



78 | MONTESSON L'établissement a mis en place un parcours de santé pour éviter le repli sur soi et la sédentarité des patients. Il est également mis à disposition des soignants pour leur permettre de décompresser.

À l'hôpital psychiatrique, les patients se soignent... grâce au sport

VIRGINIE WÉBER

« **ÇA PROCURE** un bien-être total, on relâche tout l'espace d'une heure, on ne pense plus à rien. » À Montesson, Jacques participe chaque lundi avec une dizaine d'autres patients du centre hospitalier Théophile-Roussel à une promenade sur le parcours santé d'activités physiques adaptées. On connaissait les bienfaits de la luminothérapie pour soigner les troubles psychiatriques, désormais, il y a aussi le sport.

Rameur, vélo ergonomique, presse à cuisses... Le nouveau parcours de *street workout*, qui s'étend sur une boucle de 700 m en plein cœur du site de 32 ha, comprend trois aires pour s'échauffer sur des jeux d'équilibres, travailler son corps sur des agrès de fitness et s'étirer sur des barres horizontales.

Un investissement de 50 000 €

« C'est l'une des activités où l'on a le plus de participants », se réjouit Marion Gilet, ergothérapeute de l'unité d'hospitalisation Claude-Monet. Parmi la vingtaine d'adultes pris en charge dans cette unité fermée, une dizaine d'entre eux s'inscrit chaque semaine à la sortie sportive. « C'est quelque chose que j'attends », confie Jacques, 34 ans, qui avait l'habitude faire du hip-hop avant.

Mais les patients ne sont pas les seuls à pouvoir ap-



précier les bienfaits d'une séance de sport en plein air. Ce spot de *street workout*, qui a coûté 50 000 €, est également mis à disposition du personnel soignant pour « se délasser, se détendre après des journées parfois difficiles et épuisantes », souligne Didier Sigler, directeur des soins honoraires.

En congé maternité, Undraa utilise quotidiennement le parcours. « Je fais tous les agrès. J'ai commencé par passer cinq minutes sur chacun, ça fait un circuit de trente-cinq minutes, mais je remarque que c'est trop facile, je vais augmenter le temps », sourit la coordinatrice de pro-

jet qui vit sur le site. La jeune maman s'y est mise pour trois raisons : « Ça me permet de prendre du temps pour moi pendant que je promène mon fils, j'ai accouché il y a trois mois donc j'aimerais aussi bien perdre du poids, et puis ça me fait du bien au moral car c'est déstressant. »

Si les adultes ont leurs agrès, les enfants hospitalisés sur le site bénéficient aussi d'une nouvelle aire de jeux en résine souple composée d'une marelle et du jeu Twister. « Tout cela s'inscrit dans le parcours de soins du patient », insiste Didier Sigler, également bénévole chargé des projets santé, nature et sports.

Montesson, vendredi. Jeux d'équilibre, rameurs, vélos ergonomiques et autres agrès sont répartis sur une boucle de 700 m au milieu du parc de 32 ha du centre hospitalier Théophile-Roussel.



Il n'y a pas que les médicaments qui soignent, se mettre en activité, c'est déjà prendre soin de soi

MARION GILET, ERGOTHÉRAPEUTE

mites et applaudir les autres, sourit la professionnelle. Il y a un aspect social parce qu'on va encourager ceux qui n'osent pas essayer, on se chronomètre parce que ça nous amuse, parfois on fait même la Ola ! »

Bientôt une ferme pédagogique

Chaque équipement est en double et installé face à face afin de pouvoir être utilisé simultanément par deux patients ou un duo patient soignant. « Ce parcours n'est pas juste là pour travailler le corps, on s'en sert comme une vraie médiation, décrypte Marion Gilet. C'est un vecteur pour travailler la parole, la mémoire et les fonctions cognitives. Lorsqu'un patient va faire du vélo par exemple, il va souvent nous raconter une anecdote de vie ou un souvenir qu'il a envie de partager. »

Le parcours de santé permet aussi de faire le lien avec « l'après ». « Il ne faut pas oublier que les patients vont sortir, rappelle Marion Gilet. Or, on voit de plus en plus ces éléments dans les villes donc si ça peut les initier et leur donner envie de poursuivre ça à leur sortie, tant mieux. »

Ce parcours est le deuxième projet « nature », après l'hortithérapie, à voir le jour à Théophile-Roussel. « Bientôt, il y aura aussi une ferme thérapeutique et pédagogique, elle devrait être installée en mars 2022 », se félicite Didier Sigler. ■