

L'exercice est-il le nouvel antidépresseur ?

Il a été démontré à plusieurs reprises que l'exercice physique est bénéfique pour notre santé physique, mais saviez-vous qu'il peut également améliorer votre bien-être mental? Les problèmes de santé mentale étant de plus en plus fréquents, il est plus important que jamais de connaître les outils permettant de les prévenir et de les gérer. Une étude récente, publiée en 2023 dans le journal *British Journal of Sports Medicine*, souligne que l'activité physique est un outil puissant pour améliorer les symptômes de la dépression et de l'anxiété. Cette étude a passé en revue les données de plus de 1 000 essais cliniques et a inclus plus de 120 000 participants, ce qui en fait l'une des preuves les plus solides que nous devrions continuer à bouger tous les jours!

L'étude a examiné les patients souffrant de dépression, d'anxiété et de détresse psychologique. Les patients souffrant de dépression et d'anxiété semblaient bénéficier le plus d'une augmentation de leur activité physique. En fait, les effets de l'activité physique pour certains individus étaient aussi efficaces que les médicaments (n'arrêtez pas vos médicaments sans en parler à votre médecin). L'exercice régulier peut également améliorer les symptômes chez les personnes qui poursuivent leur médication.

Bien qu'il n'y ait pas encore de réponse claire à la question de savoir comment l'exercice physique peut avoir des effets aussi merveilleux, il est probable que cela soit dû à une combinaison de facteurs psychosociaux, neurologiques et sociaux. Par exemple, les activités psychocorporelles, comme le yoga, se sont révélées particulièrement efficaces pour les patients souffrant d'anxiété, tandis que l'entraînement à la résistance s'est avéré plus efficace pour les patients souffrant de dépression. Sur le plan neurologique, l'exercice physique influence les facteurs neurotrophiques, augmente la disponibilité de la sérotonine et de la norépinéphrine et régule l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien. L'un des aspects les plus intéressants de cette étude est qu'elle compare différents types et intensités d'exercice! Elle a révélé que toutes les formes d'activité physique sont efficaces pour améliorer l'humeur. Les exercices d'intensité élevée, tels que les circuits d'entraînement vigoureux et les exercices aérobiques, ont été associés à des améliorations plus importantes chez les patients souffrant de dépression et d'anxiété. En outre, des séances d'entraînement hebdomadaires plus courtes étaient associées à de meilleurs résultats que des séances plus longues, peut-être en raison d'une meilleure adhésion. Alors, la prochaine fois que

vous craignez de ne pas avoir le temps de faire une longue séance d'entraînement, rappelez-vous que tout mouvement compte pour votre santé mentale!

Source (cliquez pour accéder): [Cliquez ici](#)

Rapport préparé par: Denia Hamidi, étudiante en médecine, Université McGill, Faculté de médecine et des sciences de la santé