



Cette lettre d'information signale une conclusion médicale et ses implications pour la pratique de soins, publiée en septembre 2013 dans [la Cochrane Library](#).

Pour recevoir une copie complète de la revue mentionnée dans cette lettre, ou pour organiser un entretien avec un auteur, veuillez contacter Jennifer Beal (UK) au +44 (0) 1243 770633 ou Amy Molna (US) au 1 201-748-8844 ou par courriel à [healthnews@wiley.com](mailto:healthnews@wiley.com).

Les personnes travaillant pour les médias peuvent demander un accès complémentaire à la Cochrane Library par courriel à [sciencenewsroom@wiley.com](mailto:sciencenewsroom@wiley.com).

**Nouveau !** Suivez Wiley sur Twitter @WileyResearch

---

## **L'exercice physique contre la dépression : Quelques bénéfiques mais des essais de meilleure qualité méthodologique sont nécessaires**

L'exercice physique peut s'avérer bénéfique chez des personnes souffrant de dépression, selon une revue systématique mise à jour publiée dans The Cochrane Library. Les auteurs de la revue ont identifié des preuves suggérant que l'exercice physique réduit les symptômes de dépression, même s'ils estiment que d'autres essais de meilleure qualité méthodologique sont nécessaires.

Au niveau mondial, plus de 120 millions de personnes souffrent de dépression. Les antidépresseurs et les psychothérapies sont recommandés comme des traitements efficaces contre la dépression. Toutefois, les antidépresseurs ont des effets secondaires et certaines personnes préfèrent ne pas suivre de psychothérapie, ou peuvent ne pas y avoir accès. L'exercice physique est également utilisé comme traitement contre la dépression. Il existe un certain nombre de raisons qui expliquent que l'exercice physique pourrait avoir un effet, notamment en modifiant les taux des hormones qui affectent l'humeur ou en étant une distraction par rapport aux pensées négatives.

La version précédente de la revue Cochrane n'a trouvé que des preuves limitées en faveur du bénéfice de l'exercice physique dans la dépression. Toutefois, d'autres essais sont désormais achevés, ce qui a poussé les chercheurs à entreprendre une dernière mise à jour. Ensemble, ils ont passé en revue les résultats de 39 essais impliquant 2 326 personnes diagnostiquées avec une dépression. La sévérité des symptômes des patients a été évaluée à l'aide des échelles standard d'évaluation de la dépression.

Dans 35 essais comparant l'exercice physique à des traitements témoins ou à l'absence de traitement, les chercheurs ont constaté des bénéfices modérés de l'exercice physique pour le traitement de la dépression. L'exercice physique a été aussi efficace que la psychothérapie ou les traitements antidépresseurs, même si ces estimations n'étaient fondées que sur un nombre très faible d'essais, de petite taille et de qualité méthodologique médiocre.

« Notre revue a suggéré que l'exercice physique pourrait avoir un effet modéré sur la dépression, » a déclaré l'un des auteurs de la revue, Gillian Mead du Centre for Clinical Brain Sciences à l'Université d'Édimbourg, à Édimbourg, Royaume-Uni. « Nous ne pouvons affirmer, d'après les preuves actuellement disponibles, quels types de régimes d'exercice physique sont les plus efficaces ou si les bénéfices perdurent une fois que le patient a arrêté son programme d'exercice physique. »

La conduite d'essais de grande qualité méthodologique portant sur l'exercice physique peut s'avérer problématique. Par exemple, il est difficile de dissimuler l'identité des patients qui ont été affectés aux groupes de traitement, et de ceux qui ont été affectés aux groupes de traitement témoin ou à l'absence de traitement. C'est pourquoi, les chercheurs ont réalisé une analyse séparée centrée exclusivement sur les essais présentant une grande qualité méthodologique. Dans ces six essais, l'effet de l'exercice physique a été plus faible.

« Lorsque nous avons examiné uniquement les essais que nous considérons présenter une grande qualité méthodologique, l'effet de l'exercice physique sur la dépression a été petit et n'était pas statistiquement significatif, » a déclaré Mead. « La base de données serait considérablement enrichie par des études supplémentaires à grande échelle et de grande qualité méthodologique. »

**Pour accéder à l'étude complète sur le centre Wiley Press Room [cliquez ici](#).** (Pour accéder aux fichiers PDF et aux articles interdits, vous devez être [connecté](#) au centre Press Room avant de cliquer sur le lien. Pour demander un login [cliquez ici](#).)

**Référence complète :** Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. Exercise for depression Base de données des revues systématiques Cochrane 2013, Numéro 8. Art. N° : CD004366. DOI : 10.1002/14651858.CD004366.pub6.

