

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR PRÉVENIR LA DÉPRESSION POST-PARTUM ?

FAIROUZ MAAZOUZ
GMF-U MAISONNEUVE-ROSEMONT
JUN 2023



MISE EN CONTEXTE

La dépression post-partum :

- DSM-V classifie comme une spécificité des troubles dépressifs
- Critères utilisés sont ceux d'un épisode dépressif majeur
- Se manifeste généralement autour de la **4^{ème} semaine** qui suit l'accouchement
- Peut tout de même se manifester jusqu'à **12 mois** après l'accouchement

Prévalence : **13 à 19 %** des femmes en postpartum

Facteurs de risque :

- Facteurs de la mère : **ATCD dépression (40% des femmes ayant un ATCD de dépression post-partum vivent un autre épisode de dépression post-partum)** , manque de soutien, mère adolescente, difficultés socio-économiques, femmes immigrantes, violence domestique,...
- Facteurs liés à l'enfant : Santé, tempérament, prématurité, naissances multiples,...

CONSÉQUENCES

- Troubles affectifs et comportementaux
- Relation mère-enfant affectée : plus de risque de développer un attachement de type inséculaire
- TDAH
- Difficulté développement cognitif et langagier

OUTILS DE PRÉVENTION & TRAITEMENTS ACTUELS

- Prévention :
 - Dépistage à la visite post-partum (6-8 semaines)
 - Dépistage au cours des suivis de bébé
- Traitement :
 - Antidépresseurs
 - Psychothérapie

Or, moins de la moitié des cas de dépression post-partum sont identifiés lors des examens cliniques de routine.

Concernant les traitements : thérapies pas toujours accessibles, délai énorme au public, craintes des mères de prendre antidépresseurs durant l'allaitement malgré prouvé comme sécuritaire,...

