

**LU POUR VOUS** L'activité physique protège-t-elle vraiment de la dépression?

Selon l'OMS, la dépression est la première cause d'incapacité de travail au niveau mondial, et le suicide la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans. Un faible niveau d'activité physique

est un facteur de risque potentiellement modifiable pour prévenir l'apparition d'une dépression. Jusqu'à ce jour, les revues systématiques suggéraient déjà que l'activité physique, même minime,

protège de la dépression. Toutefois il n'existait pas de méta-analyse permettant de quantifier ce rôle protecteur de l'activité physique. De plus l'implication de l'âge, du sexe et du lieu de vie n'avait pas non plus encore été étudiée. Une méta-analyse, réalisée par des chercheurs anglais, a examiné 49 études prospectives incluant 266 939 personnes dont 47% d'hommes pour un suivi moyen de 7,4 ans. Les résultats ont montré que les personnes qui avaient le plus haut niveau d'activité physique avaient un risque relatif de 0,83 (IC 95%: 0,79-0,88) de développer une dépression, par rapport aux personnes avec faible niveau d'activité physique. L'effet protecteur en fonction de l'âge a montré un risque relatif pour les jeunes de 0,90 (IC 95%: 0,83-0,98), pour les adultes de 0,78 (IC 95%: 0,70-0,87) et pour les personnes âgées

de 0,79 (IC 95%: 0,72-0,86). Cet effet protecteur de l'activité physique sur la survenue d'une dépression était également présent dans différentes régions du monde avec un risque relatif de 0,65 à 0,84 et similaire pour les deux sexes.

**Commentaire:** Un argument de plus et cette fois-ci vérifié, pour recommander l'activité physique à nos patients de tout âge, en prévention de la dépression en plus de la prévention cardiovasculaire!

**Dr Christophe Monney**

Policlinique médicale universitaire, Lausanne

Schuch FB, et al. Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry* 2018, epub ahead of print.



D.R.

**POINT DE VUE****DROGUES ET GUERRES: LA VOIX RETROUVÉE DE BERNARD KOUCHNER**

JEAN-YVES NAU  
jeanyves.nau@gmail.com

«Toxic». Voilà bien un ouvrage original, éclairant, salutaire. Un ouvrage qui dépasse de loin le cadre franco-français. Aux confins de l'histoire et de la médecine, de la politique et des addictions, c'est une re-lecture, le dialogue de cinq personnalités atypiques; un étrange gang en lutte contre les toxicomanies mais pour la prise en charge des personnes toxicomanes. «Parce que nous constatons tous les jours que les pratiques officielles ne marchaient pas, nous, cinq médecins, une courte bande, un vrai gang, nous nous sommes indignés, nous avons résisté, écrivent les auteurs. Nous n'avons pas forcément les mêmes choix de vie ni les mêmes opinions politiques, mais l'audace qui nous tient depuis plus de trente ans n'est toujours pas apaisée.»

Ainsi donc, le livre d'un «gang», l'histoire d'une obstination, d'une volonté commune de ne pas rejeter «les toxicomanes dans les ténèbres de leurs pratiques». C'est

donc, bel et bien, une histoire éminemment médicale autant que politique; le fondement, en France d'une stratégie de la «réduction des risques». «Aucun d'entre nous n'est adepte des drogues, résumant les membres du gang: les Drs Bernard Kouchner, Patrick Aeberhard, Jean-Pierre Daulouède, Bertrand Lebeau et William Lowenstein. Nous sommes partisans de la réduction des risques pour les usagers et croyons que tous les toxicomanes méritent notre attention et nos soins.»

Dans le texte introductif de «Toxic», Bernard Kouchner, 78 ans, cofondateur de Médecins sans frontières, ancien ministre français récurrent de la Santé (puis des Affaires étrangères), défend toujours et encore la légalisation et le contrôle du cannabis, la dépénalisation de l'usage des drogues dures et la réduction des risques fondée sur les progrès de la pharmacologie.

«Dans les années 1970, nous rêvions de lointaines missions et de graves problèmes nous assaillaient chez nous. Que faire avec nos toxicomanes? Attendre que ça passe, les mettre en prison, les pousser vers la psychanalyse? Nous le

disions depuis longtemps: non, les toxicomanes ne sont pas des délinquants! Ce sont des malades, des citoyens, et parfois, avec leur accord, il faut les soigner. Or on ne tranchait pas, on les laissait glisser vers l'abîme. Pas de prise en charge digne de ce nom, pas de doctrine fondée. Autour de la France, la médecine évoluait, de nouvelles thérapies étaient essayées. Nous, les auteurs de ce plaidoyer, nous en faisons autant, affrontant les obstacles avec obstination. En France, on a l'habitude de se tromper longuement. Et parfois de se vautrer dans le conformisme. On nous tira dessus avec constance.»

Pour Kouchner, aujourd'hui comme hier, l'assistance à personne en danger reste un «impératif médical», au-delà mais aussi à l'intérieur des frontières. «J'affirme que seules les victimes sont prioritaires, quels que soient leurs religions, leurs choix politiques et leurs options de vie, tonne-t-il à nouveau. Sous toutes les latitudes. Et, pensant aux victimes, à toutes les victimes des toxicomanies et des addictions, je crois que les praticiens ont une obligation de soin. Comme pour les guerres.»

