

**Q.** L'exercice peut-il aider à combattre la dépression?

**A.** Oui. Votre cerveau répond à l'exercice de manière positive, ce qui peut améliorer votre humeur.<sup>1</sup>

**Vous avez déjà vécu une de ces journées où vous vous sentez triste ?**

- Vous savez que quelque chose ne va pas.
- Vous êtes triste ou anxieux.
- You're not sleeping well.
- Vous ne dormez pas bien.
- Peut-être que vous manquez d'énergie.
- Votre appétit a changé, ou...vous avez perdu le goût des choses que vous aimiez auparavant.

Un jour ou deux où vous vous sentez mal ne signifie pas que vous êtes déprimé. Mais si vous êtes triste pendant plus de deux semaines, vous souffrez peut-être de dépression.

Environ 11,5 % des adultes aux États-Unis ont souffert d'une dépression légère ou grave au cours des deux dernières semaines.<sup>2</sup>

C'est peut-être la routine quotidienne qui vous pèse. Ou peut-être que la situation est plus grave, comme la mort d'un être cher, la perte d'un emploi, des problèmes familiaux, des problèmes financiers ou une maladie grave. Vous pouvez même être déprimé sans raison apparente.

**Certains facteurs courants liés à la dépression sont les suivants :**

- Génétique
- Problèmes personnels



*Bougez pour vaincre le cafard*

- L'isolement social
- Toxicomanie

**Si vous vous sentez déprimé, voici les deux formes de traitement les plus courantes :**

- **Le conseil.** Un professionnel qualifié en la matière peut vous aider à modifier vos habitudes de pensée négatives. Le conseil peut vous aider à développer des compétences pour apprendre à votre cerveau à penser différemment.
- **Médicaments :** Aux États-Unis, environ 1 adulte sur 8 prend des médicaments contre la dépression.<sup>3</sup> Ces médicaments modifient les substances chimiques présentes dans votre cerveau afin d'améliorer votre humeur et de soulager vos sentiments de tristesse et de désespoir.

**Faire de l'exercice, un médicament pour l'humeur**

À part les conseils et les médicaments, il existe au moins un autre moyen de traiter la dépression et de remonter le moral : Faites de l'exercice.

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont examiné le lien entre l'exercice et la dépression chez 33 908 adultes sur une période de 11 ans.<sup>4</sup> Ils ont découvert ce qui suit :

- **Le fait de ne pas faire d'exercice** augmente de 44 % le risque de développer une dépression, par rapport aux personnes qui

font de l'exercice au moins une heure par semaine.

- **L'exercice régulier** peut aider à traiter et à prévenir la dépression.
- Le fait de faire **une heure d'activité physique par semaine** (moins de 10 minutes par jour) peut améliorer l'humeur et atténuer la dépression.

**Avez-vous besoin d'une dose de quelque chose pour améliorer votre humeur ?**

- **Voici votre prescription :** Arrêtez de lire ça maintenant. Prenez une marche. Et assurez que cela devienne une habitude quotidienne.
- **Effets secondaires :** Vous vous sentirez mieux, vous brûlerez des calories supplémentaires et vous améliorerez votre santé physique et mentale. L'activité physique, c'est de la médecine.

#### Références

1. Bruchle, W., et al. (2021). Physical activity reduces clinical symptoms and restores neuroplasticity in major depression. [L'activité physique atténue les symptômes cliniques et restaure la neuroplasticité dans les cas de dépression majeure.] *Frontiers in Psychiatry*. De : <https://tinyurl.com/2tz7p25h>
2. Villarroel, M., et al. (2020). Symptoms of depression among adults: United States, 2019. [Symptômes de la dépression chez les adultes : États-Unis, 2019.] *National Center for Health Statistics, Data Brief No. 377*. De : <https://tinyurl.com/2p9c99j9>
3. Brody, D., et al. (2020). Antidepressant use among adults: United States, 2015-2018. [Recours aux antidépresseurs chez les adultes : États-Unis, 2015-2018.] *National Center for Health Statistics, Data Brief No. 377*. De : <https://tinyurl.com/5krdjsvz>
4. Harvey, S., et al. (2017). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. [L'exercice et la prévention de la dépression : Résultats de l'étude de cohorte HUNT.] *American Journal of Psychiatry*, 175(1): 28-36. De : <https://tinyurl.com/yruk7mzz>