

D^R ÉRIC GRIEZ



GUÉRIR PAR LA MARCHÉ

**Gérer le stress,
réduire l'anxiété
et prévenir la dépression
par l'exercice**

● Éditions
EYROLLES

GUÉRIR

PAR LA MARCHÉ

Stress, anxiété, dépression... Et si l'exercice physique nous permettait d'éviter le burn out ? Et si la marche, en particulier, avait des vertus thérapeutiques ? C'est le propos de ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences pour décrire les bienfaits de la marche à pied et proposer plusieurs protocoles afin de lutter contre l'épuisement.

Il commence par décrypter les mécanismes grâce auxquels l'exercice physique peut faire office de thérapie mentale. Pas à pas, il vous accompagne ensuite dans l'exercice de la marche, votre meilleur allié contre le stress. Pour finir, exercices à l'appui, il vous aide à mettre en place une bonne hygiène de vie en pratiquant au quotidien pour vous immuniser à long terme.

Le **Dr Éric Griez** est médecin, psychiatre et licencié en philosophie. Professeur émérite à l'Université de Maastricht (Pays-Bas), professeur adjoint à l'Université de l'État de New York (Syracuse, USA) et ancien Directeur Fondateur de la Clinique de l'Anxiété au CHU de Maastricht, il est l'auteur de nombreux travaux scientifiques sur les mécanismes et le traitement de l'anxiété et de la dépression.



GUÉRIR

PAR LA MARCHÉ

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Lecture/correction : Catherine Tranchant

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57116-5

D^R ÉRIC GRIEZ

GUÉRIR

PAR LA MARCHÉ

Gérer le stress, réduire l'anxiété
et prévenir la dépression par l'exercice

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction	9
---------------------------	---

Partie 1

Un renouveau thérapeutique pour le stress, l'anxiété et la dépression

Chapitre 1

L'exercice physique comme thérapie mentale	15
Activité physique et facultés cognitives.....	17
Sport, exercice et bien-être mental	18
Traitement de la dépression	19
Traitement de l'anxiété	23

Chapitre 2

Par quels mécanismes ?	27
Un effet régulateur sur la réponse hormonale au stress.....	29
L'exercice a un effet anti-inflammatoire	32
Des modifications biochimiques dans le cerveau	34
L'exercice favorise la neurogenèse et la plasticité du cerveau.....	35

Chapitre 3

Pas à pas, l'exercice de la marche	39
Pour le cerveau, un exercice n'est pas l'autre toutes les formes d'exercices ne se valent pas.....	40
Un exercice inscrit dans nos gènes.....	43
Analyse des mouvements de la marche	44
La marche comme traitement.....	47

Partie 2

La thérapie par ambulation

Chapitre 1

La juste dose	53
L'intensité d'une activité physique	54
Intensités, durées et fréquences recommandées	57
Et s'il s'agit de marcher?	59
Podométrie, podomètres et traqueurs d'activité	61

Chapitre 2

Protocole de base	67
Pourquoi faire une thérapie par la marche?	70
7 000 pas par jour	73
Le monitoring, ou l'autosurveillance de ses pas	74

Chapitre 3

Protocole avancé	79
Phase 1: Tracer sa ligne de base	80
Phase 2: Rétablir la mobilité minimale - 3 000 pas	81
Phase 3: Vaincre la sédentarité - le seuil de 5 000 pas	86
Phase 4: Apprendre la cadence et atteindre 7 000 pas	88

Partie 3

Une hygiène de vie

Chapitre 1

Avis divers pour bouger plus	93
Série 1	94
Série 2	99

Chapitre 2

Les périls de la sédentarité	103
Les autobus de Londres.....	105
Le sport, l'exercice et les limites de l'activité de loisir.....	106
La sédentarité est néfaste et l'exercice n'est pas son antidote.....	109
Sédentarité, anxiété et dépression.....	114
Pourquoi la sédentarité dérègle-t-elle l'organisme?.....	116

Chapitre 3

S'immuniser à long terme	119
Vivre en mouvement, ou l'activité physique sans contrainte.....	121
L'activité physique a-t-elle vraiment un effet préventif?.....	124
S'immuniser au long cours, un plan de prévention en trois règles.....	126
S'immuniser à long terme: remarques finales.....	132
 Conclusion	 135
Une cure inédite.....	135
Une stratégie de prévention.....	137
Limites de l'exercice, vertus de l'ambulation.....	138
 Quelques références utiles	 143
 Index	 147

Introduction

La dépression n'est pas la saute d'humeur de quelqu'un qui s'ennuie ou se décourage. C'est un état anormal répondant à des critères précis, affectant l'organisme dans tout son fonctionnement à la fois émotionnel, cognitif et physique. La tristesse et le déplaisir, les idées de dévalorisation et d'échec en sont les symptômes les plus connus. Mais il y a aussi la fatigue, la baisse du rendement intellectuel, les perturbations du sommeil et les troubles de l'appétit. Dans l'immense majorité des cas, dépression et anxiété vont de pair : les spécialistes parlent de comorbidité, suggérant par là qu'il y a des liens biologiques étroits entre les troubles dépressifs et les troubles anxieux. S'ils coexistent si souvent, ce n'est pas le pur effet du hasard.

