

# RÉFÉRENCES HUMEUR

## Introduction

Fountain of Health. Vie saine – vieillir sereinement. Repéré à : <http://www.silvertimes.ca/fr/accueil/sante-mentale/vie-saine-vieillir-sereinement>

Caria, A. (3 juin 2015). Santé mentale et vieillissement. Repéré à : <http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Sante-mentale-et/Sante-mentale-et-vieillissement>

Taylor WD. Clinical practice. Depression in the elderly. *N Engl J Med*. 2014;371:1228–36. doi:10.1056/NEJMcp1402180.

Fiske, Amy; Wetherell JL, Gatz M. Depression in older adults. *Annu Rev Clin Psychol*. 2009;5:363–89. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621.

Kok RM, Reynolds CF. Management of depression in older adults: A review. *JAMA*. 2017;317:2114–22. doi:10.1001/jama.2017.5706.

Murphy M, Fournier C. Perte de poids involontaire et signes de dépression: deux marqueurs de fragilité chez les personnes de 65 ans et plus. Montréal; 2014. <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201405-43.pdf>

Vink D, Aartsen MJ, Schoevers RA. Risk factors for anxiety and depression in the elderly: a review. *J Affect Disord*. 2008;106:29–44. doi:10.1016/j.jad.2007.06.005.

Stek ML, Gussekloo J, Beekman AT, van Tilburg W, Westendorp RG. Prevalence, correlates and recognition of depression in the oldest old: the Leiden 85-plus study. *J Affect Disord*. 2004;78:193–200. doi:10.1016/S0165-0327(02)00310-5.

Alexopoulos GS, Katz IR, Reynolds 3rd CF, Ross RW. Depression in older adults. *J Psychiatr Pr*. 2001;7:441–6. doi: 10.1097/00131746-200111000-00013.

Gelenberg A, Markowitz J, Freeman P, et al. Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder, Third edition. 2010. [https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice\\_guidelines/guidelines/mdd.pdf](https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/mdd.pdf)

Lemire S, Beaulieu J. Vieillir, la belle affaire : garder son pouvoir d'agir. Trécarré. 2019

Soysal P, Veronese N, Thompson T, Kahl KG, Fernandes BS, Prina AM, et al. Relationship between depression and frailty in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Res Rev*. 2017;36:78–87.

## Activité physique adaptée aux personnes âgées

### Symptômes dépressifs

Rhyner, K.T., et al. [2016]. *Journal of aging and physical activity*, 24(2): 234–236. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 41 études randomisées contrôlées; Participants: 2 780 personnes âgées de 60 ans et plus avec ou sans diagnostic clinique de dépression; Intervention: un groupe faisant de l'activité physique incluant du tai-chi, des exercices de force musculaire, une combinaison de force et d'aérobic et du qigong, comparé à tout groupe témoin non-actif; Suivi: Testé immédiatement après l'intervention.

### Autres bénéfiques pour la santé

Nelson et al. [2007]. *Med Sci Sports Exerc*;39(8):1435–45. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

## Abandon

Miller, K.J., et al. [2020]. *Ageing Research Review*, 58: 100999. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 15 études, dont certaines incluant des données le taux d'abandon; Participants: Personnes âgées de 65 ans et plus souffrant de dépression; Intervention: Exercices physiques incluant de l'aérobic, de la musculation et des exercices corps-esprit; Suivi: 4–16 semaines.

## Problèmes aux articulations, muscles et tendons

El-Khoury et al. [2013]. *BMJ* 2013, 347 :f6234. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 17 études contrôlées randomisées, incluant 2 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 4305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention: Activité physique (p. ex. Tai-chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes; Suivi: 6 mois à 30 mois.

Liu, C.-j., & Latham, N. K. [2009]. *Cochrane Database Syst Rev*(3). Devis: Revue systématique et méta-analyse de 121 études contrôlées randomisées, incluant 43 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 6700 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Entraînement progressif en puissance; Suivi: Depuis la fin de l'intervention jusqu'à 1 an après la fin de l'intervention.

## Temps requis

Lee et al [2017]. Exercise prescriptions in older adults. Recommendation de l'American Academy of Family Physicians. *Am. Fam. Physician* 95, 425–432 (2017).

