

Etude-action Nancy (17/1 au 28/3/2022) :
Résultats définitifs



Présentation par Fabien Legrand
12 Mai 2022

Dépression: contours et enjeux

- *3 M en France (~ 5%)*
- *Prévalence vie entière : 12% à 20%*
- *Risque ×2 pour les femmes*
- *Risque × 2,5 pour milieux S.E. défavorisés*
- *Pic de prévalence entre 30 et 59 ans*
- *Risque de planifier ou commettre un suicide
×20 (Terra, 2008)*

Dépression : contours et enjeux

- *Plusieurs difficultés pour les pouvoirs publics:*
 - *Seulement 40% cherchent l'aide d'un prof.*
 - *50% de réponse favorable après 4 sem. ATD*
*(STAR*D, American Journal of Psychiatry, 2006, 1484-1489)*
 - *35% des patients sous ATD sont inobservants*
(Gasquet et al., 2001)
 - *Effets secondaires : somnolence, prise de poids, dysfonction sexuelle, sensation ébrieuse*
 - *Coûts (1,3 milliard d'Euros/an en France)*



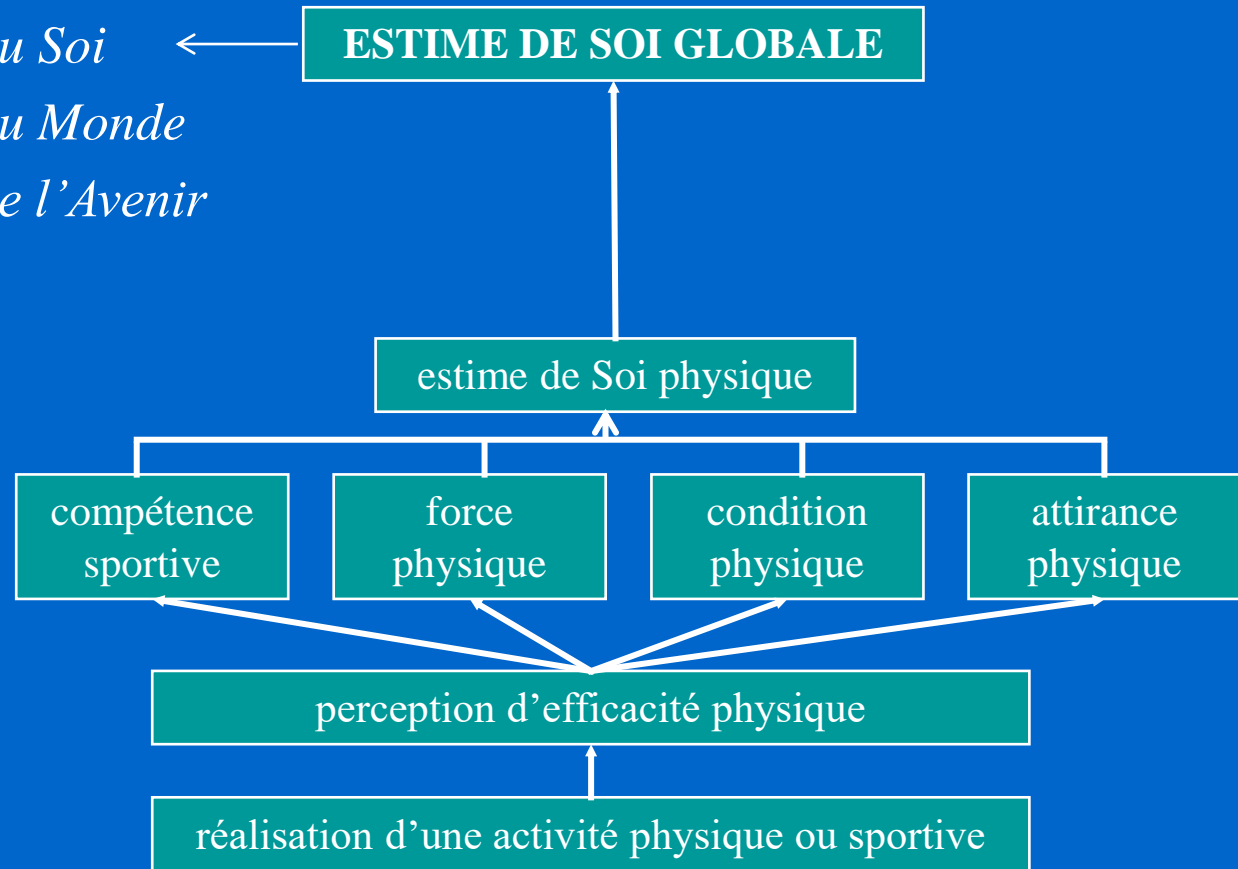
Pourquoi l'exercice physique ?

