

# EFFECTS OF EXERCISE ON DEPRESSIVE SYMPTOMS IN PATIENTS WITH PARKINSON DISEASE

Kim R, et al.

Neurology 2023; 100:e377-e3

## QU'ONT ILS FAIT?

**Type d'étude** : Revue systématique sur 19 essais contrôlés randomisés.

**Population** : 1,302 personnes atteintes de la Maladie de Parkinson (MP).

**Intervention** : N'importe quel type d'entraînement physique de plus d'une séance.

**Comparaison** : Programmes d'activité physique d'intensité légères à moyenne (stretching seulement par exemple) ou pas d'entraînement physique.

**Critère de jugement** : Symptômes dépressifs.

**Essais inclus** : La plupart des essais cliniques prescrivait des programmes d'exercices combinés (exple : entraînement aérobic et équilibre, n=14) ou entraînement aérobic seul (n=5). La fréquence d'entraînement était d'1 à 5 séances/semaine, et duraient en majorité de 13 à 26 semaines.

**Note**: Aucun des essais cliniques de cette étude n'a inclus des personnes ayant une dépression cliniquement significative. Les évènements indésirables n'ont pas été signalés.

## RESULTATS

- Les programmes d'entraînement physique ont réduit les symptômes dépressifs chez les personnes atteintes de MP (DMS 0.83, 95% IC 0.52 à 1.14).
- Les programmes d'entraînement physique combinés ont réduit les symptômes dépressifs chez les personnes atteintes de MP (DMS 1.11, 95% IC 0.64 à 1.59. Ni l'entraînement aérobic seul ni les exercices d'assouplissement seuls n'ont montré d'effet.
- Les exercices d'intensités légères à modérées et de modérées à intenses ont réduit les symptômes dépressifs chez les personnes atteintes de MP (respectivement DMS 0.97 (95% IC 0.52 à 1.42), et DMS 0.78 (95% IC 0.41 à 1.15)). Il n'y a pas eu de différence démontrée entre les deux intensités.



**Les exercices physiques ont de effets positifs importants sur la réduction des symptômes dépressifs chez les personnes atteintes de la Maladie de Parkinson. Ces effets sont plus associés au type d'exercice qu'à l'intensité de l'exercice.**