

L'activité physique, un moyen de prévenir la dépression selon les chercheurs

Par **Guy Faulkner (Ph. D.)**
et **George Mammen, candidat au doctorat.**

Voici un court résumé d'un rapport de recherche publié sur le site du *Alberta Centre for Active Living* sous la rubrique « *Research Update* » de février 2014, vol. 21, no 1.

La dépression est un problème de santé mentale est en hausse dans le monde entier. L'Organisation mondiale de la santé prédit que d'ici 2020, ce sera la deuxième cause d'invalidité en importance après la cardiopathie ischémique (maladie du cœur causée par un blocage des artères).

Les auteurs ont examiné 30 études qui se sont penchées sur le rapport entre l'activité physique et la santé mentale. Vingt-cinq de ces études concluent que l'activité physique prévient le déclenchement de la dépression. Chaque étude a pris comme point de référence le niveau d'activité physique de chaque participant au début de l'étude et a suivi leur risque de dépression au fil de l'étude. Plus les participants étaient actifs, moins grand était leur risque.

À quel point devrait-on être actif pour prévenir la dépression?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent 150 minutes d'activité physique par semaine d'intensité modérée à élevée. La recherche semble démontrer que l'activité physique à une fréquence moindre peut protéger contre les dépressions futures. Une étude réalisée en 2010 a rapporté que les gens qui jardinent ou marchent 120 minutes par semaine réduisaient de 63 % leur risque de future dépression. D'autres études ont constaté que moins de 20 minutes d'activité physique par jour peuvent prémunir contre la dépression.



Quel type d'activité physique aide à prévenir la dépression?

Cette revue de littérature scientifique a uniquement porté sur l'activité physique aérobie, telle que le vélo, la course ou la marche. D'autres activités, telle la musculation ou le yoga, pourraient aussi s'avérer bénéfiques, mais n'ont pas fait partie de cette revue.

Pour résumer...

Les aînés devraient essayer de suivre les recommandations trouvées dans les Directives canadiennes en matière d'activité soit 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est amplement démontré que l'activité physique, même réduite, aide à prévenir la dépression.

Au sujet des auteurs

Le professeur Faulkner enseigne à la faculté de kinésiologie et d'éducation physique de l'Université de Toronto et M. Mammen, est un étudiant au doctorat à la même faculté. Leur recherche porte sur divers aspects de l'activité physique et de la santé mentale.