

Bouger pour aller mieux

L'exercice physique dans le trouble bipolaire : ce qui marche et ce qui demande attention

Parl.I ASBL | Article accessible à tous | Février 2026

□ Une image pour comprendre

La bipolarité, c'est comme les marées de l'océan : des moments où tout s'effondre (la dépression, comme une marée basse qui retire toute l'énergie) et des moments où tout déborde (la manie, comme une marée haute déferlante). Entre les deux, le sport peut devenir une ancre stabilisante pour le bateau émotionnel.

□ Deux idées à ne pas confondre

Avant d'aller plus loin, il faut distinguer deux choses qui semblent pareilles mais ne le sont pas :

□ L'activité physique

C'est tout mouvement du corps qui dépense de l'énergie : marcher pour aller chercher le pain, monter les escaliers, jardiner, faire le ménage. C'est spontané, pas planifié, et ça fait partie de la vie quotidienne.

□ L'exercice physique

C'est de l'activité physique planifiée et structurée : une séance de course de 30 minutes, une heure de yoga, un programme de musculation. On le fait exprès, pour améliorer sa forme ou sa santé mentale.

Pourquoi ça compte ? Quand on est déprimé, l'activité spontanée baisse tout seul (on reste au lit, on ne sort plus). L'exercice structuré, lui, demande une décision consciente et peut être « prescrit » comme un

médicament.

□ Quand ça va mal : le sport aide contre la dépression

Les scientifiques se sont penchés sur la question : est-ce que faire du sport aide quand on est en phase dépressive ? La réponse est oui, et les chiffres le confirment.

Ce que dit la science :

Une grande analyse récente (qui a regroupé les résultats de 7 études avec 576 personnes) montre que l'exercice réduit significativement les symptômes dépressifs chez les personnes bipolaires.

Le programme qui marche le mieux

- Durée des séances : maximum 60 minutes (pas besoin de faire des marathons)
- Fréquence : plus de 5 fois par semaine, même si c'est juste une petite demi-heure
- Durée totale : les effets se voient en 12 semaines (3 mois)
- Type d'effort : mélanger cardio (marche, vélo, natation) et renforcement musculaire (musculature, yoga)

Comment ça marche dans le cerveau ? Le sport augmente une protéine appelée BDNF (c'est comme un engrais pour les neurones), réduit le stress et diminue l'inflammation dans le corps. Résultat : on pense plus clair et on se sent mieux.

□ Attention quand ça va « trop » bien

Un point crucial : Contrairement à la dépression, le sport ne montre pas d'effet positif sur les phases maniaques. Et surtout, faire trop de sport peut même déclencher ou aggraver une manie.

Pourquoi ? Parce qu'en phase maniaque, le corps est déjà surexcité (cœur qui bat vite, plein d'énergie, besoin de bouger sans arrêt). Ajouter de l'exercice intense, c'est comme jeter de l'essence sur un feu. Le système nerveux s'emballe encore plus.

Une grande revue scientifique (Cochrane, 2024) insiste sur l'importance du « rythme et de la routine » : il faut bouger régulièrement, mais sans excès, pour ne pas perturber l'horloge interne déjà fragile des personnes bipolaires.

□ Comment faire dans la pratique ?

La marche à pied reste l'activité la plus accessible. Elle offre une structure rythmique et répétitive, comme « un bateau qui se redresse constamment » entre deux vagues.

□ Le bon compromis

- Intensité modérée : tu dois pouvoir parler pendant que tu marches (pas essoufflé)
- Régularité : toujours à la même heure, les mêmes jours (ça stabilise l'horloge biologique)
- Équipe autour de toi : psychiatre (pour la médication), médecin (pour la forme physique), psychologue (pour la motivation)
- Surveiller les signes : si tu sens que tu veux courir de plus en plus vite, de plus en plus longtemps, sans jamais être fatigué, c'est peut-être le début d'une remontée vers la manie

« Comme un marin qui doit connaître les marées avant de partir, il faut connaître son état d'humeur avant de choisir son sport. En dépression, on peut (et on doit) bouger plus. En manie, il faut freiner et privilégier le calme. »

□ En résumé

Faire du sport est un bon complément au traitement médical, surtout contre la dépression. Mais ce n'est pas aussi simple que « courir pour oublier ». Il faut :

- Planifier : pas juste « quand j'ai envie », mais des horaires réguliers
- Modérer : pas trop intense, surtout si on sent une excitation monter
- Adapter : plus d'activité en dépression, moins en manie
- Surveiller : rester attentif aux signes que ça dérape

Important : Le sport ne remplace jamais la médication ou la thérapie. C'est un complément, pas une solution miracle. Si tu ne sais pas si c'est le bon moment pour reprendre le sport, demande l'avis de ton médecin ou psychiatre.

□ Sources scientifiques

Cet article s'appuie sur des études récentes publiées dans des revues médicales reconnues (Frontiers in Psychiatry, Cochrane Database). Les informations ont été simplifiées pour être accessibles, mais elles reflètent l'état actuel des connaissances scientifiques.

En cas de crise : 112 (urgences) ou 107 (Belgique) | Parl.I ASBL : info@parll.be | 4020 Liège

© 2026 Parl.I ASBL — Tous droits réservés