

Pour contrer la dépression, quelle est la formule idéale d'activité physique?

Source

Stanton R et P Reaburn (2014) **Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables.** *J Sci Med Sport* 17:177-82.

La dépression est l'un des désordres psychologiques les plus fréquents. Des données de la Fondation des maladies mentales du Québec indiquent que 8 % de la population québécoise de 12 ans ou plus a connu un épisode dépressif au cours des derniers mois. La médication et la psychothérapie sont des traitements courants, mais on s'intéresse de plus en plus à l'activité physique comme moyen de traiter les symptômes de la dépression.

Cette revue de littérature avait pour objectif d'identifier la « prescription » d'activités physiques aérobies idéale pour les personnes aux prises avec la dépression.

Les auteurs ont dépouillé les rapports des recherches où les participants étaient âgés de 18 à 65 ans et avaient reçu un diagnostic de dépression (selon les critères du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*).

À noter que les études portant sur d'autres maladies mentales (désordre bipolaire, psychose, schizophrénie) ont été exclues. Seules les études ayant rapporté un effet significatif lié à l'activité physique ont été considérées.

Résultats

À la lumière des douze études retenues, la « prescription » idéale pour les patients dépressifs est la suivante :

- fréquence : trois à quatre séances hebdomadaires;
- intensité : moyenne ou choisie par le participant;
- durée de la séance : 30 à 40 minutes;
- durée de l'entraînement prescrit : au minimum neuf semaines.

À noter que toutes les séances étaient supervisées par du personnel qualifié. Tant les séances individuelles que celles de groupe ont été associées à des effets probants. La fidélité au programme d'activité physique était extrêmement variable, allant de 50 % à 100 %. Par exemple, dans une étude comparant deux volumes hebdomadaires



d'activité physique (4 contre 16 kcal/kg/semaine), le volume le plus faible a été associé à un meilleur taux de fidélité (99,4 % contre 63,8 %).

Ces résultats révèlent l'efficacité de l'entraînement aérobic dans le traitement des symptômes dépressifs. Il faudra mener davantage d'études pour vérifier si d'autres types d'exercice (musculation, yoga, tai-chi) pourraient avoir autant d'effets bénéfiques.

Joanie Caron et Guy Thibault