

Abstract - Groupe n°42

## **L'activité physique, comme moyen thérapeutique, dans la prise en charge des troubles dépressifs chez les adolescents à Lausanne : état des lieux.**

Arya Akram, Loïc Revaz, Eugenia F. Rossetti, Loïc Weston, Mihalis Xirouchakis

### *Introduction*

Il est largement prouvé (1-2) que l'activité physique est bénéfique pour la santé. Pourtant seulement 76% de la population Suisse en fait suffisamment (3). La prévalence de la dépression en Suisse est de 33.4% parmi les adolescents, avec une influence négative au cours du COVID-19 (4). Nous constatons un manque drastique de chiffres fiables concernant ces proportions au niveau régional. La dépression est la première cause de morbidité parmi les maladies psychiques (4), ajoutons que le coût de cette problématique est conséquent. Ces données révèlent l'utilité d'explorer le rôle de l'activité physique dans la prévention et prise en charge de la dépression. Plusieurs auteurs s'y sont intéressés et ont confirmé l'utilité du sport dans ce but spécifique. Cependant, il manque certains types d'études pour renforcer le niveau de cette association. Les recherches se concentrent sur la définition de l'entraînement optimal en termes d'intensité, de durée et de fréquence. Peu d'études en parlent, mais le rôle de l'activité physique semblerait dépendre de la présence ou l'absence de socialisation, de soutien social continu et de coaching, du degré de motivation et de plaisir à s'exercer et de la sévérité des symptômes de la dépression (1-2). Les mesures à adopter (dont un exemple est l'adaptation d'infrastructures sportives) dans ce sens et les barrières respectives sont des sujets encore moins discutés.

C'est pourquoi nous avons investigué les différentes conceptions du rôle de l'activité physique dans la prévention et dans la prise en charge des troubles dépressifs chez les adolescents de 12 à 17 ans auprès de professionnels concernés par cette population. Nous avons mis en rapport ces conceptions avec la manière dont l'activité physique est effectivement intégrée à la prévention et à la prise en charge de ces troubles dans cette tranche d'âge à Lausanne. Nous avons mis l'accent sur la prise en charge, la problématique étant plus complexe.

### *Méthode*

Nous avons entrepris une revue de la littérature scientifique avec les ressources Google Scholar et PubMed et une revue de la littérature grise. Nous avons effectué la collecte de données via une approche qualitative à travers des entretiens semi-directifs basés sur une grille de questions selon les résultats de la revue de littérature. La grille est organisée selon les cinq thématiques de notre projet: activité physique, prise en charge de la dépression et les trois domaines des intervenants (médical, santé publique, communautaire). Selon notre échantillon raisonné nous avons interviewé un fonctionnaire du Service de l'éducation physique et du sport, la responsable de la filière psychomotricité à la haute école de travail social, deux psychologues du sport, deux médecins du sport, un pédiatre, un physiothérapeute, un enseignant d'école retraité, ainsi qu'une médecin référente de l'unité PSPS (Promotion de la Santé et de la Prévention en milieu Scolaire).

### *Résultats*

Nos intervenants ainsi que notre recherche dans la littérature grise ont permis d'identifier les ressources et infrastructures déjà mises en place. Il n'y a pas de projets sportifs Lausannois/Suisse (SPARK, Pas à pas+, Fondation IdéeSport...) ciblés sur la dépression. Ils pourraient toutefois être adaptés pour répondre aux besoins des adolescents souffrant de ce trouble. En résumé, nous observons un manque d'actions entreprises et ce malgré la preuve de l'utilité de l'activité physique. Cela nous a amenés à identifier les barrières relatives auprès de nos intervenants. L'une d'entre elles est probablement une faible

sensibilisation à cette problématique des personnes dont le métier implique une interaction avec les adolescents. Les autres obstacles sont les suivants: la dépression est une affection parmi beaucoup d'autres ce qui rend le développement de structures spécifiques difficiles en termes de financement. Aussi, notre thématique est à l'intersection de deux politiques: celle de la médecine/santé publique et celle du sport et ce n'est que récemment que se sont développés des contacts réguliers entre les deux. Il faut une organisation qui coordonne cette communication et qui oriente les adolescents dans le bon programme ou institution d'activité physique et qui la promeuve.