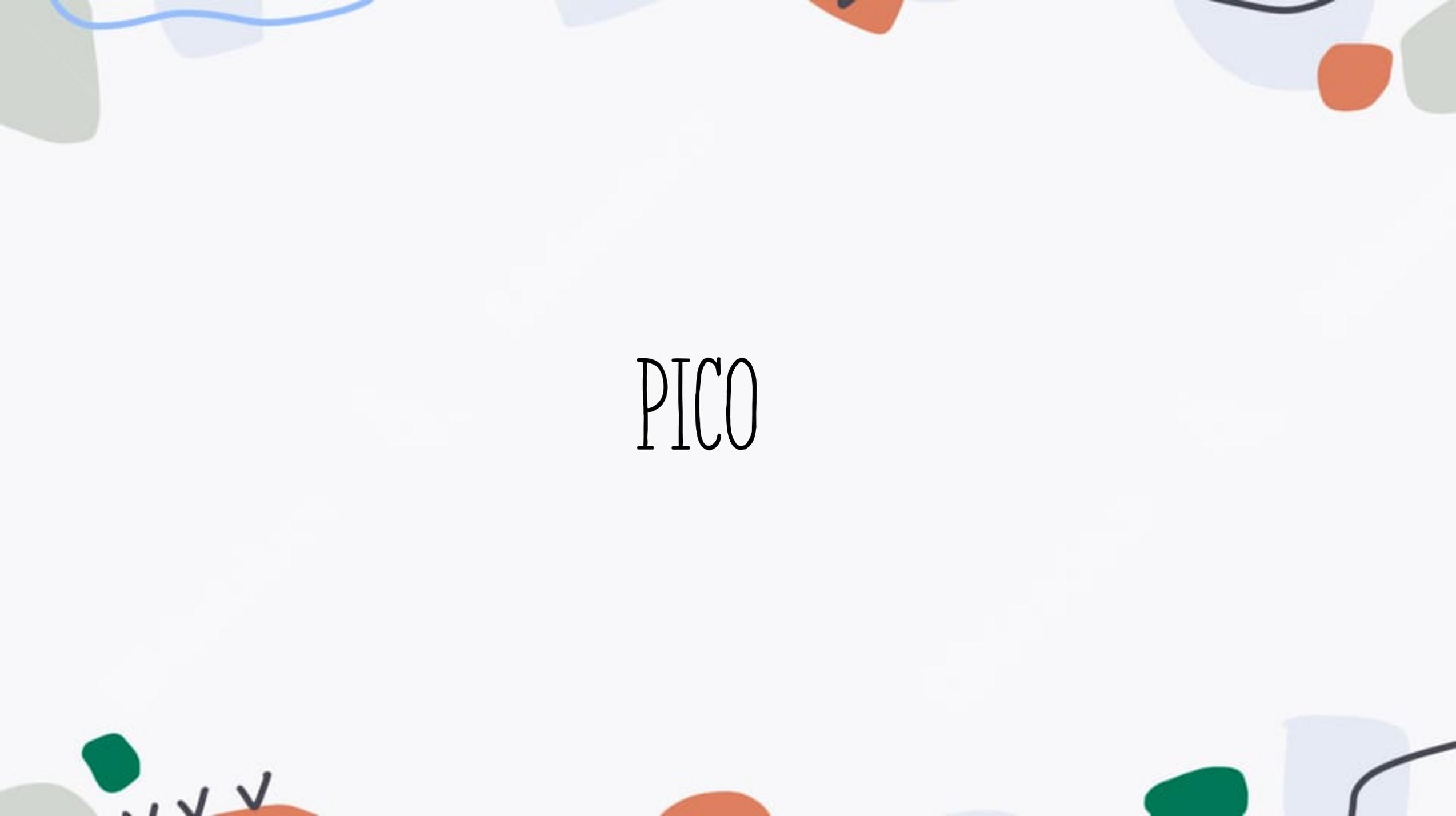
RÉFLEXION

Activité de prévention importante en médecine familiale. Agir en amont pour prévenir les conséquences : mieux vaut prévenir que guérir !

L'effet de l'exercice physique est bien reconnu parmi les traitements adjuvants de la dépression générale, outil aussi plus accessible pour tous...

L'exercice physique peut-il être un outil efficace pour prévenir la dépression post-partum ?



The image features a white background with a decorative border at the top and bottom. The border consists of various abstract shapes in muted colors: light blue, orange, green, and grey. A blue wavy line is visible at the top left, and a green shape with small black marks is at the bottom left. The word "PICO" is centered in the middle of the page.

PICO

P	Patientes en période post-partum (1 à 12 mois après l'accouchement)
I	Activité physique (tout type, durée ou intensité) durant la grossesse et/ou en période post-partum
C	Femmes recevant des soins pré et post-nataux réguliers
O	Nombre de femmes qui développent une dépression post-partum dans chacun des groupes



MÉTHODOLOGIE

PUBMED	MESH utilisé : ("Depression, Postpartum/prevention and control"[Mesh]) AND "Exercise"[Mesh] Filtres : 2004-2023, Essais cliniques, Essais cliniques randomisés, Langage : Français ou Anglais
Recherche manuelle	Dans les références d'articles sélectionnés

Critères d'inclusion et d'exclusion

Critères d'inclusion	<ul style="list-style-type: none">- ECR ou essai clinique non-randomisé- Comparaison avec un groupe contrôle recevant les soins de routine- Exercice physique seul comme intervention- Étude de la prévention de la dépression post-partum- 2004-2023
Critères d'exclusion	<ul style="list-style-type: none">- Pas en lien avec la dépression post-partum- Pas en lien avec l'exercice physique- Étude du traitement plutôt qu'en prévention- Revues de littérature- Protocoles de recherche- Groupe contrôle recevant autre traitement que les soins de routine

Recherche dans PubMed à partir
des MeSH suivants :
("Depression, Postpartum/prevention and control"[Mesh]) AND "Exercise"[Mesh]

n = 40

Applications des critères d'inclusion:
1. ECR
2. EC
3. Français ou anglais
4. Années : 2004-2023

n = 11

Exclusion :
1. Études sur le traitement plutôt que la prévention (n = 3)
2. Études non en lien avec dépression/exercice (n = 2)
3. Protocoles de recherche (n = 1)

n = 5

4 articles ECR + 1 article EC non-randomisé

n = 0

Recherche manuelle
dans les articles sélectionnés



NovoPsych

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Instructions:

As you are pregnant or have recently had a baby, we would like to know how you are feeling. Please check the answer that comes closest to how you have felt IN THE PAST 7 DAYS, not just how you feel today.