## Psychothérapie

### Symptômes dépressifs

Cuijpers, P., et al. [2014]. *Maturitas*, 79(2),160–169. Devis : Méta-analyse de 44 études contrôlées randomisées; Participants : 1 161 personnes âgées souffrant de dépression (50 ans et plus); Intervention : Psychothérapie incluant la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la psychothérapie interpersonnelle (TPI), la thérapie d'activation comportementale, la thérapie de résolution de problèmes (TSP), la thérapie psychodynamique, le counselling non directif, la thérapie comportementale dialectique et la révision de vie, comparativement à tout groupe témoin; Suivi : 6 mois.

Harerimana, B., et al. [2019]. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(3): 657–670. Devis: Revue systématique de 9 études, toutes incluant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: 2032 personnes âgées de 50 ans et plus souffrant de dépression ou de symptômes dépressifs; Intervention: Psychothérapie par téléphone ou Internet; Suivi: 10 semaines à 6 mois.

### Symptômes dépressifs - Psychothérapie par téléphone ou Internet

Harerimana, B., et al. [2019]. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(3): 657–670. Devis: Revue systématique de 9 études, toutes incluant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: 2032 personnes âgées de 50 ans et plus souffrant de dépression ou de symptômes dépressifs; Intervention: Psychothérapie par téléphone ou Internet; Suivi: 10 semaines à 6 mois.



## Réticences à suivre une psychothérapie par téléphone ou Internet

Harerimana et al. [2019]. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(3): 657-670. Devis: Revue systématique de 9 études, incluant une seule étude étudiant les facteurs qui influencent l'intention des personnes âgées d'utiliser la psychothérapie par téléphone ou Internet (Russell et al. [2015]. *Journal of Telemedicine & Telecare*, 21(8): 485-489); Participants: 306 personnes âgées de 50 ans et plus souffrant de dépression ou de symptômes dépressifs ; Intervention: Psychothérapie par téléphone ou Internet; Suivi: N/A.

## Abandon de la thérapie

Swift & Greenberg. [2012]. *J Consult Clin Psychol*, 80(4), 547-559. Devis : Revue systématique de 669 études; Participants : 83 834 adultes ayant entamé une intervention psychologique ou psychosociale; Intervention : Intervention psychologique ou psychosociale.

## Effets néfastes de la thérapie

Ladwig et al. [2014]. *Verhaltenstherapie*, 24(4), 252-263. Devis : Sondage transversal en ligne; Participants : 195 adultes ayant bénéficié d'une psychothérapie pour des problématiques de dépression, d'anxiété, de troubles de la personnalité, de troubles alimentaires, de schizophrénie ou autre; Intervention : Psychothérapie; Suivi: 0-12 ans (intervalle de temps écoulé depuis la fin du traitement).

Nutt & Sharpe 2008. *J Psychopharmacol*, 22(1), 3-6. Devis: Opinion d'experts.

## Rechute

De Maat et al. [2006]. *Psychother. Res.*, 16(5), 566-578. Devis : Revue systématique de 10 études randomisées contrôlées; Participants : 1 233 personnes avec une dépression majeure (19-65 ans); Intervention : Psychothérapie pendant 10 à 20 semaines, en comparaison avec la pharmacothérapie pendant 8 à 20 semaines; Suivi : 1 à 2 ans.

## Antidépresseurs

### Symptômes dépressifs

Kok et al. [2012]. *Journal of affective disorders* 141(2), 103-115. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 51 études contrôlées randomisées de pharmacothérapie pour la dépression gériatrique; Participants: 3 389 personnes âgées déprimées (55 ans et plus) sans démence ; Intervention : Pharmacothérapie incluant des antidépresseurs tricycliques, des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine et tous les autres antidépresseurs, comparativement au placebo; Suivi: Non spécifié.

Krause, M., et al [2019]. *European Neuropsychopharmacology*, 29: 1003-1022. Devis: Revue systématique de 53 études et méta-analyse de 45 études contrôlées randomisées rapportant des données sur le taux de réponse au traitement; Participants: 8124 personnes âgées de 65 et plus souffrant de dépression (nombre non-spécifié); Intervention: Antidépresseurs; Suivi: 4-12 semaines.

### Qualité de vie

Krause, M., et al [2019]. *European Neuropsychopharmacology*, 29: 1003-1022. Devis: Revue systématique de 53 études et méta-analyse, dont certaines rapportant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: Personnes âgées de 65 et plus souffrant de dépression (nombre non-spécifié); Intervention: Antidépresseurs; Suivi: 4-12 semaines.