### *Discussion*

En résumé, nos intervenants ont tous confirmé l'efficacité de l'activité physique dans la prévention et prise en charge de la dépression. A l'avenir, en plus de remédier aux obstacles susmentionnés, l'opinion de différents intervenants serait de fournir un soutien continu à l'activité physique pour surmonter le problème motivationnel qui caractérise la dépression (2). Dans cette optique, les coach sportifs auraient un impact direct pour encourager les personnes atteintes de dépression car ils sont présents durant l'activité physique. Les médecins et les psychologues devraient par exemple aussi jouer ce rôle. Ce soutien pourrait également passer par l'orientation vers un sport en groupe (2).

Tout ceci confirme et détaille les éléments peu discutés dans littérature (2) tel que mentionnés dans l'introduction. Celle-ci souligne l'efficacité des activités aérobies, d'intensité modérée, à mettre en balance avec le plaisir éprouvé en exerçant une activité physique qui correspond à ses envies, ces deux éléments pouvant diverger. Or nos intervenants mettent l'accent sur l'adoption d'une activité physique qui corresponde au mieux aux préférences du patient et la régularité semblerait être plus importante que l'intensité. Les intervenants et la littérature (1) sont d'accord pour dire que la recommandation d'activité physique en monothérapie dans la dépression sévère est déconseillée car le niveau de preuve est faible. Dans ces cas, une prise en charge multimodale devrait être proposée mais de façon globale, selon nos intervenants il faudrait valoriser la pratique par les professionnels de la santé d'un entretien motivationnel car la médecine serait davantage orientée vers la prescription de médicaments. De plus, il faudrait modifier la base légale pour rendre possible le remboursement des prescriptions d'activité physique, mais aussi de psychomotricité. Dans le cadre de la dépression, elle permet d'augmenter la mobilité et le tonus corporel mais pas forcément par l'activité physique dans le sens de sport, qui peut être difficile à appliquer dans la dépression. D'autres méthodes sont utilisées telles que des jeux d'échanges comme le ballon ou la corde. Pour la même raison, une solution simple serait de promouvoir dans les communes des moments de rencontre entre personnes atteintes de dépression pour se mettre en mouvement. Il serait possible de mettre en place davantage de clubs sportifs adaptés ou alors orientés vers l'amélioration de la santé et non la performance. Nous considérons plus spécifiquement pour ce qui est de la prévention de la dépression qu'un programme d'activité physique servant à prévenir de façon générale les maladies est suffisant mais dans la dépression il faut effectivement des structures adaptées. Afin de limiter les coûts, il serait intéressant d'évaluer au travers de travaux de recherche futurs si des programmes d'activité physique contribuant à la prise en charge de plusieurs maladies dont les besoins sont similaires peuvent être établis.

### *Références*

1. Korczak, D.J, et al., Diagnosis and management of depression in adolescents, CMAJ 2023 May 29;195: E739-46. <https://www.cmaj.ca/content/195/21/E739>.
2. Sunesson, E., et al., Adolescents' Experiences of Facilitators for and Barriers to Maintaining Exercise, Int J Environmental Research and Public Health, 2021,18, 5427.
3. Enquete Suisse sur la santé 2017: activité physique et santé. <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-76232.html>
4. Barrense-Dias, et al., A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein, Raisons de Santé 323, Lausanne, Novembre 2021.

*Mots-clés:* Dépression, adolescents, prévention, prise en charge, activité physique, Lausanne

Date de la version 3.07.2023

# L'activité physique, comme moyen thérapeutique, dans la prise en charge des troubles dépressifs chez les adolescent.e.s à Lausanne: état des lieux.

Arya Akram, Loïc Revaz, Eugenia F. Rossetti, Loïc Weston, Mihalis Xirouchakis

## Introduction

- La dépression est un trouble de l'humeur caractérisé principalement par un manque de motivation et une perte de plaisir, menant souvent à l'isolement social et c'est la première cause de morbidité parmi les maladies psychiques. Sa prévalence chez les adolescents est de 33.4% en Suisse. Quant à l'activité physique, 76% de la population suisse en fait suffisamment.
- L'adolescence est une période critique pour le développement de l'individu, des troubles survenant durant cette période peuvent avoir des conséquences à vie.
- Les différentes communautés semblent s'accorder sur les bienfaits de l'activité physique, de plus, elle peut être accessible à tou.te.s.x.
- Les recherches se concentrent sur la définition de l'entraînement optimal (intensité, durée et fréquence).

