

« L'activité physique a un effet anxiolytique »

Date de publication : 30 novembre 2021

Le Monde

Pascale Santi observe dans Le Monde que *« l'activité physique régulière a des effets positifs sur la dépression, la littérature scientifique l'a montré depuis de nombreuses années. Elle atténue aussi les symptômes d'anxiété »*.

La journaliste fait savoir qu'*« une équipe suédoise de l'université de Göteborg a étudié chez 286 patients – 70% de femmes –, dont la moitié souffrait de troubles anxieux depuis au moins dix ans, de 39 ans d'âge moyen, les effets de séances d'exercice accompagné, en groupe, soit d'intensité modérée à faible, soit d'intensité élevée, pendant douze semaines, en les comparant à un ensemble de patients témoins »*.

Elle retient que *« l'étude, publiée en ligne dans Journal of Affective Disorders en novembre, montre que les symptômes d'anxiété ont été «significativement atténués avec ces exercices (une séance d'une heure trois fois par semaine), quelle que soit leur intensité, avec un peu plus d'effet lorsque l'exercice était plus soutenu» »*.

Pascale Santi rappelle qu'*« une méta-analyse coordonnée par Elizabeth Aylett (université de Manchester), qui a répertorié 15 études, réalisées sur 675 patients, avait déjà mis en évidence que l'exercice aérobique s'est avéré efficace dans le traitement de*

l'anxiété. Une étude conduite en prison auprès de 37 détenus (qui n'avaient jamais été incarcérés) par Fabien Legrand, maître de conférences en psychologie à l'université de Reims Champagne-Ardenne, illustre les bénéfices de l'exercice ».

La journaliste s'interroge : « Comment expliquer cet effet thérapeutique ? L'aspect socialisant du sport pourrait être porteur. Mais les effets positifs ont également été montrés en pratiquant une activité physique en solo. On sait par ailleurs que cela améliore l'estime de soi ».

Antoine Pelissolo, chef de service de psychiatrie des hôpitaux Henri-Mondor et Albert-Chenevier (AP-HP, Créteil), indique qu'« il a été démontré que l'aérobic, grâce à la régulation de la respiration qu'elle engendre, améliore le trouble de panique ». Il évoque en outre « les effets sur la gestion du stress, l'amélioration du sommeil, et donc indirectement sur la fatigue ».

Pascale Santi ajoute que « le sport a aussi un impact au niveau biologique ». Florian Ferreri, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine (AP-HP), explique : « Cela favorise la neurogenèse, la production de nouvelles cellules. Cela modifie la sécrétion de certains neuromédiateurs (dopamine, sérotonine) et cela procure du plaisir par la sécrétion de certaines endorphines qui ont des propriétés apaisantes ».

Fabien Legrand précise que « l'activité physique va stimuler la production de dynorphines, qui sont des peptides opioïdes ayant un rôle bien établi dans l'atténuation de la douleur et l'apaisement de l'humeur ».

La journaliste conclut : « *Mais comment agir pour motiver les personnes souffrant de troubles anxieux, souvent associés à de la fatigue, à faire de l'activité physique ? Il faut donner envie. Dans tous les cas, tout mouvement est bon à prendre* ».