

# Dépression

## L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

*Vous avez des symptômes dépressifs et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.*

### Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont des symptômes dépressifs peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, excepté celles qui présentent des troubles majeurs de l'alimentation comme une anorexie mentale.

### Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

L'activité physique réduit la fatigue et les symptômes de dépression et d'anxiété. Elle améliore la sexualité et la qualité de vie.

Chez les patients atteints de dépression légère à modérée, un programme d'activité physique adaptée (APA, voir plus loin) est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux antidépresseur ou une psychothérapie.

Après guérison, le maintien d'une activité physique régulière vous permet de réduire le risque de rechute.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

# Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

Les programmes de marche, de yoga ou de Qi gong, par exemple, ont montré leurs effets bénéfiques sur la dépression et l'anxiété.

La marche peut se pratiquer facilement, sans avis médical préalable.

Selon l'intensité de vos symptômes, le médecin peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA) de plusieurs semaines, soit comme traitement seul, soit en association avec un traitement médicamenteux et/ou une psychothérapie.

Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes spécialisés.

## Précautions à prendre

Les antidépresseurs et d'autres médicaments psychotropes peuvent provoquer une somnolence ou une baisse de la pression artérielle lors d'un changement de position (assis-debout par exemple). Ces effets sont à prendre en compte dans le choix de l'activité physique et lors de sa pratique.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'association Advocacy France. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)