



Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

Exercice, anxiété et dépression

L'anxiété et la dépression sont des symptômes courants d'une incapacité de faire face à la tension mentale. Elles sont souvent traitées de façon conventionnelle par la psychothérapie. Or, une accumulation de preuves suggèrent maintenant que l'activité physique est une autre méthode économique comparable qui permet de traiter et de prévenir les problèmes de santé mentale.

Problèmes chroniques et réactionnels

Quand les chercheurs étudient l'anxiété et la dépression, ils établissent une distinction entre les problèmes chroniques et réactionnels. Contrairement aux problèmes chroniques, qui sont relativement stables, les problèmes réactionnels sont plus passagers et se produisent dans des situations particulières. Les chercheurs étudient l'effet de l'exercice sur l'anxiété ou la dépression chroniques en portant leurs recherches sur des programmes d'exercice à long terme. Inversement, les études visant l'anxiété et la dépression réactionnelles portent sur la pratique d'un exercice isolé.

Des résultats encourageants

Anxiété réactionnelle On observe une faible diminution de l'anxiété réactionnelle dans les deux à quatre heures qui suivent un exercice isolé. Cette diminution se produit uniquement après la pratique d'activités continues et rythmiques de type aérobie. Jusqu'à maintenant, des séances d'activité aérobie de 20 à 40 minutes ont donné des signes de diminution d'anxiété réactionnelle. En poursuivant la recherche sur de plus courtes périodes d'exercice, on devrait déterminer le seuil auquel les effets de la diminution de l'anxiété commencent à se produire.

Notons que les traitements passifs comme la relaxation, le repos ou la psychothérapie donnent des améliorations semblables, mais que la baisse d'anxiété semble durer plus longtemps après une activité physique.

Anxiété chronique Les expériences portant sur des programmes d'exercice à long terme indiquent que

l'anxiété diminue chez les sujets atteints d'anxiété de tous les niveaux. Les personnes qui se situent dès le départ dans la gamme d'anxiété normale montrent les signes d'amélioration les plus faibles. Des preuves récentes révèlent que l'anxiété diminue même chez les sujets très anxieux après la pratique d'un exercice vigoureux. Il n'y a donc plus de raisons de craindre que l'exercice augmente l'anxiété ou déclenche des crises d'anxiété chez les personnes souffrant d'angoisse névrotique.

Les programmes d'entraînement d'au moins 10 semaines et, en particulier, ceux qui excèdent 15 semaines sont ceux qui produisent les plus grands changements dans les cas d'anxiété chronique.

Dépression Chez les personnes souffrant de dépression, on note une amélioration après la pratique d'une activité aérobie s'échelonnant sur deux à six mois. Les patients dépressifs qui prennent des médicaments psychotropes peuvent aussi faire de l'exercice sans avoir de graves complications.

Le revers de la médaille

Des personnes non dépressives deviennent parfois dépressives à la suite d'une «dépendance» que crée l'exercice. Ce phénomène se produit surtout chez les athlètes de compétition qui suivent un entraînement intense. Il peut également se produire chez les athlètes récréatifs. Dans certains cas, le surentraînement engendre le «syndrome du surmenage», état associé à la détérioration de la performance et à d'autres troubles dont la dépression fait parfois partie. En cas de surmenage, le repos constitue le meilleur remède.

Les effets bénéfiques ou nocifs de l'exercice sur la santé mentale dépendent du dosage de l'exercice. Les recherches doivent se poursuivre pour déterminer l'intensité, la durée, la fréquence et le mode d'exercice qui permettent d'obtenir les plus grands avantages dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

Comment l'exercice guérit-il l'esprit?

Une douzaine de mécanismes ont déjà expliqué l'effet de l'exercice sur la santé mentale, mais aucun n'a encore été prouvé. Il est probable qu'un certain nombre de mécanismes agissent simultanément. Il peut s'agir de mécanismes



A vous de jouer.

PARTICIPATION

physiologiques ou psychologiques, comme le démontrent ces deux exemples :

- **Théorie des processus antagoniques** Selon cette théorie, le cerveau contre un stimulus en envoyant un stimulus contraire. Ainsi, il peut contrer la douleur engendrée par un exercice en envoyant un stimulus agréable. L'endorphine si controversée pourrait être la substance chimique à l'origine de cette sensation agréable. Les processus antagoniques augmentant avec le temps, l'exercice à long terme mènerait au fameux état d'euphorie ou de «perception altérée» dont parlent les coureurs.
- **Hypothèse de la distraction** Dans ce cas-ci, l'éloignement psychologique des stimuli stressants est le secret de l'amélioration. Des études appuient cette théorie, mais elles suggèrent que d'autres mécanismes entrent aussi en ligne de compte. En fait, pourquoi l'exercice aurait-il un effet plus grand au niveau de la diminution de l'anxiété que d'autres interventions qui distraient également les gens de leur routine quotidienne?

Pendant que les chercheurs continuent à sonder la question, les praticiens et les professionnels peuvent recourir à un instrument de plus pour aider les gens à surmonter l'anxiété et la dépression. Bien qu'il n'ait pas encore été établi que l'activité physique puisse être la cause des améliorations observées, elle est clairement associée au côté positif de la santé mentale.

Pour en savoir davantage...

- Petruzzello, S. J. et al. «A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise: Outcomes and Mechanisms», *Sport Medicine*, vol. 11 (3) : 143-182, 1991.
- North, T.C. et al. «Effect of Exercise on Depression», *Exercise and Sport Sciences Reviews*, vol. 18 : 379-415, 1990.

Ordonnance de santé mentale

- **À la plupart des gens**, prescrire de l'activité physique pour prévenir l'anxiété et la dépression.
- **Aux gens qui souffrent d'anxiété ou de dépression légère à moyenne**, recommander la pratique de l'activité physique à titre de traitement.
- **Aux gens qui souffrent de troubles émotifs plus graves**, prescrire la pratique de l'activité physique en la combinant à d'autres traitements.

