

## La pratique d'activités physiques réduit les symptômes de dépression

### Source

Rethorst CD, BM Wipfli et DM Landers (2009) **The antidepressive effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials.** *Sports Med* 39(6):491-511.

En 2000, le *National Institute of Mental Health* a estimé les coûts en soins de santé pour traiter les désordres dépressifs aux États-Unis à 26 milliards de dollars américains. En 2000, seulement 55 % des gens atteints d'un trouble dépressif recevaient un traitement, et une atténuation des symptômes était observée chez seulement 32 % d'entre eux.

Cette méta-analyse avait pour but de compiler les résultats concluants et cliniquement significatifs d'études avec répartition aléatoire des sujets portant sur l'activité physique et les symptômes dépressifs. Pour être incluses dans la méta-analyse, les études devaient :

- avoir utilisé de l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée comme traitement;
- avoir mesuré la dépression en tant que variable dépendante;
- avoir inclus un groupe témoin.

Sur les 149 articles examinés, 75 satisfaisaient à ces critères.

### Résultats

- Les sujets des groupes expérimentaux (avec entraînement) avaient des scores de dépression significativement plus faibles que les sujets des groupes témoins.
- Dans 9 des 16 études regroupant des sujets ayant des symptômes cliniques de dépression, ceux du groupe expérimentaux se sont rétablis et, dans trois études, une amélioration a été notée sur le plan des symptômes de dépression chez les sujets du groupe expérimental.
- Dans les 40 études regroupant des personnes ayant des symptômes non confirmés cliniquement, les scores de dépression étaient significativement plus faibles chez les sujets des groupes expérimentaux comparativement à ceux des groupes témoins.
- Étrangement, chez l'ensemble des sujets, l'entraînement de 4 à 9 semaines et celui de 10 à 16 semaines ont été plus efficaces que celui dont la durée allait de 17 à 26 semaines. Mais, chez les sujets présentant des symptômes

cliniques, l'entraînement de 10 à 16 semaines s'est avéré plus efficace que celui de 4 à 9 semaines.

- Chez l'ensemble des sujets, une combinaison d'activité physique aérobie et de musculation a été plus efficace que l'une ou l'autre pratiquée isolément. En revanche, chez les sujets plus atteints, aucune différence significative n'a été notée concernant les effets selon le type d'activité physique.
- Chez l'ensemble des sujets, des séances de 20 à 29 min se sont avérées plus efficaces que les séances de 45 à 59 min. Mais, chez les sujets présentant des symptômes cliniques, l'amélioration a été plus grande avec les séances de 45 à 59 min comparativement aux séances plus courtes (30 à 44 min) ou plus longues (60 min et plus).

En conclusion, des données probantes soutiennent que l'activité physique a un effet antidépressif chez les sujets présentant ou non des symptômes cliniques. Cette méta-analyse vient donc appuyer le recours à l'activité physique pour réduire les symptômes de dépression de façon générale, de même que dans le traitement de la dépression profonde.

Kathryn Adel et Guy Thibault