

## L'exercice : une ordonnance naturelle contre la dépression.

Est-ce que vous, ou quelqu'un que vous aimez, êtes au prise avec la dépression? Si oui, vous n'êtes pas seul. Une personne sur six subit une dépression à un moment donné de sa vie. À n'importe quel moment, cinq pour cent de la population souffre de cette maladie. De nombreuses personnalités historiques ont lutté contre la dépression incluant le président américain Abraham Lincoln, l'homme d'État Winston Churchill, les peintres Georgia O'Keefe et Vincent van Gogh, les écrivains Mark Twain, Virginia Woolf et Ernest Hemingway. Les célébrités ne sont pas non plus immunisées contre la dépression. Des personnes que vous n'auriez jamais soupçonné souffrir de dépression telles que Rodney Dangerfield, l'homme qui s'est bâti une carrière en disant qu'il ne se faisait jamais respecté et la chanteuse et actrice Marie Osmond – dont la lutte contre la dépression postpartum a fait les manchettes nationales – ont gagné leur lutte contre la dépression. Le politicien Tipper Gore et le journaliste Mike Wallace ont aussi révélé récemment qu'ils avaient lutté contre la dépression

### Comment l'exercice peut-il soulager la dépression?

L'exercice combat la dépression en corrigeant les causes chimiques de la maladie. Les personnes dépressives ont un déséquilibre de plusieurs substances chimiques de leur cerveau incluant les neurotransmetteurs sérotonine, dopamine et norépinéphrine. Elles peuvent aussi avoir des niveaux sanguins anormalement élevés de l'hormone cortisol.

Les études démontrent que l'exercice peut aider la chimie du cerveau à regagner son équilibre en augmentant les niveaux de sérotonine (Medicine and Science in Sports and Exercise 1997; 29:58-62). L'entraînement régulier diminue aussi les taux de cortisol et libère les antidépresseurs naturels appelés les endorphines.

En plus de corriger les déséquilibres chimiques, l'exercice apporte d'autres bienfaits pour lutter contre la dépression. Par exemple, la dépression est souvent liée à un piètre estime de soi. Les personnes en bonne forme physique, toutefois, ont un plus grand estime d'eux que leurs semblables inactifs (Perceptive Motor Skills 1992; 75:1331-43.) Contrairement au geste passif de prendre des médicaments sur ordonnance, l'exercice est un traitement

actif qui donne aux patients le pouvoir de saisir l'occasion de contrôler leur maladie et d'acquérir la confiance nécessaire pour la surmonter.

### Est-ce que l'exercice est pour vous la solution de rechange aux antidépresseurs ?

À titre de professionnel de soins de santé préventifs, Dr. Lajoie encourage les personnes à risque de développer une dépression à s'engager dans un programme régulier d'exercice. Tout le monde peut être frappé par la dépression quel que soit l'âge, le sexe ou le rang social. Les enfants, tel que démontré par la montée de violence dans les écoles sont de plus en plus susceptibles de dépression.

Les personnes avec des antécédents personnels ou familiaux de dépression sont particulièrement à risque. Une blessure qui porte atteinte à la mobilité et aux activités peut aussi déclencher le problème. De plus, les personnes avec des problèmes chroniques, celles qui ont subi un traumatisme ou des abus, les personnes qui abusent de boissons alcooliques ou de drogues et celles qui ont subi un événement important dans leur vie comme une naissance, un déménagement, la perte d'un être cher, un divorce ou la perte d'un emploi – sont à risque plus élevé.

Si vous souffrez de dépression légère ou modérée, l'exercice – conjointement avec des consultations psychologiques – peut accélérer votre guérison.

Une nouvelle recherche suggère que non seulement l'exercice est aussi efficace que les médicaments pour mettre fin à la dépression mais la médication combinée à l'exercice est moins efficace que l'exercice seul. L'étude a recruté environ 150 adultes plus âgés souffrant de dépression. Les sujets ont été divisés en trois groupes de traitement: antidépresseur (Zoloft®), exercice, et médication plus exercice.

