

L'activité physique atténue le risque de dépression chez les fumeurs

Source

Loprinzi et coll. (2014) **Physical activity moderates the association between nicotine dependence and depression among U.S. smokers.** *Am J Health Promot* 29(1):37-42.

Des études indiquent que le tabagisme est associé à une probabilité plus élevée de dépression. On sait par ailleurs que la pratique régulière d'activités physiques réduit les risques de dépression et diminue également les symptômes chez les individus dépressifs. Le but de cet article était de vérifier si le fait d'être actif diminuait les risques de dépression chez les fumeurs.

Ainsi, 441 individus participant à l'enquête *National Health and Nutrition Examination Survey* ont pris part à l'étude. Pendant sept jours, leur niveau d'activité physique a été mesuré à l'aide d'un accéléromètre. La dépendance à la nicotine fut évaluée à l'aide du test de Fagerstrom, alors que la présence de symptômes dépressifs a été évaluée à l'aide du questionnaire de santé PHQ-9 (neuf critères d'appréciation des symptômes dépressifs).

Les résultats suggèrent que les individus dépendants à la cigarette les moins actifs (moins de 310 min/sem. d'activité physique) ont 2,3 fois plus de risques d'être dépressifs. À l'inverse, chez les individus actifs au-delà de ce seuil (310 min/sem.), le fait d'être dépendant à la nicotine n'est pas associé à un risque plus élevé de dépression.

En résumé, être actif physiquement permet d'atténuer le risque de dépression chez les fumeurs. Ainsi, des interventions visant à augmenter le niveau d'activité physique des fumeurs auraient des effets bénéfiques à la fois sur leur santé physique et psychologique.

Joanie Caron et Guy Thibault