

Les 14-15 ans, dont les loisirs sont en grande partie constitués d'activités physiques, ont un risque substantiellement réduit de souffrir de dépression au début de la vingtaine

Date de publication : Novembre 2017

Source

Poulsen H, K Biering et JH Andersen (2016) **The association between leisure time physical activity in adolescence and poor mental health in early adulthood: A prospective cohort study.** *BMC Public Health* 16:3.

La dépression est un problème de santé mentale qui affecte un nombre important et croissant d'individus. Parmi les causes : l'inactivité physique ainsi que la baisse de la pratique d'activités physiques. On sait aussi que le passage de l'adolescence à l'âge adulte peut déclencher ou aggraver la dépression.

Dans cette étude danoise menée auprès de 1589 sujets, on a voulu déterminer si la pratique régulière d'activités physiques à l'adolescence (14-15 ans) pouvait réduire l'incidence de la dépression au début de l'âge adulte (20-21 ans).

Résultats

Les chercheurs ont observé une nette différence entre les femmes et les hommes. En effet, comparées aux femmes qui avaient pratiqué, à l'adolescence, 4 à 6 heures d'activités physiques par semaine, celles qui en avaient fait moins de 3 heures avaient 60 % plus de risque de souffrir d'une dépression au début de l'âge adulte, tandis que l'augmentation du risque était de 30 % chez les garçons. Les chercheurs ont aussi fait les observations suivantes :

- 29 % des hommes, mais seulement 19 % des femmes avaient, à l'adolescence, un taux très élevé de participation à des activités physiques (≥ 7 h/sem.);
- 40 % des femmes et 34 % des hommes ont déclaré avoir des symptômes de dépression à l'âge de 20-21 ans;
- la majorité de ces derniers avaient eu, à l'adolescence, un faible niveau d'activité physique.

Cette étude indique qu'il existe un lien entre une faible participation à des activités physiques à l'adolescence et la prévalence de la dépression au début de l'âge adulte, et que ce lien est davantage marqué chez les femmes.

Aujourd'hui, dans les écoles primaires du Danemark, les jeunes font au moins 45 minutes d'activité physique par jour afin d'améliorer leur condition physique. On espère que cette mesure contribuera à diminuer les problèmes de santé mentale chez les jeunes adultes.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault