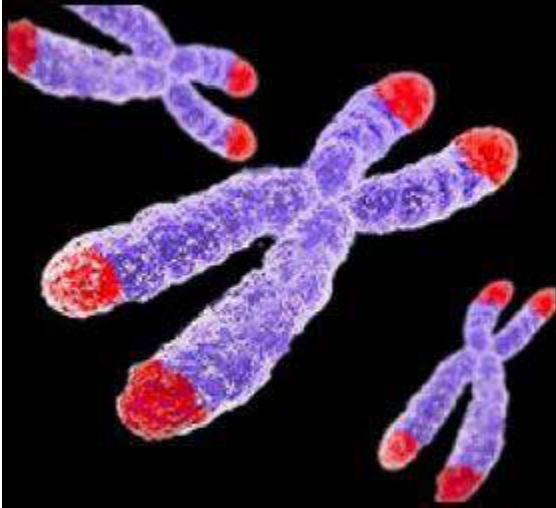


La dépression fait vieillir les cellules



Les télomères, ici en rouge, constituent l'extrémité des chromosomes. Ils ont tendance à se raccourcir avec le temps et les divisions cellulaires. Ce phénomène s'intensifie chez les personnes dépressives. © Université de Colombie-Britannique

Agnès Roux

[Futura-Sciences](#)

Plus qu'un trouble mental, la dépression affecte aussi la santé physique et favorise le développement de certaines maladies comme le cancer ou le diabète. Dans une nouvelle étude, des chercheurs néerlandais montrent que cette maladie s'insère sournoisement dans les cellules et accélère leur vieillissement.

La dépression est associée à un sentiment de profond désarroi et de manque de goût pour la vie. Les personnes souffrant de cette maladie ont du mal à faire face au quotidien. Selon une étude récente, la dépression serait la seconde cause d'invalidité aux États-Unis. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'elle touche plus de [350 millions de personnes](#), soit 5 % de la population mondiale. Ce trouble est donc un véritable problème de santé publique qu'il ne faut pas négliger.

La maladie n'affecte pas uniquement l'équilibre psychologique.

Selon les experts, les personnes dépressives auraient également plus de risques de développer certaines pathologies comme le cancer, le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques et la maladie de Parkinson.

Des chercheurs du *VU University Medical Center* aux Pays-Bas sont allés encore plus loin. Selon leur étude, publiée dans la revue [Molecular Psychiatry](#), la dépression ferait également vieillir plus vite les cellules ! Ces travaux confortent des données récentes suggérant une association entre le stress, la [dépression et le vieillissement cellulaire](#).

La déprime diminue la taille des chromosomes

Pour cette étude, les scientifiques ont recruté 2.407 volontaires, dont 1.095 souffraient de dépression, 802 avaient vécu un épisode dépressif par le passé et 510 n'avaient jamais connu la maladie. Ils ont analysé le vieillissement de leurs cellules en mesurant la longueur des télomères, les régions répétées situées à l'extrémité des chromosomes. Depuis plusieurs années, les scientifiques savent que la taille des télomères diminue lorsque les cellules se divisent et est un bon indicateur du vieillissement cellulaire.

En observant les télomères de près par des techniques de biologie moléculaire, les chercheurs ont montré qu'ils étaient plus courts chez les personnes dépressives que chez les sujets en bonne santé. *« Cette étude révèle à nouveau un lien entre la dépression et le vieillissement des cellules, explique les chercheurs, cet effet est dose dépendant car plus une personne est déprimée et plus ses télomères sont petits. »*

Pourrait-on inverser le vieillissement cellulaire ? Cette question intéresse les scientifiques en quête d'un remède miracle contre l'usure du temps. La solution serait à la portée de tous. Selon une étude récente, il suffirait de manger sainement et de pratiquer une activité sportive régulière pour allonger ses télomères. Un argument de plus pour conserver une bonne hygiène de vie.

Liens externes

- [Major depressive disorder and accelerated cellular aging: results from a large psychiatric cohort study](#)

<http://fr.sott.net/>