

45 minutes, 3 fois par semaine

L'exercice physique, un remède efficace contre la dépression

Par Charlotte Arce

Et si l'exercice physique était plus efficace que les traitements médicamenteux pour traiter les troubles dépressifs ? C'est en tout cas la conclusion d'une nouvelle étude, qui met en lumière les bienfaits des exercices d'aérobie sur la santé mentale de patients souffrant de dépression sévère.



OATAWA/ISTOCK

Publié 21.10.2018 à 10h15 | [📄](#) | [✉](#) | [🔍](#)

🔑 Mots clés : sport activité physique dépression

Pour être bien dans notre tête, soyons bien dans notre corps. C'est, en substance, la conclusion d'une nouvelle méta-analyse de plusieurs effets cliniques, dont les résultats ont été publiés cette semaine dans la revue *Depression and Anxiety*.

Selon ses auteurs, des chercheurs de l'Université de Thessalie, en Grèce, qui ont analysé une série d'essais cliniques randomisés, les exercices aérobies (qui visent à améliorer les capacités cardio-respiratoires et l'endurance musculaire) supervisés sont essentiels dans le traitement de patients souffrant de dépression sévère. Mieux : selon eux, les exercices physiques s'avèrent globalement plus efficaces que les traitements antidépresseurs classiques et les thérapies psychologiques.

Efficace même sur le court terme

Les chercheurs ont basé leurs recherches sur 11 essais portant sur 455 patients âgés de 18 à 65 ans et présentant une dépression majeure. Tous ont réalisé des exercices d'aérobic supervisés d'intensité modérée en moyenne pendant 45 minutes, 3 fois par semaine et pendant 9,2 semaines. Les résultats ont montré un effet antidépresseur global bien plus important que celui des traitements médicamenteux ou des thérapies.

De plus, affirment les scientifiques dans leur communiqué, ces exercices d'aérobic pratiqués se sont avérés également efficaces dans les interventions à court terme (jusqu'à 4 semaines) et ce, peu importe la gravité des symptômes dépressifs observés.

"Collectivement, cette étude a montré que l'exercice aérobic supervisé peut soutenir de manière significative le traitement de la dépression majeure dans les services de santé mentale", a déclaré le Dr Ioannis D. Morres, auteur principal et chercheur à l'Université de Thessalie.

Promouvoir l'exercice physique pour lutter contre le mal-être psychique

Un point de vue que partage d'ailleurs l'Association européenne de psychiatrie (EPA). Plus tôt ce mois-ci, elle a aussi publié une étude démontrant que faire régulièrement de l'exercice physique aérobic (marche, course, natation, cyclisme...) était efficace pour traiter les symptômes de la dépression et devrait être prescrit en complément des traitements médicamenteux habituels et de la psychothérapie.

Selon l'EPA, l'exercice physique aérobic doit, pour être efficace, être pratiqué "deux à trois fois par semaine pendant au moins 150 minutes" et idéalement être couplé avec des exercices de résistance comme les squats, les pompes ou du gainage.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) elle-même fait la promotion de l'exercice pour combattre les troubles dépressifs. "Il convient d'encourager les conseils sur l'activité physique dans le cadre du traitement des adultes souffrant d'un épisode/trouble dépressif qui manquent d'exercice physique", estime l'agence sanitaire de l'ONU.

Maladie psychique la plus répandue au monde, la dépression est une maladie qui touche tous les âges, depuis l'enfance jusque très tard dans la vie. En France, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé estime que près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie.

En 2010, 7,5 % des 15-85 ans auraient vécu un épisode dépressif, avec une prévalence deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes. Cependant, la dépression ne concerne pas que les adultes. La prévalence des troubles dépressifs est estimée entre 2,1 à 3,4 % chez l'enfant et à 14 % chez l'adolescent.

NOTRE DOSSIER 



Toutes les réponses sur...
> Dépression [LIRE](#)

SUR LE MÊME THÈME
