



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

### My-Linh Diep, B.Sc. Kinésiologue

Spécialiste  
en réactivation physique

**514.303.3125**  
**info@kinequilibre.ca**

#### Biscuit de fortune

« Le commencement  
est la moitié de  
tout ».

*Pythagore*



#### Classement général

Mais 250 calories à  
brûler...

Qu'est-ce que ça  
représente ?

Si vous pesez 60 kg ou 132  
lbs :

- 55 min. de marche rapide
- 30 min. de course
- 40 min. de natation
- 60 min. de jardinage
- 35 min. de tennis

Si vous pesez 70kg ou 154  
lbs :

- 45 min. de marche rapide
- 25 min. de course
- 30 min. de natation
- 45 min. de jardinage
- 30 min. de tennis

### Courir contre la dépression

Courir pour fuir la dépression, voilà une nouvelle stimulation pour se lever le matin et se livrer à son jogging matinal. En effet, un exercice intense et régulier pourrait être aussi efficace que la prise d'antidépresseurs. « Cet effet bénéfique serait attribuable à des modulations neurophysiologiques engendrées par l'entraînement », soutient même la kinésiologue Francine Therrien.

La doctorante de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke a entamé en 2003 un projet de recherche sur le traitement de la dépression majeure par un programme d'activité physique adéquat. Après une recension d'études et de méta-analyse sur le sujet, l'étudiante amorce le volet clinique de sa recherche.

Ce qu'elle a lu jusqu'à présent confirme ses soupçons. Ainsi, James A. Blumenthal concluait déjà en 2001 que « le bénéfice de l'exercice physique peut être très important chez les personnes âgées, qui sont moins tolérantes aux antidépresseurs et possèdent un système vasculaire en moins bon état ».

Une activité sportive intense et susceptible de brûler 250 calories, pratiquée trois fois par semaine, aurait des effets neurologiques appréciables et contribuerait à lutter contre la dépression. « Cela n'aurait pas juste des effets sur la croissance des muscles, mais aussi sur celle des neurones » précise Francine Therrien.

L'exercice agirait sur les sécrétions de sérotonine, mais aussi sur la noradrénaline, un neurotransmetteur important jouant un rôle dans les troubles de l'humeur, et sur la dopamine – le modulateur de l'humeur. Ce qui serait comparable à l'efficacité de la nouvelle génération d'antidépresseurs, les Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, les ISRS (Prozac, Celexa, Luvox, etc.).

Depuis un an, Francine Therrien se livre au recrutement de participants, souffrant de dépression majeure, mais sans prescription médicale. Ils seront soumis à un programme de jogging ou de marche durant huit semaines et suivis psychologiquement afin de relever des modifications dans leurs symptômes (énergie, motivation, qualité du sommeil, etc.).

#### Références

\* « L'effet d'un programme d'entraînement de nature aérobie sur la dépression: l'influence de l'intensité de l'exercice », projet de recherche de Francine Therrien, supervisée par Dr. Tamás Fülöp, Pr Dominique Lorrain et Pierre Gauthier. Pour informations, contacter : Francine.Therrien@USherbrooke.ca

[Depression and Vascular Function in Older Adults Evaluating the Benefits of Exercise](#) par James A. Blumenthal, Alisha Hart, Andrew Sherwood, Murali Doraiswamy, Steve Herman, Lana Watkins, Alan Hinderliter, Elizabeth Gullette, K. Ranga Krishnan, 2001.