Les médecins qui signent cet ouvrage rappellent l'essentiel de ce qui motiva leur action: «nous voulions calmer les douleurs épouvantables des toxicomanes en manque et nous souhaitons toujours que ces hommes et ces femmes reçoivent les soins que requiert leur condition». Ils sont des victimes, comme toutes les victimes et les médecins se doivent d'être à leurs côtés. Réduire les risques: c'est pour cela que nous avons voulu nous porter vers eux. Comme dans l'humanitaire, il fallait croiser la médecine avec les droits de l'homme.

Précaution d'usage de «Toxic»: ceux qui chercheront dans ces pages un encouragement à l'usage des toxiques en seront pour leur déception. Les médecins qui dialoguent derrière ces pages ne sont pas adeptes des drogues, ils sont partisans de la réduction des risques pour tous les usagers, ils se prononcent pour une position réaliste face à un cuisant échec des mesures prises pour tenter de secourir ceux qui s'y adonnent.

«Je me suis intéressé aux souffrances liées aux drogues depuis longtemps, confie encore Kouchner. Cette volonté me vient depuis le récit magnifique que me fit Emmanuel d'Astier de La Vigerie, le fondateur du mouvement de résistance Libération qui, consommateur d'opium, comme bien des officiers de marine, se retrancha dans un hôtel de Bordeaux et se désintoxiqua seul, en huit jours d'atroces douleurs du manque, car il était persuadé que son addiction mettrait en danger ses camarades de résistance si les nazis le capturaient.

Tout le monde n'est pas d'Astier. Il fallait les aider, ces usagers de drogues, un par un et aussi tous ensemble. Une vie gagnée sur la mort? Une vie, est-ce que cela fait sens? Oui, peut-être que cela a tout de même un sens.»

Confiance: il y a quelque chose de profondément réconfortant à lire ces lignes, à écouter les échanges de ce gang médical qui, en France, se bagarra contre les toxiques acceptés autant que contre les toxiques interdits. Mais qui, pour autant, tint un discours difficilement compréhensible dans le champ politique. «Il existe un racisme des drogues et des addictions, qui ne tient compte ni des conséquences des intoxications ni des mortalités provoquées, explique encore Kouchner. Chez nous, la drogue s'associait plus volontiers avec la répression, avec la prison qu'avec la médecine. Dans un pays où l'alcoolisme et la tabagie ne sont pas réprimés pénalement, les toxicomanes se définissent d'abord comme des délinquants, ils sont passibles

de poursuites et d'emprisonnement aux termes d'une loi de circonstance que nous souhaitons changer.»

Quand les cinq membres de ce gang de lutte contre les addictions commencèrent à agir au nom de la santé publique, la France était, disent-ils, en «retard de lucidité», aveugle à ce qui se passait dans les pays voisins. «Les victimes étaient les malades qui vivaient ces tourments, parfois dans la honte, toujours dans la solitude. Les hôpitaux ne souhaitaient pas les accueillir. Nous ne faisons rien. Ou presque. L'entreprise était perdue par abandon.»

Les cinq travaillèrent ensemble contre la facilité des idées reçues. Etrange gang dont les membres n'avaient ni les mêmes choix de vie, ni les mêmes opinions politiques. Mais tous, médecins, croyaient que les victimes, tous ceux qui souffraient, méritaient leur attention et, si possible, leurs soins. Surtout s'ils se plaignaient, surtout s'ils les appelaient à l'aide. Tous considéraient, tous considèrent, les «addicts» comme des citoyens-malades, pas comme des délinquants.

Au lendemain de la «révolution de 1968», en France, la majorité des médecins, à l'hôpital comme en ville, se détournèrent des grands toxicomanes: trop sales, trop encombrants, trop faiseurs de troubles. «Pendant longtemps on abandonna ces personnes à leur sort pitoyable, d'autant plus facilement que les médicaments de

l'addiction étaient négligés en France, quoique très bien connus dans des pays proches» rappellent Kouchner et ses compères. Leur livre raconte l'aventure d'une obstination, d'un échange entre médecins qui ne rejetaient pas les usagers de drogues dans les ténèbres de leurs pratiques. Une obstination et nullement, il faudra encore le dire et le répéter, un quelconque prosélytisme en faveur de la toxicomanie en général ou du cannabis en particulier.

Ce livre d'une formidable tonicité laisse certes ouvertes nombre de questions. Mais il dessine aussi quelques pistes pour l'avenir – notamment pour prévenir un nouveau fléau qui frappe les Etats-Unis: l'épidémie des overdoses aux opiacés. «Nous sommes un des rares pays du monde attentifs aux “droits de la personne”, dit encore Kouchner. On nous accorde même le titre envié, et immérité par les temps qui courent, de “nation des droits de l'homme”. Expliquez-moi pourquoi notre beau pays, la France, est toujours en retard d'une guerre? Alors que tous les pays modernes évoluent sur l'usage des toxiques et des “drogues”, nous nous accrochons à une interdiction qui ne freine pas cette consommation exponentielle. La France sera-t-elle la dernière à comprendre, comme pour la fin de vie?»

1 Bernard K, Aeberhard P, Daulouède JP, Lebeau B, Lowenstein W. Toxic Le combat des cinq médecins de la drogue. Paris: Editions Odile Jacob, 2018.

**TOUS CONSIDÈRENT LES «ADDICTS» COMME DES CITOYENS-MALADES, PAS COMME DES DÉLINQUANTS**



D.R.