**URL à la publication :** <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004366.pub6>

**Entretiens :** Pour organiser un entretien avec le Professeur Mead, veuillez contacter Eleanor Cowie, Attachée de presse et Responsable des relations publiques, à l'Université d'Édimbourg au +44 (0) 131 650 6382 ou à l'adresse [eleanor.cowie@ed.ac.uk](mailto:eleanor.cowie@ed.ac.uk).

## **Notes pour les rédacteurs**

### **1. À propos de la *Cochrane Library***

La *Cochrane Library* contient des informations médicales de grande qualité, y compris la base de données Cochrane de revues systématiques (*Cochrane Database of Systematic Reviews*), issue de la Cochrane Collaboration. Les revues systématiques Cochrane rassemblent des recherches sur les effets des soins en santé et sont considérées comme la référence pour déterminer l'efficacité relative de différentes interventions. La Cochrane Collaboration (<http://www.cochrane.org>) est un organisme international de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni et le leader mondial dans la production de revues systématiques. Il a été démontré que les revues systématiques Cochrane sont de qualité comparable ou supérieure aux revues publiées dans des journaux papier et qu'elles sont mises à jour plus souvent (Wen J et al; *The reporting quality of meta-analyses improves: a random sampling study*. Journal of Clinical Epidemiology 2008; 61: 770-775).

En juin 2013, la *Cochrane Database of Systematic Reviews* s'est vue décernée un facteur d'impact de 5.703 par Thomson ISI.

La *Cochrane Library* est publié par Wiley pour le compte de la Cochrane Collaboration.

Les podcasts de *la Cochrane Library* : une collection de podcasts sur une sélection de revues Cochrane, par les auteurs des revues dans ce bulletin, sera disponible sur [www.cochrane.org/podcasts](http://www.cochrane.org/podcasts).

## **2. Accéder à la Cochrane Library**

Pour accéder à *la Cochrane Library*, veuillez vous rendre sur [www.thecochranelibrary.com](http://www.thecochranelibrary.com). Les utilisateurs invités peuvent accéder aux résumés scientifiques et aux résumés en langage simplifié pour toutes les revues figurant dans la base de données ; les personnes travaillant pour les médias peuvent solliciter un accès complet au contenu de la bibliothèque. Pour plus d'informations, voir les coordonnées ci-dessous. Un certain nombre de pays, y compris ceux figurant dans la liste de la Banque mondiale des pays à bas et moyen-bas revenu (pays ayant un revenu national brut (RNB) par habitant de moins de 4700\$), bénéficient de dispositions nationales permettant à tout ou partie de leurs résidents d'avoir accès gratuitement à *la Cochrane Library*. Pour en savoir plus, veuillez vous rendre sur [www.thecochranelibrary.com/FreeAccess](http://www.thecochranelibrary.com/FreeAccess).

## **3. À propos de Wiley**

Wiley est un fournisseur mondial de solutions qui améliorent les résultats de la recherche, l'éducation et la pratique professionnelle. Le cœur de notre métier est la production de revues scientifiques, techniques, médicales et scientifiques, d'ouvrages de référence, livres, services de bases de données, et de la publicité, des livres professionnels, des produits d'abonnement, de certification et de formation et des applications en ligne, du contenu d'enseignement et des services, y compris l'enseignement en ligne intégré et l'apprentissage pour les étudiants de premier cycle et des cycles supérieurs et des apprenants à vie.

Fondée en 1807, John Wiley & Sons, Inc. (NYSE: JWa, JWb), a été une précieuse source d'information et de compréhension pendant plus de 200 ans, aidant les gens à travers le monde à répondre à leurs besoins et à réaliser leurs aspirations. Wiley et ses sociétés acquises ont publié les œuvres de plus de 450 lauréats du prix Nobel dans toutes les catégories: littérature, économie, physiologie ou médecine, physique, chimie et paix. Le siège social de Wiley est situé à Hoboken, New Jersey et a des activités aux États-Unis, en Europe, en Asie, au Canada et en Australie. Le site de la Société peut être consulté à l'adresse suivante : <http://www.wiley.com>.

**Pour une liste complète des revues publiées dans le nouveau numéro de la Cochrane Library, ou pour demander un accès complet au contenu de la Cochrane Library, merci de nous contacter à [sciencenewsroom@wiley.com](mailto:sciencenewsroom@wiley.com).**

Désinscription : Si vous souhaitez ne plus recevoir ce communiqué de presse, veuillez vous désabonner sur le site du Centre Cochrane Français : <http://www.cochrane.fr/>