Un état dépressif est cause de souffrance en premier lieu pour celui ou celle qui en est victime, d'autant plus qu'en l'absence de traitement adéquat, il peut se prolonger de longs mois, voire des années. C'est aussi une épreuve pour l'entourage immédiat. Une dépression est lourde à porter pour les proches et le tissu familial s'en ressent souvent : il n'est pas rare que des conflits et des séparations surviennent, noircissant encore la situation et pénalisant les chances de guérison. De même, sur le plan professionnel, la baisse du rendement ou la franche incapacité à remplir ses fonctions entraîne fréquemment mise à l'écart et perte d'emploi. À eux seuls, les troubles anxieux et dépressifs représentent plus de la moitié des causes d'absentéisme et d'invaliderité dans le monde.

La dépression atteint toutes les tranches d'âge. Elle augmente le risque d'apparition d'autres maladies, notamment de troubles cardio-vasculaires. Elle expose à un surcroît de mortalité par suicide. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 800 000 personnes se suicident chaque année dans le monde. Au moins 80 % de ces décès seraient attribuables à un état dépressif. Chez les 15-29 ans, la dépression est la seconde cause de mortalité devant toutes les autres maladies.

Cependant, la dépression et les troubles anxieux échappent encore souvent au diagnostic correct et par conséquent à un traitement adéquat. Toujours selon l'Organisation mondiale de la santé, en Europe, moins de la moitié des personnes en dépression bénéficient d'un traitement pertinent et la situation est comparable pour les troubles anxieux.

Or il existe aujourd'hui un arsenal thérapeutique efficace pour combattre la dépression aussi bien que l'anxiété. Employés à bon escient, les antidépresseurs entraînent non seulement une diminution des symptômes, mais aussi une rémission complète dans plus de deux tiers des cas. Certaines psychothérapies, notamment les thérapies cognitives et comportementales, ont une efficacité empiriquement démontrée. Mais la réussite d'une stratégie thérapeutique nécessite souvent plus que la prescription ponctuelle d'un médicament ou la parole bienveillante d'une thérapie psychologique.

La conduite du traitement est parfois très délicate. Parmi les antidépresseurs, la sensibilité à une molécule spécifique peut varier énormément d'un individu à l'autre. Il n'est donc pas rare d'en essayer deux ou trois différents avant de trouver la molécule qui convient. De plus, l'antidépresseur est un type de médicament qui demande deux à quatre semaines pour produire son effet et démontrer son efficacité. Chaque essai s'accompagne donc d'une période d'attente souvent lourde à porter. Les psychothérapies souffrent d'un handicap plus ou moins analogue. Certes le début d'une thérapie s'accompagne souvent

d'un apaisement temporaire lié au sentiment de se sentir écouté. Mais au-delà de cet effet initial, les effets concrets et durables du traitement ne se matérialiseront qu'au terme d'une période plus ou moins longue, quand thérapeute et patient auront appris à se connaître et mis au point ensemble un plan de travail efficace.

Enfin, certains patients n'apprécient aucune de ces deux options traditionnelles, reprochant à l'antidépresseur son délai d'action et, le cas échéant, ses effets secondaires, à la psychothérapie sa lenteur ou son principe même.

Bref, en ce début de ^{xxi}^e siècle, l'efficacité des approches traditionnelles, bien que réelle, reste relative et incomplète. De nouvelles voies de traitement méritent d'être explorées.

En matière de traitement médicamenteux, une piste intéressante est en train de s'ouvrir avec la découverte des vertus antidépressives de la kétamine, substance couramment utilisée depuis les années 1970 pour l'anesthésie générale, mais dont on ne soupçonnait pas les propriétés psychotropes à l'époque. Prescrite à des doses subanesthésiantes, la kétamine a révélé des propriétés antidépressives et anxiolytiques remarquables qui se manifestent dès les premières heures suivant son administration. La disponibilité de traitements à base de kétamine représentera une avancée impressionnante dans la pharmacothérapie de la dépression et de l'anxiété.

Une autre nouvelle voie indiquée par des observations de terrain et des expériences de laboratoire est la découverte d'une relation directe entre l'activité physique d'un organisme et la vitalité de son système nerveux central. Des travaux de plus en plus nombreux en neurosciences confirment depuis une vingtaine d'années que le degré d'activité physique d'un être vivant, humain ou animal, a des répercussions substantielles sur le renouvellement cellulaire et la plasticité de son système nerveux. On a fait le rapprochement entre ces observations et le fait que la pratique de l'exercice physique peut avoir un effet

antidépresseur et combattre l'anxiété. Dans cette optique se développent aujourd'hui des stratégies innovantes mettant à profit l'activité physique comme traitement pour la dépression et l'anxiété.

L'intérêt particulier de cette approche est qu'elle ouvre des perspectives totalement inédites applicables à grande échelle, non seulement dans le domaine curatif, mais aussi en matière de prévention. Qu'on veuille éviter la récurrence après avoir souffert de dépression ou que, se sachant vulnérable à l'anxiété-dépression, on cherche à s'en prémunir, bouger pour préserver son bien-être apparaît comme un programme à la fois minimaliste et scientifiquement fondé. Voici plus qu'une thérapie : l'emploi de l'exercice physique comme cure pour se soigner, mais aussi, au-delà, l'adoption du mouvement comme une forme d'hygiène mentale.

Cette tactique est à notre portée. C'est l'objet de ce livre.

Partie 1

Un renouveau thérapeutique pour le stress, l'anxiété et la dépression

