

LA MUSCULATION contre la dépression

Selon une étude récente, la pratique régulière d'exercices de résistance comme lever des poids atténue significativement les symptômes de la dépression.

UNE MALADIE RÉPANDUE

La dépression affecte plus de 300 millions de personnes dans le monde, avec des coûts économiques évalués à plus de 118 milliards annuellement. En plus d'affecter la santé mentale, la dépression augmente aussi considérablement le risque de plusieurs maladies, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et la maladie d'Alzheimer.

Les médicaments antidépresseurs et la psychothérapie sont actuellement les traitements de première ligne contre la dépression. Par contre, l'efficacité des antidépresseurs demeure limitée chez les personnes qui ont des symptômes dépressifs de légers à modérés, tandis que la psychothérapie peut être dispendieuse et/ou difficile d'accès et ne donne pas nécessairement de résultats concluants. Il y a donc clairement un intérêt pour identifier des approches distinctes pouvant atténuer les symptômes de la dépression.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Plusieurs études réalisées au cours des dernières années indiquent que l'exercice représente une de ces approches alternatives. La pratique régulière d'une activité physique ne provoque aucun effet secondaire (contrairement aux médicaments), est peu coûteuse (contrairement à la psychothérapie) et génère une foule de bénéfices pour la santé en termes de prévention des principales maladies chroniques. Notamment, l'exercice régulier est reconnu pour réduire grandement le risque de mortalité prématurée due aux maladies cardiovasculaires, qui représentent la principale cause de décès des personnes touchées par une dépression.

Jusqu'à présent, le lien entre l'activité physique et la dépression a surtout été étudié pour l'exercice aérobique intense et les études montrent clairement que ce type d'exercice exerce des bénéfices significatifs sur la gravité des symptômes dépressifs. Par contre, l'exercice aérobique ne correspond pas aux goûts ou aux aptitudes de tous et il reste à déterminer si d'autres types d'exercice peuvent également entraîner des effets positifs chez les personnes dépressives.

MUSCLES ANTIDÉPRESSEURS

Un autre type d'exercice qui est à la portée de tous est l'entraînement musculaire. Les études montrent que les exercices de musculation sont essentiels non seulement pour améliorer la force et l'endurance, mais aussi pour l'amélioration générale de la santé, et que ces bénéfices s'additionnent à ceux qui découlent de l'exercice aérobique. C'est pour cette raison que les organismes de promotion de l'activité physique comme l'American College of Sports Medicine ou encore l'Organisation mondiale de la santé recommandent au moins deux sessions d'entraînements musculaires par semaine, en plus du minimum de 150 minutes d'activité aérobique modérée.

Une méta-analyse publiée cet été dans JAMA Psychiatry a examiné l'effet des exercices de musculation sur les symptômes de la dépression mesurés dans 33 essais cliniques réalisés auprès de 1877 personnes. ⁽¹⁾ Les



chercheurs ont observé que les personnes qui pratiquaient régulièrement ce type d'exercice (2-3 fois par semaine) ont rapporté une réduction significative de plusieurs symptômes dépressifs, comme l'humeur maussade, le manque d'intérêt et le sentiment d'inutilité, comparativement à celles qui étaient inactives. La plus grande amélioration a été notée chez ceux qui présentaient des symptômes dépressifs variant de faibles à modérés, un résultat intéressant puisque ce sont justement ces personnes qui répondent le moins bien aux médicaments antidépresseurs. ⁽²⁾

Il faut aussi noter que la réduction des symptômes de la dépression observée chez les personnes pratiquant les exercices de musculation n'est pas associée à la durée et à l'intensité des exercices, ni à une amélioration de la forme physique qui découle de l'activité physique. Autrement dit, le simple fait de faire ce type d'exercice, indépendamment de ses effets « physiques » sur la force et l'endurance, est suffisant pour générer des effets positifs sur l'humeur.

L'ALIMENTATION AUSSI

En plus de l'exercice, les études montrent que les habitudes alimentaires peuvent elles aussi influencer positivement la gravité des symptômes de la dépression. Par exemple, une étude française a récemment rapporté que l'adoption d'une alimentation de type méditerranéen anti-inflammatoire (riche en fruits et légumes, noix, poisson et céréales)

est associée à une diminution de 33 % du risque de dépression. ⁽³⁾ À l'inverse, ils ont observé qu'une alimentation de type occidental pro-inflammatoire, c'est-à-dire pauvre en végétaux, mais riche en viandes et charcuteries, en produits à base de farines raffinées et en sucreries, est associée à un risque accru de dépression. Comme toutes les cellules du corps, la fonction des neurones du cerveau est fortement influencée par les conditions qui prévalent dans l'organisme et il va de soi que la création d'un climat inflammatoire chronique ne peut qu'avoir des répercussions négatives sur les fonctions mentales. Ceci expliquerait donc pourquoi une saine alimentation et l'exercice physique régulier, qui exercent tous deux une forte action anti-inflammatoire, peuvent améliorer l'humeur et diminuer la fréquence et l'intensité des épisodes de dépression.

⁽¹⁾ Gordon BR et coll. Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. JAMA Psychiatry 2018; 75 : 566-576.

⁽²⁾ Fournier JC et coll. Antidepressant drug effects and depression severity: a patient-level meta-analysis. JAMA 2010; 303 : 47-53.

⁽³⁾ Lassale C et coll. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Mol. Psychiatry 2018, publié en ligne le 26 septembre 2018.

Richard
Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

