de sport depuis un mois et demi car je me suis fait une entorse de la cheville et je suis également parti en vacances avec mes parents. Puis avec la situation à la Fac j'étais très stressé du coup je n'avais pas vraiment le temps pour le sport.

E : Avez-vous durant les 3 derniers mois consulté un autre médecin ou un autre professionnel de santé ? Si oui lequel

P : J'ai vu mon médecin traitant pour mon entorse mais c'est tout.

E : Décrivez les effets de l'activité physique lorsque vous en pratiquiez une vis-à-vis de vos symptômes d'anxiété ou de dépression

P : J'étais beaucoup plus apaisé et canalisé, comme si j'étais relâché, moins crispé. C'était mieux.

E : Racontez-nous votre alimentation depuis les deux derniers mois.

P : Je mange un peu moins mais c'est tout.

E : Pouvez-vous nous décrire votre sommeil depuis les deux derniers mois

P : Je dors pareil je dirai.

E : Décrivez-nous vos relations sociales lorsque vous pratiquiez une activité physique

P : J'étais beaucoup plus doux dans le sens où je m'emportais moins, j'étais plus facilement ouvert aux autres.

E : Durant les 3 derniers mois, décrivez si vous avez pratiqué une autre activité et les éventuels effets de cette activité vis-à-vis de vos symptômes initiaux

P : Non je n'ai pas pratiqué d'autre activité.

E : Décrivez-nous votre future activité physique.

P : Pour les 2 mois qui arrivent je vais travailler en restauration et après pour le reste j'aimerais bien reprendre le sport à partir de septembre...(Réflexion) Après je ne sais pas trop comment ça va se passer car j'aimerais bien faire du sport au niveau du SUAPS

E : A l'avenir, si une recrudescence des symptômes d'anxiété ou de dépression venait à apparaître,

*qu'elle serait votre attitude vis-à-vis de la pratique d'une activité physique ?*

*P : De base je sais qu'il y'a un lien mais après on va dire que la flemme elle prend le dessus ou le manque de temps tout simplement.*

*E : On a terminé l'entretien, je vous remercie pour votre participation et je vous souhaite une bonne continuation.*

*P : Merci beaucoup.*

**Effets de la reprise d'une activité physique chez les étudiants d'Angers consultant pour des symptômes d'anxiété ou de dépression**

**RÉSUMÉ**

**Introduction :** Certaines études ont souligné que l'activité physique peut réduire les symptômes de dépression ou d'anxiété. La demande de consultation pour des motifs d'anxiété ou de dépression chez les étudiants n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Le Service de Santé Universitaire(SSU) rassemble de nombreux professionnels de santé. L'objectif principal de cette étude a été d'explorer les effets de la reprise d'une activité physique sur les étudiants d'Angers qui consultaient pour des symptômes d'anxiété ou de dépression.

**Matériels et Méthodes :** Etude qualitative réalisée par des entretiens individuels semi-dirigés 3 mois après l'initiation d'une activité physique. La taille de l'échantillon a été estimée dès le début de l'enquête puis déterminée par la saturation des données. Après la retranscription des entretiens, il a été réalisé une analyse thématique. Le critère de jugement principal retenu a été une diminution des symptômes d'anxiété ou de dépression après reprise d'une activité physique.

**Résultats :** 13 entretiens ont été réalisés. Chez les onze étudiants qui ont repris une activité physique durant les trois mois de l'enquête, une amélioration des symptômes d'anxiété ou de dépression a été constatée. Les étudiants ont ressenti un véritable apaisement après la reprise du sport, une amélioration de leurs relations sociales et aussi le désir de poursuivre une activité physique.

**Conclusion :** L'activité physique a permis une amélioration des symptômes initiaux. Ce travail a aussi mis en évidence la souffrance psychologique des étudiants durant leurs études supérieures et la nécessité d'instaurer des mesures efficaces d'accompagnement. Face à l'ensemble de ces résultats, il s'avère important de poursuivre et de renforcer les stratégies de soutien mises en place par les Services de Santé Universitaire.

**Mots-clés :** Mots-clés : Symptômes d'anxiété ou dépression, étudiants, activité physique, Service de Santé Universitaire (SSU).

**Effects of resuming physical activity in Angers students consulting for symptoms of anxiety or depression**

**ABSTRACT**

**Introduction :** Some studies have shown that physical activity can reduce symptoms of depression or anxiety. In recent years, there has been a steady increase in the number of students seeking treatment for anxiety and depression. The University Health Service (SSU) brings together a large number of health professionals. The main objective of this study was to explore the effects of resuming physical activity on Angers students who consulted for symptoms of anxiety or depression.

**Materials and methods :** Qualitative study carried out by individual semi-directed interviews 3 months after the initiation of physical activity. The sample size was estimated at the start of the survey and then determined by data saturation. After transcribing the interviews, a thematic analysis was carried out. The primary endpoint was a reduction in symptoms of anxiety or depression after the return to physical activity.

**Results :** 13 interviews were carried out. In the eleven students who resumed physical activity during the three months of the survey, an improvement in symptoms of anxiety or depression was noted. The students felt a real sense of calm after resuming sport, an improvement in their social relationships and a desire to continue physical activity.

**Conclusion :** Physical activity improved the initial symptoms. The study also highlighted the psychological suffering experienced by students during their higher education studies, and the need for effective support measures. In view of all these results, it is important to pursue and reinforce the support strategies put in place by University Health Services.

**Key words :** Symptoms of anxiety or depression, students, physical activity, University Health Service (UHS).