Compte-rendu

Bouger pour se sentir mieux : l'activité physique est-elle efficace pour traiter la dépression ?

Mots-clés

activité physique; sport; dépression; trouble dépressif; depression
Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials

M. Noetel et al., The BMJ, 14.02.2024

DOI: 10.1136/bmj-2023-075847

Introduction

Le trouble dépressif majeur est une cause importante de morbi-mortalité à travers le monde, diminuant significativement la qualité de vie des individus touchés. Le traitement se base principalement sur la psychothérapie et les anti-dépresseurs, mais de nombreuses personnes n'y ont pas accès même dans les pays industrialisés (environ 50%). L'activité physique, reconnue pour améliorer la santé physique et cognitive, semble être un complément thérapeutique prometteur pour le trouble dépressif majeur, bien que les résultats des différentes études menées jusque-là soient variés. Cette méta-analyse tente de répondre à cette question en regroupant les études comparant l'efficacité de diverses activités physiques sur les patient·e·s atteint·e·s d'un trouble dépressif majeur.

Méthode

Inclusion : méta-analyse de RCT (N ≥100) incluant l'activité physique comme traitement du trouble dépressif majeur, diagnostiqué par un médecin ou par auto-évaluation (questionnaire remplissant les critères cliniques). Le Yoga, Tai Chi et Qigong, étaient également considérés comme activité physique. **Exclusion :** Etudes durée < 1 semaine, études dont le nombre de patients étaient trop faible pour quantifier un effet dans chaque bras. **Issue primaire :** Changement quantifié moyen du trouble dépressif majeur par rapport à la situation de départ selon les échelles de dépression utilisées (par ex : Beck, Hamilton), standardisé selon les activités physiques étudiées. **Issue secondaire :** efficacité du type d'activité physique selon le sexe, l'âge ou selon l'intensité de l'activité (MET).

Résultats

Cette méta-analyse a inclus **218 études**, avec 495 bras et 14'170 patients. L'analyse statistique selon le « g de Hedges », qui estime la taille de l'effet d'une intervention avec un facteur de correction, a mis en évidence un **effet bénéfique de l'activité physique sur la dépression** comparativement aux groupes contrôles. L'efficacité décroissante des différentes activités physiques se présente comme suit : **danse** -0.96, **marche ou jogging** -0.63, **yoga** -0.55, **musculation** –0.49, **Tai Chi ou Qigong** -0.42 et **vélo** -0.26. A titre de comparaison, l'effet de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) seule ou des SSRI était à -0.55 et -0.26, respectivement. Concernant **l'issue secondaire**, l'efficacité du type d'activité physique semblait plus marqué chez les femmes que chez les hommes pour la musculation et le cyclisme, tandis que les hommes bénéficiaient davantage du yoga, du Tai Chi et de l'exercice aérobique associé à la psychothérapie. Les personnes âgées profitaient plus du yoga et de l'exercice aérobique associé à la psychothérapie, alors que les plus jeunes tiraient davantage bénéfice de la musculation. L'importance de l'effet bénéfique de l'activité physique sur la dépression semblait proportionnelle à l'intensité de l'exercice, mesurée en MET (« *metabolic equivalent of task* »).

Discussion

L'issue primaire indique une efficacité de l'activité physique, qu'elle soit pratiquée seule ou combinée avec un traitement (médicamenteux ou thérapie cognitivo-comportementale (TCC)), contre le trouble dépressif majeur. De manière isolée, les activités physiques semblant les plus efficaces sont la **marche/course à pied, le yoga, la musculation et la danse.** L'**intensité** des différentes activités physiques est proportionnellement corrélée à son efficacité sur la dépression. La fiabilité de ces résultats est néanmoins limitée en raison de nombreux biais présents dans les études, qui sont par ailleurs très hétérogènes (étude limitée à un sexe seulement, catégories d'âge variables, comorbidités différentes...).

Conclusion

Cette méta-analyse semble confirmer **l'importance de l'activité physique dans le traitement du trouble dépressif majeur** avec une efficacité qui est aussi **bonne voire meilleure que les traitements classiques** (anti-dépresseurs, TCC). L'efficacité paraît proportionnelle à l'intensité de l'activité physique. **Ceci devrait nous amener à considérer l'activité physique non pas seulement comme complémentaire mais comme traitement à part entière du trouble dépressif majeur et donc amener à un changement de notre pratique clinique.**

Date de publication	Auteurs
30.04.2024	