

## La pratique du Sport est-elle plus efficace que certains antidépresseurs ?

Des chercheurs américains (université DUKE en Caroline du nord, convaincus des bienfaits de l'exercice physique, ont fait une expérience en faisant courir trois fois par semaine pendant quatre mois des quinquagénaires et sexagénaires atteints de dépression. Ils ont voulu à travers cette étude faire une comparaison entre l'efficacité de la course à pieds (jogging) et l'absorption d'un antidépresseur connu le Zoloft (l'un des plus vendus au monde).

Au bout des quatre mois, les adeptes du jogging se portaient aussi bien que ceux qui se soignaient avec l'antidépresseur... Au bout d'un an seulement 8% des joggers avaient rechuté alors qu'il y en avait plus d'un tiers pour ceux soignés avec le Zoloft.

Cette expérience permet de penser que:

« **L'exercice physique pratiqué régulièrement guérit probablement les périodes dépressives et permet de les éviter...** » comme l'affirme D.Servan Schreiber.

Il y a aujourd'hui une sorte de mode médiatique préconisant:

« **Faites du sport c'est bon pour la santé...** » on oublie malheureusement de nous dire qu'il a également un effet positif sur le cerveau!...

Cette étude réalisée il y a presque dix ans apporte la preuve que l'activité physique est réellement un traitement à part entière contre la dépression.

Depuis trois ans, les médecins de Grande Bretagne prescrivent à leurs patients atteints de dépression légères la pratique d'un sport plutôt que l'utilisation de médicaments antidépresseurs.

En effet comme l'écrit D.Servan Schreiber:

« **Le rapport-bénéfice-risque des antidépresseurs n'est pas favorable** ».

*Le sport stimule dans le cerveau la sécrétion d'endomorphines, des hormones euphorisantes comparables à l'opium. Plus on actionne notre pompe, plus elle est prompte à s'enclencher à la moindre satisfaction. Les gens qui pratiquent régulièrement de l'exercice physique arrivent à retirer plus de plaisir des petites choses de la vie.. ».*

*Extrait de l'hebdomadaire Le Point*

Le pratique d'un sport « loisirs » ou de compétition permet de développer de nombreuses qualités dont::

- les liens sociaux (esprit d'équipe, travail en groupe...)
- l'endurance, le goût de l'effort pour les jeunes
- la maîtrise du corps, la coordination des gestes dans une dynamique de mouvement.

**Le territoire rétais est exceptionnel grâce à sa situation géographique et son climat ensoleillé.**

**Les sportifs amateurs ont de nombreuses possibilités pour pratiquer le sport de leur choix quels que soient leurs âges, leurs niveaux.**

**Le réseau de pistes cyclables est tout à fait remarquable, les plages permettent sans danger de s'exercer ou de se perfectionner aux sports nautiques, natation, voiles, surf, pêche, etc..;**

**Cette situation est très appréciée aujourd'hui des touristes, elle l'est davantage pour ceux qui souhaitent se remettre physiquement en forme et s'oxygéner au cours d'un séjour.**

**La promotion d'un tourisme axée sur des activités sportives de qualité devrait incontestablement être un axe de développement de l'économie future rétaise à condition que les équipements proposés soient conformes aux exigences des pratiquants dont la sécurité fait partie.**