1	I have been able to laugh and see the funny side of things
0	As much as I always could
1	Not quite so much now
2	Definitely not so much now
3	Not at all
2	I have looked forward with enjoyment to things
0	As much as I ever did
1	Rather less than I used to
2	Definitely less than I used to
3	Hardly at all
3	I have blamed myself unnecessarily when things went wrong
3	Yes, most of the time
2	Yes, some of the time
1	Not very often
0	No, never
4	I have been anxious or worried for no good reason
0	No, not at all
1	Hardly ever
2	Yes, sometimes
3	Yes, very often
5	I have felt scared or panicky for no very good reason
3	Yes, quite a lot
2	Yes, sometimes
1	No, not much
0	No, not at all
6	Things have been getting on top of me
3	Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
2	Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
1	No, most of the time I have coped quite well
0	No, I have been coping as well as ever



NovoPsych

7	I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping
3	Yes, most of the time
2	Yes, sometimes
1	Not very often
0	No, not at all
8	I have felt sad or miserable
3	Yes, most of the time
2	Yes, quite often
1	Not very often
0	No, not at all
9	I have been so unhappy that I have been crying
3	Yes, most of the time
2	Yes, quite often
1	Only occasionally
0	No, never
10	The thought of harming myself has occurred to me
3	Yes, quite often
2	Sometimes
1	Hardly ever
0	Never

Developer Reference:

Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786

ÉCHELLE DE DÉPRESSION POSTNATALE D'EDINBURGH

1. 10 énoncés
2. Quatre réponses possibles (0,1,2,3)
3. Score total sur 30
4. Score supérieur de 12-13 = susceptibles de souffrir de dépression postpartum
5. Outil prouvé comme étant valide, très bon prédicteur de diagnostic
6. Sensibilité à 86 %, spécificité 78 %



RÉSULTATS



RESEARCH

Open Access

Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress



1

Beth A. Lewis^{1*}, Katie Schuver¹, Shira Dunsiger², Lauren Samson¹, Amanda L. Frayeh¹, Carrie A. Terrell³, Joseph T. Ciccolo⁴, John Fischer³ and Melissa D. Avery⁵

AOGS MAIN RESEARCH ARTICLE

Does exercise during pregnancy prevent postnatal depression?

2

KRISTIAN M. SONGØYGARD¹, SIGNE N. STAFNE^{2,3}, KARI ANNE I. EVENSEN^{2,3}, KJELL Å. SALVESEN^{1,4}, TORSTEIN VIK¹ & SIV MØRKVED^{2,3}

Departments of ¹Laboratory Medicine, Children's and Women's Health and ²Public Health and General Practice, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, and ³Clinical Service and ⁴National Center for Fetal Medicine, St Olavs Hospital, Trondheim University Hospital, Trondheim, Norway

Original Investigation | Psychiatry

Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression

The PAMELA Randomized Clinical Trial

Carolina de Vargas Nunes Coll, PhD; Marlos Rodrigues Domingues, PhD; Alan Stein, FRCPsych; Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva, PhD; Diego Garcia Bassani, PhD; Fernando Pires Hartwig, PhD; Inácio Crochemore Mohnsan da Silva, PhD; Mariângela Freitas da Silveira, PhD; Shana Ginar da Silva, PhD; Andréa Dâmaso Bertoldi, PhD

Research Paper

Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study) and Its Influence in Preventing Postpartum Depression

María José Aguilar-Cordero¹ , Juan Carlos Sánchez-García², Raquel Rodríguez-Blanque³, Antonio Manuel Sánchez-López⁴, and Norma Mur-Villar⁵

Journal of the American Psychiatric Nurses Association
2019, Vol. 25(2) 112–121
© The Author(s) 2018
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1078390317753675
journals.sagepub.com/home/jap