## Risque de décès

Coupland et al. [2011]. *BMJ* 343 : d4551. Devis : Étude de cohorte basée sur la population; Participants : 60 746 personnes âgées dépressives, diagnostiquées entre 65 et 100 ans, incluses dans l'étude entre 1996 et 2007; Intervention : Tout type d'antidépresseurs; Suivi : Jusqu'en 2008.

## Effets indésirables sérieux

Krause, M., et al [2019]. *European Neuropsychopharmacology*, 29: 1003-1022. Devis: Revue systématique de 53 études et méta-analyse de 45 études contrôlées randomisées, dont certaines rapportant des données sur les abandons de traitement; Participants: Personnes âgées de 65 et plus souffrant de dépression (nombre non-spécifié); Intervention: Antidépresseurs; Suivi: 4-12 semaines.

Consumer Reports. [2017]. Meilleurs traitements pour la dépression - Effets secondaires de médicament:

<https://www.consumerreports.org/cro/2013/09/best-treatments-for-depression/index.htm>

## Effets indésirables réversibles

Krause, M., et al [2019]. *European Neuropsychopharmacology*, 29: 1003-1022. Devis: Revue systématique de 53 études et méta-analyse de 45 études contrôlées randomisées, dont certaines rapportant des données sur les abandons de traitement; Participants: Personnes âgées de 65 et plus souffrant de dépression (nombre non-spécifié); Intervention: Antidépresseurs; Suivi: 4-12 semaines.

Consumer Reports. [2017]. Meilleurs traitements pour la dépression - Effets secondaires de médicament:

<https://www.consumerreports.org/cro/2013/09/best-treatments-for-depression/index.htm>

## Luminothérapie

### Symptômes dépressifs

Zhao, X., et al. [2018]. *Journal of Affective Disorders*, 232: 291-299. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 6 études contrôlées randomisées, toutes incluant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: 359 personnes âgées de 60 ans et plus souffrant de dépression; Intervention: Luminothérapie avec différents types de lumière, d'intensité lumineuse et de temps d'exposition; Suivi: 8 jours à 3 mois.

### Effets indésirables

Sloane et al. [2008]. *Clinical Geriatrics*, 16(3), 25-31. Devis: Revue narrative de 28 études sur l'effet de la luminothérapie sur le sommeil et/ou les symptômes dépressifs; Participants: 617 patients souffrant de problèmes de sommeil et 209 souffrant de dépression; Intervention: Luminothérapie; Suivi: Non-précisé.

Maruani et al. [2019]. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 85. Devis: Revue narrative de 84 études; Participants: Non-précisé; Intervention: Luminothérapie; Suivi: Non-précisé.

Forbes et al. [2014]. *Cochrane Database Syst Rev*. 2. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 11 études, dont 4 mesurant les effets secondaires; Participants: 196 patients atteints de démence modérée à sévère; Intervention: Luminothérapie; Suivi: 4 semaines à 2 ans.



---

## Détente musculaire progressive

### Symptômes dépressifs

Klainin-Yobas., et al. [2015]. *Aging Ment Health*, 2015;19(12):1043-55. Devis: Revue systématique de 15 études dont 2 rapportant des données sur les symptômes dépressifs des personnes qui font de la détente musculaire progressive; Participants: 122 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Détente musculaire progressive; Suivi: 8 à 14 semaines.

### Temps requis

Truffer, H-E. [2019] Comment fonctionne la détente musculaire progressive. *Helsana*. Repéré à: <https://www.helsana.ch/fr/blog/psyche/relaxation/detente-musculaire-progressive.html>

## Activités pour créer des liens sociaux

### Symptômes dépressifs

Chen et al. [2021]. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 1-14. Devis: Revue systématique de 52 études dont 18 rapportant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: Personnes âgées utilisant des technologies; Intervention: Utilisation de technologies qui favorisent les liens sociaux; Suivi: Non-disponible.

### Satisfaction par rapport à sa vie

Chen et al. [2021]. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 1-14. Devis: Revue systématique de 52 études dont 25 rapportant des données sur la satisfaction par rapport à la vie; Participants: Personnes âgées utilisant des technologies; Intervention: Utilisation de technologies qui favorisent les liens sociaux; Suivi: Non-disponible.

### Bien-être

Chen et al. [2021]. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 1-14. Devis: Revue systématique de 52 études dont 25 rapportant des données sur le bien-être; Participants: Personnes âgées utilisant des technologies; Intervention: Utilisation de technologies qui favorisent les liens sociaux; Suivi: Non-disponible.