- 1/ Pour ses effets sur l'image de Soi

- Vision négative du Soi
- Vision négative du Monde
- Vision négative de l'Avenir



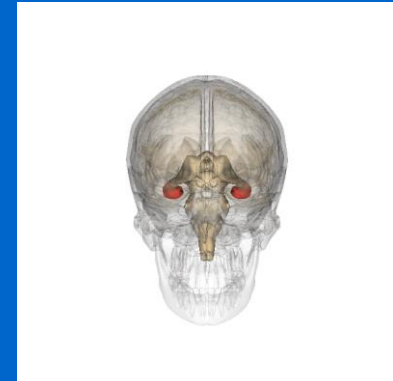
Pr. Robert Sonstroem
(1929-2011)



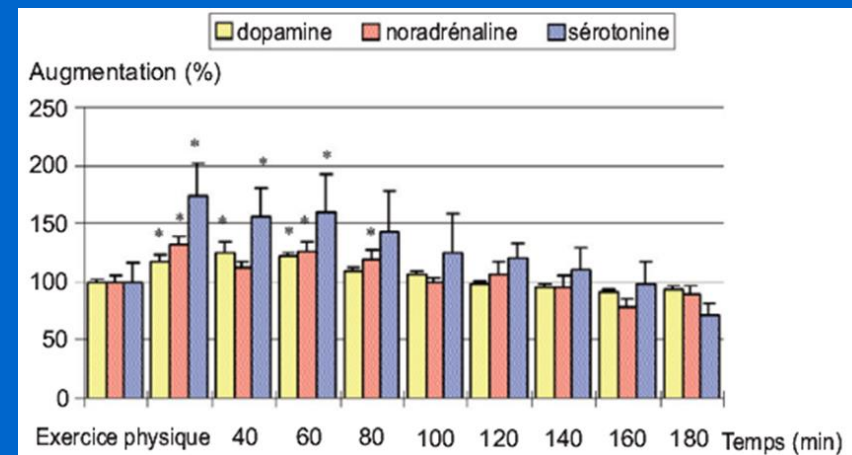
The Exercise & Self-Esteem Model (EXSEM)

Pourquoi l'exercice physique ?

- 2/ Pour ses effets sur le cerveau
 - La dépression est accompagnée de changements neuronaux ; en particulier d'une diminution du taux de naissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe
 - Ce taux de naissance neuronal est favorisé par la présence de sérotonine
 - Des recherches animales montrent que l'exercice d'intensité moyenne (ou plus) augmente la synthèse de sérotonine dans l'hippocampe



hippocampe (mémoire, contrôle de l'humeur, navigation spatiale)



Exercice et dépression: ce qu'on sait

Journal of Affective Disorders 295 (2021) 1494–1511

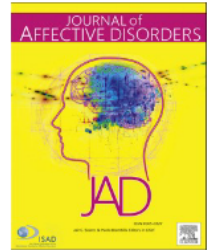


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad



Review article

Efficacy of exercise combined with standard treatment for depression compared to standard treatment alone: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Jacqueline Lee ^{a,*}, Madelaine Gierc ^a, Fidel Vila-Rodriguez ^b, Eli Puterman ^a, Guy Faulkner ^a

^a School of Kinesiology, The University of British Columbia Canada

^b Department of Psychiatry, The University of British Columbia Canada



Exercice et dépression: ce qu'on sait

- 22 études contrôlées randomisées depuis 1987
- Taille d'effet globale = **-0,62** (0,2 à 0,5 = effet faible; 0,5 à 0,7 = effet medium; 0,7 et plus = effet élevé)
- Effet plus net pour les participants les plus déprimés (-0,99)
- Différence d'effet entre études où les séances sont supervisées (-0,73) vs. sans supervision (-0,36)
- Pas d'effet du genre ni de l'âge
- Pas d'effet du type d'activité (endurance vs. autres)
- Pas d'effet du format d'activité (binôme/petit groupe/grand groupe)

Deux grandes limites scientifiques

- *Seulement 1 étude Française pesant pour 4% de l'ensemble*
- *Difficultés d'assiduité avec attrition de 15% à 20% (Stubbs et al., 2016)*

Le sentiment de communauté augmente l'assiduité à différents types de programmes (Layous et al., 2013)

