

L'activité physique : un traitement complémentaire efficace de la dépression majeure

Source

Knubben K et coll. (2007) **A randomised, controlled study on the effects of a short-term endurance training programme in patients with major depression.** *Br J Sports Med* 41:29-33.

On sait que l'activité physique améliore l'humeur et diminue l'anxiété chez les personnes en bonne santé. Qu'en est-il chez les personnes souffrant de dépression?

Dans cette étude, on a cherché à évaluer les effets à court terme (10 jours) d'un programme d'exercice aérobie chez 38 sujets souffrant de dépression majeure. Leur état psychologique a été mesuré au début et à la fin de l'étude à l'aide de tests cliniques. Les sujets ont été répartis aléatoirement en deux groupes : chaque jour, ceux du premier groupe se sont entraînés sur tapis roulant 30 minutes à 80 % de la FCmax estimée, tandis que ceux du second groupe ont effectué 30 minutes d'exercices d'étirement.

Les scores des tests d'appréciation de l'état dépressif des sujets se sont révélés significativement plus bas chez ceux ayant pratiqué l'activité aérobie.

Ainsi, les résultats de cette étude suggèrent qu'il faut recommander aux personnes souffrant de dépression moyenne ou majeure de faire de l'exercice physique en complément de leur traitement. De plus, les séances d'exercice aérobie quotidiennes devraient commencer dès que le diagnostic est confirmé, notamment parce que les traitements médicamenteux à base d'antidépresseurs prennent plusieurs semaines à faire effet.

Evelyne French et Guy Thibault