

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## L'exercice physique et la dépression

### Points essentiels :

- Faire de l'exercice régulièrement est l'une des meilleures choses à faire pour la santé.
- Quelques études révèlent que l'exercice physique est efficace pour traiter une dépression légère ou modérée.
- D'autres études révèlent que la thérapie ou les médicaments sont efficaces pour traiter la dépression.
- Un peu d'exercice physique est mieux que rien, mais 30 minutes d'exercice vigoureux par jour produisent les meilleurs résultats. Vous pouvez faire une séance de 30 minutes d'un seul coup ou la séparer en blocs de 10 ou 15 minutes.
- Il est important de choisir une activité qui vous plaît afin que vous perséviez.
- Les gens sont plus susceptibles de continuer à faire de l'exercice physique s'ils participent à un cours d'exercice qui se donne régulièrement ou s'ils travaillent avec un entraîneur.
- Si la dépression ne s'allège pas, consultez votre médecin ou un autre professionnel. Il pourrait vous recommander de prendre des médicaments ou de suivre une thérapie en plus de faire de l'exercice physique.

# LA DÉPRESSION

## L'exercice physique pour traiter la dépression

- Des études révèlent que l'exercice physique est relié à une humeur plus positive.
- Certaines études révèlent qu'un programme d'exercice physique augmente l'effet d'autres traitements sur la dépression.
- Une étude a révélé que l'exercice physique était aussi efficace que la prise de médicaments. Les personnes qui ont participé à cette étude avaient 40 ans et ne faisaient pas d'exercice physique régulièrement avant de suivre ce programme. Dans le cadre de ce programme, elles ont fait de l'exercice 3 fois par semaine sur une période de 16 semaines avec l'aide d'un entraîneur.
- Les personnes qui ont continué le programme d'exercice physique au cours de l'année suivante étaient plus susceptibles de continuer à se sentir bien.
- Un tel programme est plus susceptible de vous aider si vous ne faites pas déjà de l'exercice physique et si vous faites régulièrement de l'exercice cardiovasculaire dans le cadre de votre programme.

## Comment l'exercice physique aide-t-il à traiter la dépression

Plus d'études devraient être réalisées pour démontrer comment l'exercice physique aide à traiter la dépression. Or, l'exercice peut :

- Aider à augmenter votre niveau de confiance en vous;
- Vous aider à oublier vos soucis et vos pensées négatives;
- Augmenter les liens sociaux et diminuer le sentiment de solitude;
- Augmenter votre niveau d'énergie;
- Améliorer la qualité du sommeil;
- Augmenter le niveau des substances chimiques dans le cerveau qui vous aident à vous sentir bien.

**Avis de non-responsabilité :** Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

# LA DÉPRESSION

## Quel est le meilleur exercice physique?

- L'exercice physique ne consiste pas seulement à faire de la course ou à lever des poids. Il inclut aussi les activités quotidiennes telles que promener le chien, jardiner, se rendre au travail à pied ou laver la voiture.
- Toute activité physique qui vous fait bouger de façon régulière et qui augmente votre fréquence cardiaque et votre respiration peut être utile.
- Vous pouvez commencer par ajouter quelques activités physiques à votre routine : faire une promenade, ratisser les feuilles, passer l'aspirateur, rouler à vélo.
- Consultez les sites Web suivants pour trouver des directives et des conseils :
  - <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>
  - <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

## Où obtenir plus d'information?

Le livre suivant pourrait être utile :

OTTO, Michael et SMITS, Jasper. *Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being*. New York, Oxford University Press, 2011.

**Fiches-conseils sur la manière d'accroître votre niveau d'activité physique :**

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php>

**Trouver un programme d'activité physique, de sport ou de loisir dans votre région :**

<http://www.participation.com/fr/>

**Directives canadiennes en matière d'activité physique :**

<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

**Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante : <http://dépression.informedchoices.ca>**

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

**Source :** Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

**Remerciements :** La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.