## Objectifs

- Quelles sont les différentes conceptions du rôle de l'activité physique dans la prévention et la prise en charge des troubles dépressifs chez les adolescent.e.s de 12 à 17 ans ?
- Comment l'activité physique est effectivement intégrée dans la prévention et la prise en charge des troubles dépressifs à Lausanne ?
- Quelles sont les perspectives d'avenir par rapport à l'activité physique dans cette optique ?

## Méthodologie

- Revue de littérature scientifique (PubMed, Google Scholar) et grise.
- 10 entretiens qualitatifs semi-directifs et multidisciplinaires, avec un questionnaire rédigé au préalable.
- Echantillon raisonné : un fonctionnaire du Service de l'éducation physique et du sport, une responsable de la filière psychomotricité et professeure à la haute école de travail social, deux psychologues du sport, deux médecins du sport, un pédiatre, un physiothérapeute, un enseignant scolaire retraité, ainsi qu'une médecin référente de l'unité PSPS.

## Résultats

- Ressources et infrastructures déjà mises en place à Lausanne : **SPARK, Pas à pas +, Fondation IdéeSport, ...**, cependant, **aucun n'est ciblé sur la dépression.**
- **Peu prise en compte des adolescents dans les différents projets** mentionnés ci-dessus (excepté SPARK).
- **Manque d'actions entreprises** malgré la preuve de l'utilité de l'activité physique.
- **Barrières** :
  - Faible sensibilisation des personnes dont le métier implique une interaction avec les adolescent.e.s
  - La dépression est une affection parmi beaucoup d'autres, ce qui rend le développement de structures spécifiques difficile en termes de financement.
  - Thématique à l'intersection de deux politiques : médecine/santé publique et sport
  - Manque de communication et d'orientation des adolescent.e.s dans le bon programme d'activité physique et manque de promotion.

## Discussion

**Le rôle de l'activité physique dépend des éléments suivants et voici les recommandations correspondantes :**

Soutien continu à l'activité physique	Coach sportifs, médecins, psychologues, enseignants Sensibilisation au cours de leurs formations respectives Orientation vers un sport en groupe
Type d'activité physique conseillée	Aérobies, correspondant aux préférences du patient et la régularité est plus importante que l'intensité (modérée) Psychomotricité: augmenter la mobilité et le tonus corporel par des jeux d'échanges comme le ballon ou la corde Selon certains intervenants, il n'existe pas un type d'activité physique ou de sport meilleures qu'un autre pour la santé mentale, ni un nombre d'heures où une intensité idéale. Pour les patients qui commencent à faire du sport pour la première fois, un sport d'équipe, de jeu, ou avec en tout cas un contexte social est préférable.
Type de prise en charge	L'activité physique en monothérapie dans la dépression sévère est déconseillée. Prise en charge multimodale Valoriser l'entretien motivationnel par les professionnels de la santé
Base légale	Modifier la base légale pour rembourser l'activité physique prescrite et les séances de psychomotricité
Espaces/ accompagnement	Promouvoir dans les communes des moments de rencontre entre personnes atteintes de dépression pour se mettre en mouvement Clubs sportifs adaptés vers l'amélioration de la santé et non la performance Programmes d'activité physique pour plusieurs maladies dont les besoins sont similaires => limiter les coûts

## Références

1. Barrense-Dias, et al., A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein, Raisons de Santé 323, Lausanne, Novembre 2021.
2. Wunram, H.L., et al., Influence of motivational placebo-related factors on the effects of exercise treatment in depressive adolescents, European Child & Adolescent Psychiatry (2022) 31:1129–1142
3. Korczak, D.J., et al., Diagnosis and management of depression in adolescents, CMAJ 2023 May 29;195:E739-46.
4. Sunesson, E., et al., Adolescents' Experiences of Facilitators for and Barriers to Maintaining Exercise, Int J Environmental research and Public Health, 2021, 18, 5427
5. <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiqués/msg-id-76232.html>

**Remerciements** : Nous tenons à remercier tous nos intervenant.e.s, ainsi que le docteur Stéphane Morandi pour son accompagnement tout le long du projet.

**Contact (emails)** : [arya.akram@unil.ch](mailto:arya.akram@unil.ch), [loic.revaz.1@unil.ch](mailto:loic.revaz.1@unil.ch), [eugenia.fiammetta.rossetti@unil.ch](mailto:eugenia.fiammetta.rossetti@unil.ch), [loic.weston@unil.ch](mailto:loic.weston@unil.ch), [mihalis.xirouchakis@unil.ch](mailto:mihalis.xirouchakis@unil.ch)