4

Numéro de l'étude	1	2	3	4
Pays	États-Unis	Norvège	Brésil	Espagne
Année de publication	2021	2011	2019	2019
Taille échantillon	n = 450	n = 855	n = 639	n = 140
Type de devis	ECR	ECR	ECR	ECR
Moment de l'intervention	POST-PARTUM	Durant grossesse	Durant grossesse	Durant grossesse
Type d'intervention	<ul style="list-style-type: none"> - Tout type d'exercice - 30 minutes, 5 jours/semaine - Seuls, mais reçoivent 11 sessions par téléphone pour de la motivation 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices aérobiques et musculaires. - 1 session de groupe par semaine + 2 sessions seuls 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices aérobiques et musculaires. - 3 sessions/semaine de 60 minutes. - En groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices aquatiques. - 3 sessions/semaine de 60 minutes. - En groupe
Durée de l'intervention	9 mois	12 semaines	16 semaines	17 semaines
Groupe contrôle	Soins réguliers	Soins réguliers	Soins réguliers	Soins réguliers

Numéro de l'étude	1	2	3	4
Résultats	<p>SCID</p> <p>À 6 mois (p = 0,52)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle : 5 (3,3 %) - Exercice : 4 (2,7 %) <p>À 9 mois (p = 0,36)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle : 4 (2,7%) - Exercice : 4 (2,7%) 	<p>À 3 mois post-partum</p> <p>EPDS > 13 (RdC = 0,44 ; IC95 0,1-1,5)</p> <p>p = 0,25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle : 8 - Exercice : 4 	<p>À 3 mois post-partum</p> <p>EPDS > 12 (RdC = 0,65 ; IC95 0,33-1,28),</p> <p>p = 0,21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle : 36 - Exercice : 12 	<p>À 6 semaines post-partum</p> <p>EPDS > 10, p = 0,001</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle : 38 femmes - Exercice : 14 femmes
Points forts/Biais & critiques	<ul style="list-style-type: none"> - Large échantillon - ECR, bonne randomisation - Différence significative entre le temps d'entraînement du groupe exercice et celui contrôle - Utilisation du SCID - Exercice rapporté par les participants - Critère d'exclusion : ne pas avoir eu d'ATCD dépressif, ne pourrait se généraliser à ceux moins à risque - Diminution de la validité externe par biais de sélection (méthode de recrutement par publicités dans magazines, médias sociaux et radio) - Exercices fait seuls, pas de cours en groupe - Faible prévalence de dépression post-partum 	<ul style="list-style-type: none"> - Large échantillon - ECR - Biais de performance : Taux d'adhérence à l'exercice physique faible (57%), biais de performance <ul style="list-style-type: none"> - Adhérence rapportée par physiothérapeute et les patientes elle-même - Biais perdus de vue Plus de perdues au suivi dans groupe contrôle que exercice (perte de personnes avec EPDS élevée ?) - Faible prévalence de scores élevés (2-4%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Large échantillon - ECR - Biais de performance : compliance au protocole faible (40%) 	<ul style="list-style-type: none"> - ECR - Bonne taille d'échantillon - Utilisation d'un EPDS de plus de 10 - Exercice physique différent des autres (aquatique ici)
Conclusion	Pas de différence significative entre le groupe contrôle et le groupe d'intervention avec exercice physique	Pas de différence significative entre le groupe contrôle et le groupe d'intervention avec exercice physique	Pas de différence significative entre le groupe contrôle et le groupe d'intervention avec exercice physique	Pas de différence significative entre le groupe contrôle et le groupe d'intervention avec exercice physique



Article

Exercise, Mediterranean Diet Adherence or Both during Pregnancy to Prevent Postpartum Depression—GESTAFIT Trial Secondary Analyses

Marta Flor-Alemany ^{1,2,3,*} , Jairo H. Migueles ^{4,5}, Inmaculada Alemany-Arrebola ⁶ , Virginia A. Aparicio ^{1,2,3} 
and Laura Baena-García ^{3,7} 

Pays : Espagne

Année de publication : 2022

Taille échantillon : n = 85

Type de devis : Essai clinique non randomisé (Analyses 2nd du GESTAFIT Trial qui était à la base un ECR)

Durée intervention : De la 17^{ème} semaine de gestation à l'accouchement

Type intervention : 60 minutes, 3 fois semaines, exercices aérobiques et musculaires. En groupe

Groupe contrôle : Soins réguliers

RÉSULTATS : (Rapport de côte = 1.005, 95% IC: 0.310 - 3.294, $p = 0.993$)

Conclusion : Pas de différence significative entre le groupe contrôle et le groupe d'intervention avec exercice physique.