### Déplacement

Freedman, A., et al. [2020]. *Canadian Family Physician*, 66 (3): 176-182. Devis: Guide de pratique; Participants: Personnes âgées; Intervention: Activités sociales; Suivi: NA.

### Coûts à prévoir

Freedman, A., et al. [2020]. *Canadian Family Physician*, 66 (3): 176-182. Devis: Guide de pratique; Participants: Personnes âgées; Intervention: Activités sociales; Suivi: NA.

## Surveiller votre humeur sans faire de changement

### Prendre la chance que votre humeur s'améliore par elle-même

Hegel et al. [2006]. *Gen Hosp Psychiatry*, 28(3), 205-212. Devis: Une étude pré-test et post-test en groupe; Participants: 111 adultes souffrant de dépression mineure; Intervention: Surveiller l'évolution sans entreprendre de changement (tous les participants ont attendu un mois avant d'être randomisés pour une autre étude); Suivi: Testé immédiatement après l'intervention.

Whiteford et coll. [2006]. *Psychol Med*, 43(8), 1569-1585. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 19 études (2 études contrôlées randomisées: groupe sur liste d'attente et 1 étude de cohorte d'observation pour les personnes âgées); Participants: 94 personnes âgées dépressifs; Intervention: Liste d'attente ou simplement observation comme forme de surveillance de l'évolution; Suivi: 52 semaines.

### Risque de décès

Fröjd, Håkansson, Karlsson & Molarius. [2003]. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38 (10), 557-562. Devis: Étude de cohorte, enquête sur la progression de la dépression; Participants: 627 personnes âgées dépressifs vivant en communauté; Suivi: 6 ans.

### Admission en centre de soins de longue durée

Woo, Yu & Lau (2000). *The Journals of Gerontology: Series A*, 55(2), M64-M69. Design: prospective cohort study, investigation of risk factor for institutionalization. Participants: 957 older adults living in community and in institutions (but risk factors only calculated on participants in community at baseline). Follow-up: 3 years.

### Chances d'améliorer votre humeur

Rhyner, K.T., et al. [2016]. *Journal of aging and physical activity*, 24(2): 234-236. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 41 études randomisées contrôlées; Participants: 2 780 personnes âgées de 60 ans et plus avec ou sans diagnostic clinique de dépression; Intervention: un groupe faisant de l'activité physique incluant du tai-chi, des exercices de force musculaire, une combinaison de force et d'aérobic et du qigong, comparé à tout groupe témoin non-actif; Suivi: Testé immédiatement après l'intervention.

Cuijpers, P., et al. [2014]. *Maturitas*, 79(2), 160-169. Devis: Méta-analyse de 44 études contrôlées randomisées; Participants: 1 161 personnes âgées souffrant de dépression (50 ans et plus); Intervention: Psychothérapie incluant la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la psychothérapie interpersonnelle (TPI), la thérapie d'activation comportementale, la thérapie de résolution de problèmes (TSP), la thérapie psychodynamique, le counselling non directif, la thérapie comportementale dialectique et la révision de vie, comparativement à tout groupe témoin; Suivi: 6 mois.

Krause, M., et al [2019]. *European Neuropsychopharmacology*, 29: 1003-1022. Devis: Revue systématique de 53 études et méta-analyse de 45 études contrôlées randomisées rapportant des données sur le taux de réponse au traitement; Participants: 8124 personnes âgées de 65 et plus souffrant de dépression (nombre non-spécifié); Intervention: Antidépresseurs; Suivi: 4-12 semaines.

Zhao, X., et al. [2018]. *Journal of Affective Disorders*, 232: 291-299. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 6 études contrôlées randomisées, toutes incluant des données sur les symptômes dépressifs; Participants: 359 personnes âgées de 60 ans et plus souffrant de dépression; Intervention: Luminothérapie avec différents types de lumière, d'intensité lumineuse et de temps d'exposition; Suivi: 8 jours à 3 mois.

Klainin-Yobas., et al. [2015]. *Aging Ment Health*, 2015;19(12):1043-55. Devis: Revue systématique de 15 études dont 2 rapportant des données sur les symptômes dépressifs des personnes qui font de la détente musculaire progressive; Participants: 122 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Détente musculaire progressive; Suivi: 8 à 14 semaines.

