Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 3

Artikel: Euphorisant à bon marché

Autor: Wanner, Miriam / Lüscher, Susanne / Meier, Masus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995478

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

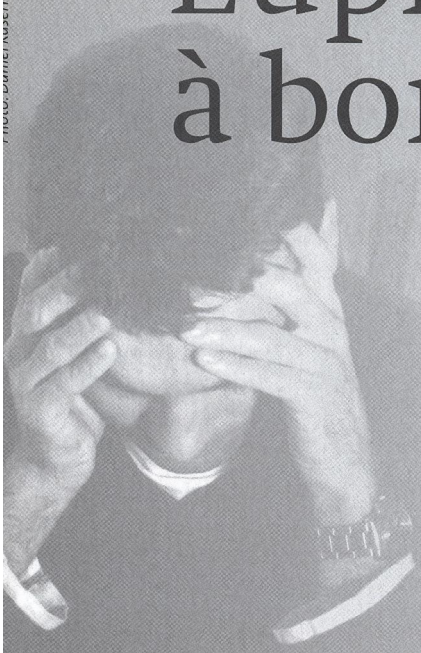
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Euphorisant à bon marché

Santé // Les gens qui bougent sont moins souvent déprimés. Mais bougent-ils plus parce qu'ils se sentent bien ou se sentent-ils bien parce qu'ils bougent? L'activité physique est-elle un remède contre la dépression?

Miriam Wanner, Susanne Lüscher

▶ La dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues. Elle frappe tous les milieux sociaux, toutes les cultures et toutes les nationalités. En Suisse, près d'un cinquième de la population en fait l'expérience au moins une fois dans sa vie – les femmes deux fois plus que les hommes. Les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés non plus. De la forme légère à la dépression majeure, les degrés de gravité sont divers.

Beaucoup de gens, semble-t-il, ne sont plus capables de lever le petit doigt quand ils n'ont pas le moral. Beaucoup disent aussi que leur bonne humeur remonte en flèche avec un peu de mouvement. Des enquêtes transversales attestent régulièrement que les gens qui s'activent sont moins sujets à la déprime que les autres. Toute la question est de savoir quel est, de l'activité physique ou du bon moral, l'élément qui entraîne l'autre.

Effet préventif avéré

Des études scientifiques ont montré qu'une activité physique régulière diminue le risque de dépression. Autrement dit, les personnes qui restent plusieurs années sans faire d'exercice sont plus souvent touchées que les personnes actives. Une étude longitudinale américaine réalisée sur 2000 sujets de 50 à 94 ans l'a prouvé. Ces personnes ont été interrogées sur leur activité physique et sur d'éventuels symptômes de dépression au début de l'étude, puis une nouvelle fois cinq ans plus tard. Leur activité physique était mesurée sur une échelle de 1 (faible) à 8 (importante). Lors du premier sondage, les personnes physiquement actives présentaient moins souvent des symptômes de dépression que les autres.

Et ce n'est pas tout: le niveau d'activité physique au début de l'étude s'est révélé étroitement lié au risque de dépression ultérieure. En effet, lors du deuxième sondage cinq ans après, le risque de dépression était inférieur de presque 20 % pour chaque point supplémentaire gagné sur l'échelle d'activité physique. Cet effet préventif se manifestait indépendamment d'autres facteurs tels que le tabagisme, la consommation d'alcool, l'indice de masse corporelle et le niveau

social (Strawbridge, W.J. et al. 2002. Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. American Journal of Epidemiology, vol. 156, n° 4).

Régulier et durable

Mais que faire quand on est déjà déprimé? La maladie est souvent traitée à l'aide de médicaments dits «antidépresseurs» et de psychothérapies. Existe-t-il d'autres méthodes thérapeutiques? Beaucoup de chercheurs se sont posé la question et ont voulu savoir si l'activité corporelle peut atténuer les symptômes de la dépression. Les résultats de ces études sont réjouissants: bien souvent, une activité physique suffisante peut entraîner une nette diminution des symptômes. De plus, la comparaison de diverses méthodes thérapeutiques a montré que l'exercice peut être aussi efficace que les médicaments ou les psychothérapies tout en étant moins cher et dépourvu d'effets secondaires. Le type d'activité pratiqué, sa fréquence, sa durée et son intensité sont de moindre importance, même si les activités d'endurance, qui accélèrent le rythme cardiaque et activent la circulation sanguine, sont les plus bénéfiques à cet égard.

