



L'exercice aérobique comme traitement de la dépression (analyse des études randomisées)

Psychomédia | Publié le 21 octobre 2018



L'exercice aérobique supervisé constitue un traitement efficace chez les personnes souffrant de **dépression majeure** (ou dépression caractérisée), selon une étude publiée en octobre dans la revue *Depression and Anxiety*.

Ioannis D. Morres de l'Université de Thessalie (Grèce) et ses collègues ont réalisé une revue systématique des **études cliniques randomisées** publiées sur le sujet.

Une **méta-analyse** a été réalisée avec 11 essais admissibles auxquels ont participé 455 personnes, âgées de 18 à 65 ans, souffrant de dépression majeure. Des exercices aérobiques supervisés ont été effectués en moyenne pendant 45 minutes, à intensité modérée, 3 fois par semaine et pendant 9,2 semaines.

L'analyse montre un effet antidépresseur global important de l'**exercice pour le traitement de la dépression** lorsque comparé aux **antidépresseurs** et aux **thérapies psychologiques**.

Les effets étaient comparables pour l'exercice aérobique dans divers milieux et sous divers modes, indépendamment de la sévérité des symptômes.

« Cette étude montre que l'exercice aérobique supervisé peut soutenir de manière significative le traitement de la dépression majeure dans les services de santé mentale », conclut le chercheur.

- **Dépression** : l'exercice physique doit faire partie des traitements selon l'Association européenne de psychiatrie
- **TEST** : Quelle est la sévérité de votre dépression ?

Pour plus d'informations sur le **traitement de la dépression**, voyez les liens plus bas.

Psychomédia avec sources : [Wiley](#), [Depression and Anxiety](#).
Tous droits réservés.

Voyez également :

[Exercice pour prévenir la dépression ? Étude portant sur un quart de million de personnes de 3 continents](#)

[Le yoga comme traitement complémentaire de la dépression](#)

[Lien entre dépression et alimentation : vers l'intégration de la nutrition aux traitements](#)

[Psychothérapie pour le traitement de la dépression : actualités](#)

Dernières actualités concernant :

[Activité physique et santé](#)

[Actualités \(psychologie, santé\)](#)

[Dépression](#)

[Dépression et exercice physique](#)

[Santé mentale](#)

Commentaires :

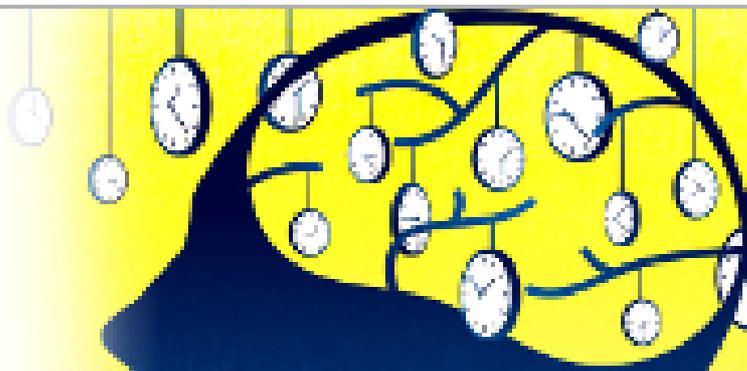
[Soumettre un commentaire](#)

Partager :

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#)

Dernières actualités

Psychomédia



Ne manquez rien !

Infolettre - Psychomédia