### Effets secondaires des antidépresseurs

- Anxiété
- Dysfonctionnement sexuel
- Diarrhée
- Fatigue
- Maux de tête
- Transpiration excessive
- Insomnie
- Nausée
- Nervosité
- Problèmes respiratoires
- Douleurs articulaires
- Perte de cheveux
- Étourdissement

Après quatre mois, les trois groupes ont démontré des résultats similaires : taux significativement plus bas de dépression. Toutefois, six mois après la fin de l'étude, ceux qui étaient dans le groupe « exercice » ont bénéficié d'une réduction significative des possibilités de rechute que ceux du groupe « Zoloft® » ou du groupe « médication et exercice ».

Pourquoi le groupe « exercice » a-t-il démontré de meilleurs résultats que le groupe « médication et exercice »? « On peut comprendre que l'usage concomitant de médication peut amoindrir les bienfaits psychologiques de l'exercice en donnant la priorité à une option, moins d'attribution à l'autoconfirmation pour l'amélioration de la condition de quelqu'un » a expliqué l'auteur principal James A. Blumenthal, Ph.D. du département de psychiatrie et des sciences du comportement de Duke University Medical Center à Durham, N.C.

Au lieu de se rattacher à la conviction, « Je me suis engagé et j'ai persisté dans le programme d'exercice; ce ne fut pas facile, mais j'ai gagné ma bataille contre la dépression, » Blumenthal a dit que les patients pourraient se rattacher à la conviction « J'ai pris un antidépresseur et je me suis senti mieux » (Psychosomatic Medicine September 2000; 62.)

Si votre praticien en santé mentale refuse de prendre en considération l'exercice comme une solution de rechange à la médication, recherchez un deuxième avis. **Ne cessez jamais l'usage d'un antidépresseur sans consulter en premier votre docteur/praticien en santé mentale.** Les violents symptômes de sevrage sont possibles – symptômes dont plusieurs patients rapportent comme étant plus difficiles à supporter que la maladie elle-même. C'est pourquoi il est souvent nécessaire de diminuer

progressivement le dosage tout en s'engageant dans un programme d'exercice. Ce processus peut déclencher des effets secondaires émotionnels et physiques graves, c'est pourquoi il doit être étroitement surveillé par un praticien en santé mentale qualifié.

### Voyez votre chiropraticien pour des conseils sur l'exercice et pour la protection des blessures sportives.

Votre chiropraticien peut vous aider à demeurer en bonne forme physique et prêt à faire de l'exercice prévenant ainsi la dépression et autres problèmes de santé. Si vous êtes prêt à prendre charge de votre santé en vous engageant dans un programme de bien-être global, prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation chiropratique.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

## Études qui démontrent que l'exercice combat la dépression

Plusieurs rapports scientifiques soulignent le pouvoir de l'exercice pour éloigner la dépression. Voici les grandes lignes de quelques-unes de ces études.

- Une analyse de l'Université Harvard a divisé 32 adultes dépressifs d'un certain âge en deux groupes. Un groupe s'est engagé dans un cours de levée de poids alors que dans l'autre groupe, le niveau d'exercice n'a pas été augmenté. Après 10 semaines, presque tous les participants du groupe « exercice » ne souffraient plus de dépression. En contraste, aucun participant du groupe « sans exercice » ne s'est rétabli (Sleep 1997; 20:95-101).
- 42 adultes se sont inscrits dans une autre étude. Les sujets ont participé soit à des cours de step de faible intensité ou d'intensité élevée. Les résultats des tests psychologiques standard ont révélé que l'entraînement des deux niveaux d'intensité avait diminué les symptômes de dépression (Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 1997; 37:200-4.)
- Les chercheurs de l'Université de l'Illinois ont regroupé les données de 401 adultes. Un lien de relation positif dose-effet entre l'exercice et un risque réduit de dépression a été établi (American Journal of epidemiology 1988; 127:762-71).
- L'étude en cours Depression Awareness Recognition and Treatment (DART) du National Institute of Health a suivi 6 000 personnes de la Baie de San Francisco depuis 1965. Les résultats démontrent une forte corrélation entre l'activité physique et la protection contre la dépression.
- Dans une partie d'une analyse, les scientifiques ont évalué 180 étudiants de niveau collégial pour la dépression. Les étudiants ont été répartis en trois groupes: 1) natation deux fois par semaine, 2) levée de poids deux fois par semaine et 3) aucun exercice supplémentaire. Après sept semaines, les étudiants ont été réévalués pour la dépression. Les deux groupes « exercices » ont démontré des baisses significatives de dépression en comparaison avec les participants du groupe témoin (The Physician and Sports Medicine 1995; 9:44-56.)

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545