L'important est surtout de bouger régulièrement, c'est-à-dire au moins une demi-heure par jour. Ce qui n'exclut pas, en cas de dépression majeure, un traitement médical et psychothérapeutique. L'activité physique joue alors un rôle de béquille en soulageant les symptômes. Les enfants profitent aussi de ces bienfaits en cas de déprime. Ce qui tend à prouver qu'une activité physique régulière – une heure par jour au moins – est essentielle à leur développement, non seulement physique, mais aussi psychique. //

› *Miriam Wanner est collaboratrice scientifique à la Haute école fédérale de sport de Macolin.*
Contact: miriam.wanner@baspo.admin.ch

Susanne Lüscher est médecin FMH, spécialisée en psychiatrie et psychothérapie.
Contact: susanne.luescher@pop.agri.ch

Bon à savoir

Bienfaits en cascades

- Pour un effet durable, il faut bouger régulièrement et en suffisance: 30 minutes pour les adultes, 60 minutes au moins pour les enfants et les adolescents. Des études ont montré qu'une activité physique pratiquée régulièrement sur plus de trois mois au moins soulage efficacement la dépression.
- Tout entraînement, même irrégulier, est aussi bénéfique. Il améliore l'humeur et le bien-être à court terme. Les inactifs doivent commencer en douceur par des activités modérées: par exemple trois promenades par semaine. On augmente ensuite peu à peu la fréquence, la durée et l'intensité du mouvement jusqu'à atteindre la «dose» conseillée plus haut.
- Bouger au grand air et à la lumière (pour synthétiser la vitamine D!) si possible.
- Sortir en groupe pour nouer des contacts, se motiver mutuellement et prendre de bonnes habitudes.

Photo: Anita Elsenhans

Témoignage

«Coups de poing contre le blues»

▶ **«mobile»: Monsieur Meier, vous avez fait une grave dépression l'année dernière. Comment avez-vous retrouvé votre joie de vivre?** Masus Meier: je suis sorti du «brouillard» de la dépression après des mois de prostration grâce à un antidépresseur S.S.R.I. et à l'aide d'un psychiatre que j'ai fini par aller consulter sur le conseil de mes amis. La sortie du tunnel a été merveilleuse: mes idées se sont éclaircies d'un coup et j'ai été à nouveau capable d'éprouver des sentiments et des émotions – que j'ai d'abord dû trier. J'ai réalisé que j'étais malade d'impuissance, de dépit, de colère et de rage; et que pour me délester de ce fardeau, je devais d'urgence «libérer mon agressivité». C'est comme ça que je me suis mis à la boxe. Sur Internet, j'ai trouvé un club sympa près de chez moi et maintenant je m'y entraîne deux fois par semaine.

En dehors des sensations physiques, comment vous sentez-vous après l'entraînement? Au début, j'ai vite atteint mes limites sur le plan physique étant donné la dureté de l'entraînement. Et pourtant j'ai trouvé ça génial: enfin, j'éprouvais à nouveau des sensations! Petit à petit, je suis devenu plus fort et plus sûr de moi. Maintenant, après l'entraînement, je me sens fatigué mais détendu en termes d'énergie et d'équilibre intérieur – presque zen. La boxe s'est révélée beaucoup plus efficace que je ne l'aurais cru pour lutter contre le stress. Je me sens beaucoup plus détendu et stable psychiquement.

Malgré ce retour à l'équilibre, vous connaissez sûrement aussi des jours «sans», des jours de déprime. Que faites-vous contre cela? Quelles sont vos stratégies? Effectivement, j'ai de temps en temps des coups de blues, mais de moins en moins souvent. Quand ça m'arrive, j'ai appris à me concentrer sur moi-même. Et à me protéger en m'entourant, en pensée, d'une aura protectrice qui éloigne tout élément négatif. Quand je boxe, j'essaie d'un côté de ne pas offrir de cibles à mon adversaire et de l'autre, de lui faire sentir ma force. Au quotidien, c'est pareil: les obstacles, soit je m'en protège, soit je les affronte avec force et courage! //

› *Masus Meier est designer à l'agence qui assure la mise en pages de «mobile». Contact: meier@agenturtschi.ch*

Pourquoi?

Causes à effets

▶ On ne sait pas encore exactement comment les effets préventifs et thérapeutiques de l'activité physique se déploient. Plusieurs mécanismes sont envisagés aux niveaux biochimique, physiologique ou psychosocial. Mais aucune des hypothèses formulées n'a pu, pour l'instant, être prouvée. Voici un aperçu de ces suppositions:

- L'activité physique entraînerait l'augmentation des endorphines, euphorisants endogènes présents dans le sang. Les endorphines ont un effet antalgique et sont liées à la bonne humeur et au bien-être en général.
- L'activité physique fait augmenter la température du corps, ce qui induit une diminution des tensions musculaires et une sensation générale de détente.
- L'activité physique fait augmenter le taux de neurotransmetteurs monoamines qui assurent la transmission de l'influx nerveux, dont la sérotonine considérée comme «l'hormone du bonheur». Ces transmetteurs, moins nombreux chez les personnes dépressives, se retrouvent en concentration plus élevée dans le sang après une activité physique.
- L'activité physique fait oublier momentanément les soucis, les idées noires et le stress quotidien. De plus, pratiquée en groupe, elle est source d'échanges et de convivialité.
- Parce qu'elle donne des buts et permet de les atteindre, l'activité physique accroît l'estime de soi.

Aujourd'hui, on suppose que c'est la combinaison de ces facteurs qui influe positivement sur le psychisme. Il est également possible que la sensibilité des individus aux divers facteurs varie et que, par conséquent, les mécanismes en jeu diffèrent pour chacun d'entre nous. //