Points forts/Biais & critiques :

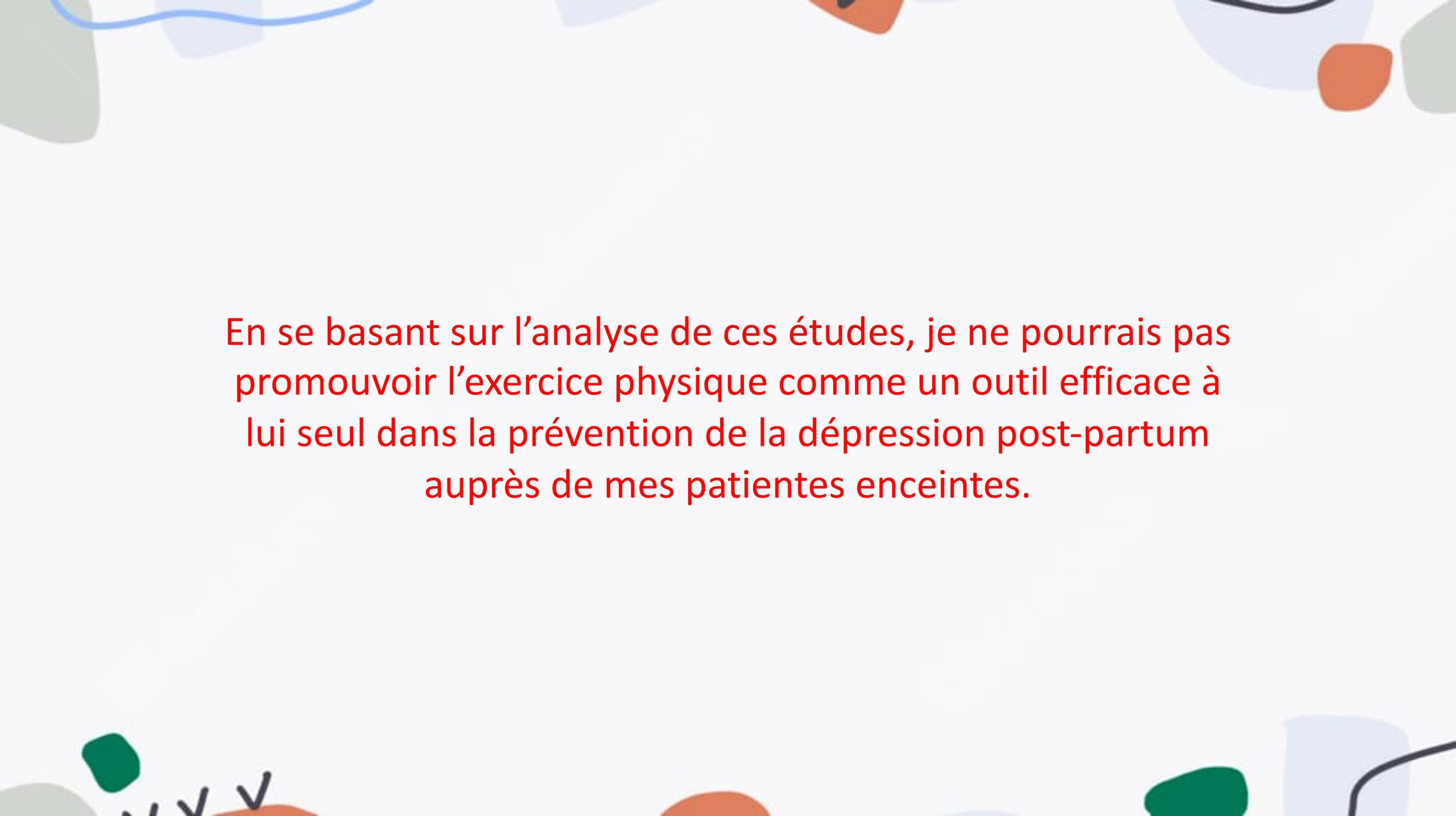
- Faible échantillonnage (n = 85)
- Pas de randomisation, attribution selon choix des patientes



