

Quand les jours raccourcissent...



Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

Connaissez-vous la dépression saisonnière, aussi appelée trouble affectif saisonnier ou blues de l'hiver?

La dépression saisonnière est une forme de dépression majeure qui a comme principale caractéristique de survenir durant la même période, et ce, chaque année. Elle débute à l'automne et se termine avec le retour du printemps (généralement d'octobre à avril). C'est souvent le cas des pays nordiques comme le nôtre. Les causes exactes ne sont pas connues. Par contre, cette dépression serait en lien avec le manque de lumière qui agirait sur l'équilibre chimique du cerveau, ce qui entraînerait une variation du taux de mélatonine. Cette hormone est, entre autres, impliquée dans la régulation de l'humeur et des rythmes biologiques. Lorsque le taux de mélatonine augmente, la température du corps commence à descendre et le cerveau est moins alerte. C'est le processus normal de préparation au sommeil.

À peu près tout le monde est susceptible de ressentir les effets de la diminution de la luminosité à l'automne et à l'hiver, mais certains le seront d'une manière plus marquée, certains le seront même au point d'éprouver de la difficulté à fonctionner au quotidien.

On estime que 4 à 6 % de la population est affectée par le trouble affectif saisonnier et que les femmes sont quatre fois plus susceptibles d'en souffrir que les hommes. Ce type de dépression survient généralement au début de la vingtaine et l'incidence de la maladie tend à diminuer avec l'âge. Il faut noter que les enfants et les adolescents peuvent aussi souffrir de ce problème. Selon la psychiatre Marie-Josée Filteau, environ 3 % de la population québécoise vivra une dépression saisonnière avec des symptômes très marqués, symptômes qui peuvent même conduire jusqu'à un trouble de fonctionnement qui empêche le travail. Certaines personnes envisageront même le suicide.

Pendant l'hiver, lorsque les jours raccourcissent et que le temps de luminosité diminue, la production de mélatonine serait en hausse. Cette hausse provoquerait des changements au niveau de l'humeur, de l'énergie et de l'appétit.



suite...

Quels sont les symptômes de la dépression saisonnière?

- Manque de concentration;
- Diminution des activités;
- Fatigue extrême;
- Désespoir;
- Besoin excessif de sommeil;
- Augmentation de l'appétit (principalement pour les sucreries et les féculents);
- Prise de poids;
- Baisse de la libido;
- Désir de s'isoler;
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles;

Pour que la dépression saisonnière soit diagnostiquée, certains critères doivent être présents :

- Épisodes de dépression survenant toujours à la même période de l'année (octobre à avril) sans facteurs psychosociaux pouvant expliquer ce changement d'humeur;
- Au moins deux années consécutives de dépression pendant l'hiver;
- Rémission complète au même moment de l'année, généralement au printemps.

Il ne faut jamais oublier que pour être certain d'un diagnostic, il faut voir un médecin. Il ne faut donc pas hésiter à consulter.

Le traitement

Il existe, et ce, depuis déjà quelques années, un traitement qui s'appelle la luminothérapie ou photothérapie. Cela consiste en un traitement fort simple, la personne atteinte s'installe pour un temps déterminé devant une lampe ultrablancie produisant de 5000 à 10 000 lux. Cette opération permet à la personne de recevoir une dose de lumière l'aidant à diminuer, voire même faire disparaître, les symptômes de cette forme de dépression. Ces lampes ne sont pas sans danger si mal utilisées. Il faut **ABSOLUMENT** consulter votre médecin pour que ce dernier puisse vous renseigner sur le traitement nécessaire à vos besoins.

Outre la luminothérapie, ces quelques moyens peuvent contribuer à diminuer l'influence du manque de lumière:

- Porter des vêtements clairs et colorés;
- Favoriser les bleus et les jaunes pour peindre l'intérieur de la maison;
- Utiliser un éclairage intense;
- Aller dehors de jour entre 6 h et 8 h;
- Diminuer la quantité de café;
- Éviter de sauter des repas;
- Consommer des poissons gras (1 à 2 fois par semaine);
- Rire et bavarder.

Ne pas rester seul dans la noirceur, sortir et bouger.



suite...

Quelques conseils pour enrayer un début de déprime saisonnière

Sans parler de dépression saisonnière, la plupart d'entre nous ressentent à l'automne les effets de la diminution de lumière pendant la journée. Heureusement, nous pouvons contrer cet effet en appliquant ces quelques conseils:

- Se réveiller un peu plus tôt que d'habitude et se lever aussitôt;
- S'exposer aussi souvent que possible à la lumière. Lorsqu'il fait beau, ouvrir grand les rideaux et faire de longues promenades;
- Une marche matinale de 10 à 20 minutes permet d'élever la température du corps et de commencer la journée en forme;
- Si possible, prévoir des vacances d'hiver au soleil, sous les tropiques ou à la montagne.



Quelques liens Internet intéressants (et sources de l'article):

- Kino-Québec : le Blues du Solstice d'hiver
- La lumière au secours de la dépression saisonnière sur le site de Service vie
- Association canadienne pour la santé mentale
- Réseau canadien pour le Santé des Femmes
- La Société canadienne d'ophtalmologie
- Daniel F. Kripke, M.D. University of California, San Diego (site en anglais seulement)

Vous pouvez aussi taper : *dépression saisonnière* ou *trouble affectif saisonnier* dans votre moteur de recherche.

L'automne est une saison qui nous fait miroiter ses couleurs magnifiques et ses extraordinaires parfums. Alors, pourquoi ne pas en profiter davantage cette année en allant marcher ou faire du vélo un peu plus souvent?

Texte : Christiane Michaud (CPSICBSL)
et Mélanie Dumont (CPS KRTB)

Tiré du Bulletin Sentinelles en action du mois de septembre 2005