

SCIENCES

L'activité physique a un effet anxiolytique

CHRONIQUE

**Pascale Santi**

Une étude suédoise a montré que l'exercice physique réduit l'anxiété. Un constat partagé, qui devrait conduire à prescrire plus largement l'activité physique.

Publié aujourd'hui à 06h00 | Lecture 3 min.

Article réservé aux abonnés

10 000 pas et plus. 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. 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. 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* », indiquent les auteurs.



Des personnes courent sur des tapis de course dans un centre de fitness à Paris, le 3 février 2020. CHRISTOPHE ARCHAMBAULT / AFP

Rappelons que l'anxiété se caractérise « *par un sentiment persistant d'insécurité, une inquiétude permanente et excessive qui interfère avec les activités quotidiennes* », selon l'Inserm. Cela peut prendre la forme de trouble panique, anxiété généralisée, phobies... Cela amène à des ruminations accompagnées de symptômes physiques et psychiques. Deux fois plus présents chez les femmes que chez les hommes, les troubles anxieux touchent environ 15 % à 20 % de la population à un moment ou à un autre.

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.

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

Faire naître l'envie

Le sport a aussi un impact au niveau biologique. « *Cela favorise la neurogenèse, la production de nouvelles cellules*, ajoute Florian Ferreri, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine (AP-HP). *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* ». « *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* », explique Fabien Legrand. D'autres hypothèses biologiques sont évoquées, mais ne sont pas encore élucidées.

Ce n'est pas tout. On sait a contrario que rester assis a des effets délétères sur la santé, notamment sur la santé psychique. C'est ce qui a récemment été mis en évidence par des chercheurs de l'université de l'Iowa, dans un travail publié dans la revue *Frontiers in Psychiatry* début octobre 2021.

Lire aussi | [Le rire, formidable « pompe à endorphines » pour temps de crise](#)

« *Toute activité physique est bénéfique pour la santé mentale du patient, le niveau de preuve étant le plus important dans la dépression* », résume Florian Ferreri. Pas de doute, 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.

Pascale Santi

Services

CODES PROMOS

avec Global Savings Group

Code Promo Fnac



Code Promo Apple



Code Promo son-video.com



Code Promo Cultura