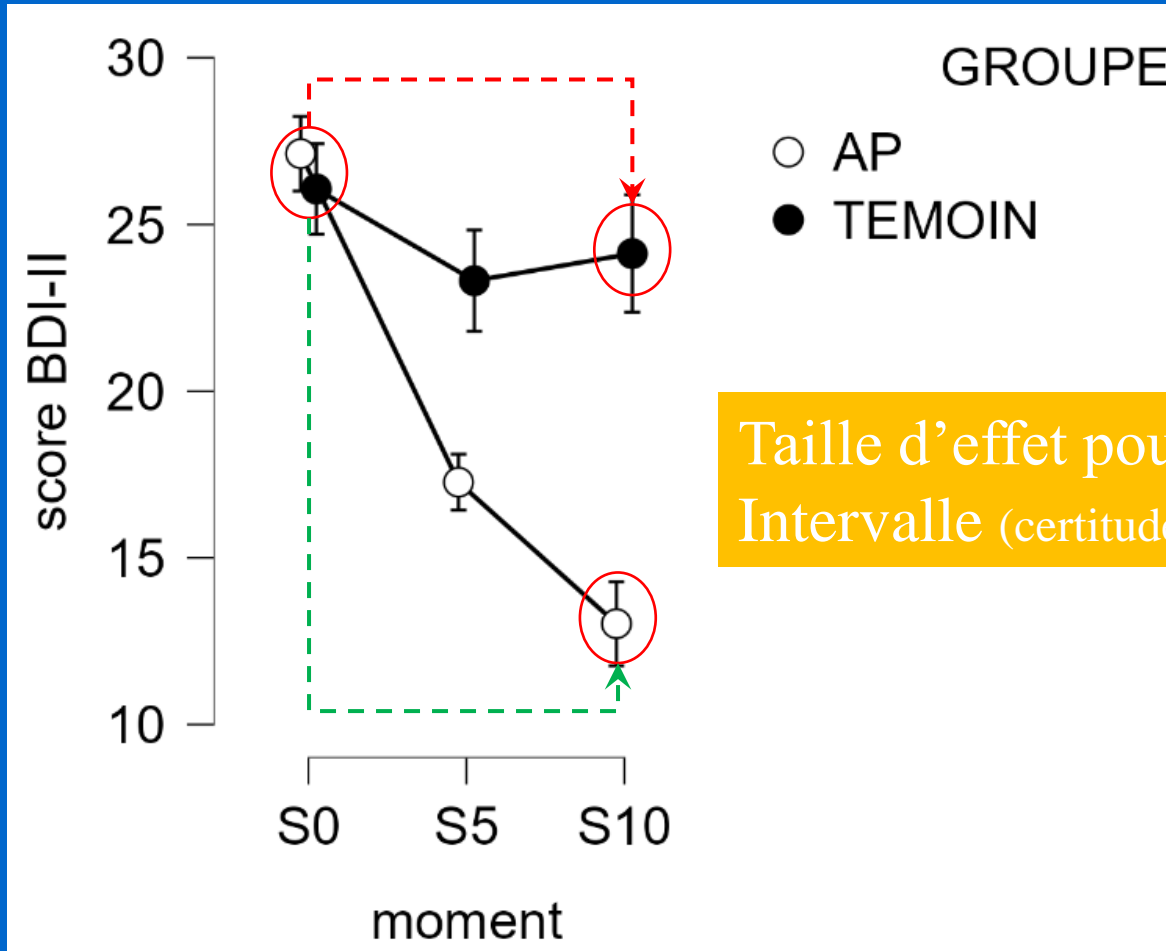
Objectif #1: mener une nouvelle étude sur le territoire

Objectif #2: ajouter pour certains participants des interventions structurées de groupe afin d'accroître le sentiment de communauté