ANALYSE/CONCLUSION

ANALYSE

- 5 études au total
 - 4 (3 ECR et 1 EC) ne démontrant aucun changement significatif dans la prévention de la dépression post-partum entre les 2 groupes.
 - 1 ECR démontrant un effet significatif de l'exercice dans la prévention de la dépression post-partum
- Seule étude avec une récolte des résultats à **6 semaines post-partum** dans les essais cliniques randomisés avec large échantillon. Les autres études ont récoltés **les résultats à 3 mois post-partum**.
- Période où les patientes sont le plus à risque de développer une dépression post-partum.
- Score utilisé plus petit (10) donc plus de sensibilité par rapport aux autres études.
- L'essai clinique non-randomisé n'a pas réussi à démontrer de différence significative à 6 semaines, mais échantillon beaucoup plus petit.
- Pas beaucoup de données par rapport aux différentes caractéristiques des groupes à la randomisation.
- L'effet de groupe ne semble pas être en cause.



En se basant sur l'analyse de ces études, je ne pourrais pas promouvoir l'exercice physique comme un outil efficace à lui seul dans la prévention de la dépression post-partum auprès de mes patientes enceintes.

Références

1. Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh postnatal depression scale. *Br J Psychiatry*. 1987;150:782–6.
2. Flor-Aleman M, Migueles JH, Alemany-Arrebola I, Aparicio VA, Baena-García L. Exercise, Mediterranean Diet Adherence or Both during Pregnancy to Prevent Postpartum Depression-GESTAFIT Trial Secondary Analyses. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Nov 4;19(21):14450. doi: 10.3390/ijerph192114450. PMID: 36361335; PMCID: PMC9657805.
3. Lewis BA, Schuver K, Dunsiger S, Samson L, Frayeh AL, Terrell CA, Ciccolo JT, Fischer J, Avery MD. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021 Nov 22;21(1):785. doi: 10.1186/s12884-021-04257-8. PMID: 34802425; PMCID: PMC8607568.
4. Coll CVN, Domingues MR, Stein A, da Silva BGC, Bassani DG, Hartwig FP, da Silva ICM, da Silveira MF, da Silva SG, Bertoldi AD. Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression: The PAMELA Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2019 Jan 4;2(1):e186861. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.6861. PMID: 30646198; PMCID: PMC6324311.
5. Aguilar-Cordero MJ, Sánchez-García JC, Rodríguez-Blanco R, Sánchez-López AM, Mur-Villar N. Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study) and Its Influence in Preventing Postpartum Depression. *J Am Psychiatr Nurses Assoc*. 2019 Mar/Apr;25(2):112-121. doi: 10.1177/1078390317753675. Epub 2018 Feb 28. PMID: 29490560.
6. Songøygard KM, Stafne SN, Evensen KAI, Salvesen KÅ, Vik T, Mørkved S. Does exercise during pregnancy prevent postnatal depression? A randomized controlled trial. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2012 Jan;91(1):62-67. doi: 10.1111/j.1600-0412.2011.01262.x. Epub 2011 Oct 24. PMID: 21880023.
7. Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Br J Psychiatry*. 1987 Jun;150:782-6. doi: 10.1192/bjp.150.6.782. PMID: 3651732.
8. UpToDate, Mild to moderate postpartum unipolar major depression : Treatment, https://www.uptodate.com/contents/mild-to-moderate-postpartum-unipolar-major-depression-treatment?search=postpartum%20depression%20treatment&source=search_result&selectedTitle=1~146&usage_type=default&display_rank=1#references.
9. UpToDate, Postpartum unipolar depression : Prevention, https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-depression-prevention?search=postpartum%20depression%20prevention&source=search_result&selectedTitle=1~92&usage_type=default&display_rank=1.
10. ABCdaire 0 à 5 ans, Dépression périnatale maternelle, <https://enseignement.chusj.org/ENSEIGNEMENT/files/71/71548aed-7939-4989-9027-d7076cf8a7f0.pdf>.