Méthode et procédure

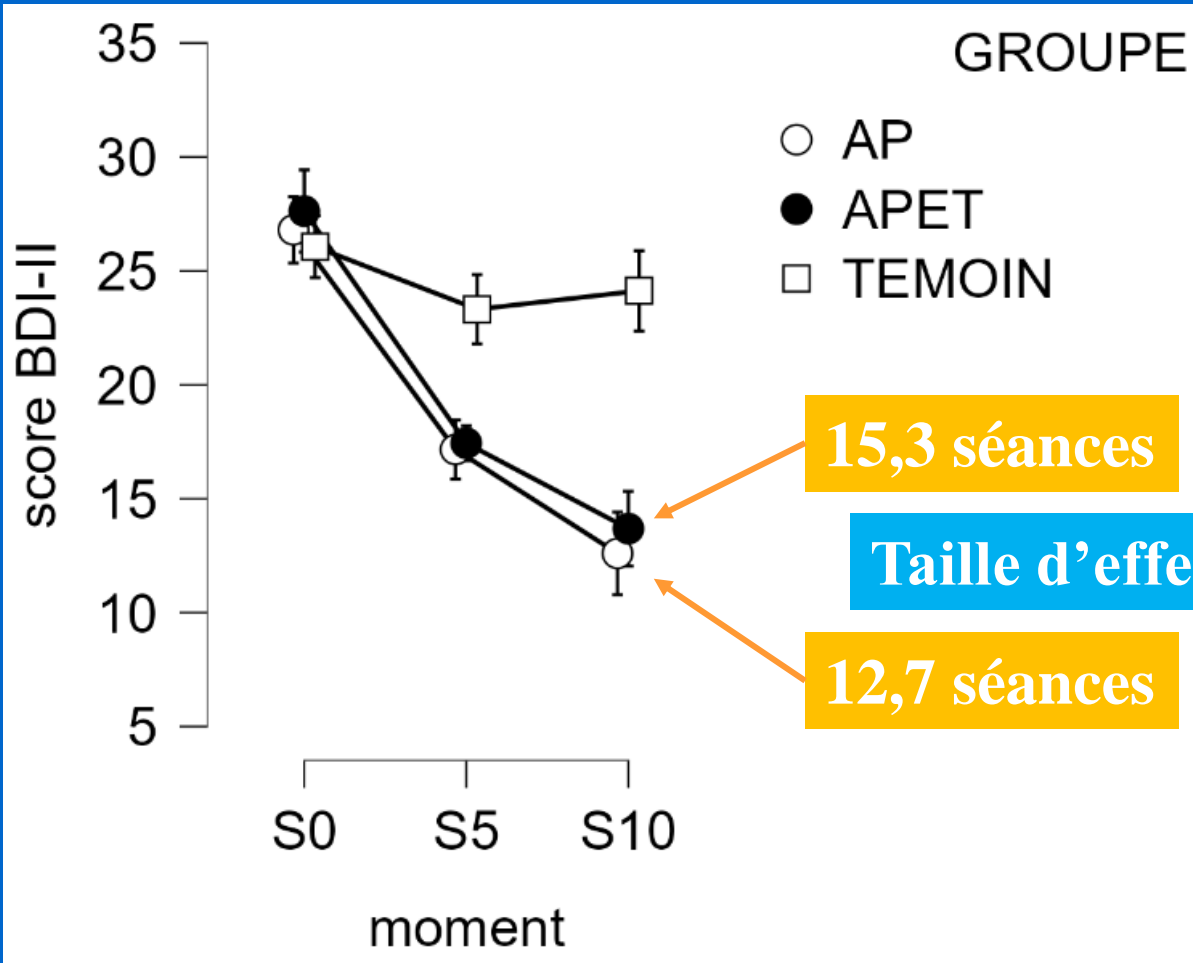
- *Inclusion de participants*
 - *déprimés (score PHQ-9 > 9)*
 - *peu actifs physiquement (score Saltin-Grimby < 3)*
- *95 participants éligibles au 10 janvier 2022*
 - *65 ont démarré le programme*
 - *57 ont terminé et fourni des données exploitables*
- *41 participants marche nordique (16 avec atelier de groupe)*
- *16 témoins (vie et soins usuels)*
- *Interventions*
 - *Marche nordique*
 - *60 minutes*
 - *2 séances par semaine*
 - *Le plus souvent au Parc*
 - *Intensité modérée (60% à 70% FCm)*
 - *Ateliers de groupe*
 - *120 minutes*
 - *1 séance par semaine*
 - *Thèmes animés par un-e professionnel-le (nutrition, sommeil, etc.)*

Résultats (1)



Taille d'effet pour cette étude = -1,08
Intervalle (certitude 95%) [-1,70, -0,47]

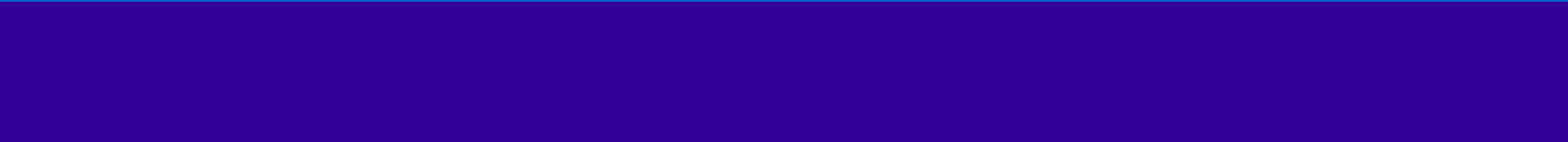
Résultats (2)



Bilan - Discussion

- *Nouvelle étude Française à mettre dans le pot commun*
 - *Résultats compatibles avec conclusions de Lee et al (2021)*
 - *Écriture d'un article scientifique pour validation*
 - *Nécessité de publier cet article en langue anglaise*
 - *Disponible auprès de JBPM sur demande une fois publié*
- *Quasi-confirmation que des ateliers de groupe permettent d'améliorer l'assiduité*
 - *Résultat original sur le plan international*
- *Déception : la plus forte assiduité dans le groupe avec ateliers n'a pas accentué la baisse de symptômes.*

-
-
-



MERCI DE VOTRE ATTENTION



-
-
-
-
-
-
-
-
-