

Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière ou "trouble affectif saisonnier" est une forme de dépression qui se manifeste surtout en automne et en hiver, quand les jours raccourcissent et que la luminosité diminue.

La dépression débute le plus souvent à l'automne avec une diminution des **symptômes** vers la fin de l'hiver ou au début du printemps.

Une des caractéristiques de cette forme particulière de dépression est son aspect saisonnier qui se répète année après année.

Dans les nombreux articles qui traitent de ce sujet, on retrouve aussi parfois les expressions "déprime hivernale", "winter blues" ou "bleus de l'hiver".

Les travailleurs de nuit ou les personnes qui travaillent ou qui vivent dans un endroit peu ou mal éclairé peuvent aussi en souffrir, même en été. Généralement, les femmes sont plus touchées que les hommes par ce type de dépression, mais les enfants et les adolescents peuvent aussi souffrir de ce problème.

L'amplitude des difficultés saisonnières peut varier d'une personne à une autre. Pour la personne qui souffre de dépression saisonnière, ou des bleus de l'hiver, c'est un soulagement de savoir que le problème n'est plus assimilé à un défaut de caractère, mais à une perturbation de la chimie du cerveau.

Les symptômes de la dépression saisonnière.

Les symptômes suivants surviennent toujours à la même période de l'année, d'octobre à mars, mais surtout en **novembre**, en **décembre** et en **janvier**. Ils disparaissent progressivement au printemps.

- Un état de fatigue chronique et de la somnolence durant le jour.
- Une irritabilité ou une tristesse, une perte d'intérêt et un manque d'initiative.
- Des troubles de concentration.
- Une baisse de la libido.
- Un besoin exagéré de sommeil.
- Une faim excessive et, en particulier, des fringales de sucre (ce qui contribue bien sûr à la prise de kilos).

Traitements suggérés :

Bains de lumière naturelle

- Prendre l'air au moins une heure par jour et un peu plus longtemps les jours gris. L'éclairage artificiel, qui reproduit très mal le spectre lumineux du soleil, est loin d'être aussi thérapeutique que la lumière extérieure.
- Laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de sa demeure. Si possible, prévoir une meilleure fenestration ou un appartement mieux éclairé. Des murs de couleurs pâles augmentent à coup sûr la luminosité d'une pièce. Pour ce faire, on peut aussi placer quelques miroirs à des endroits stratégiques.

Exercice

S'il est pratiqué à l'extérieur, à la lumière du jour, l'exercice physique aide à prévenir la dépression saisonnière.

Consommation de poisson

Chez les Islandais, on observe peu de dépression saisonnière, comparativement à d'autres peuples nordiques. Certains chercheurs attribuent ce phénomène à leur consommation élevée de poisson et de fruits de mer. Ceux-ci sont riches en acides gras oméga-3, des nutriments qui semblent contrer la dépression. Il s'agit toutefois d'une hypothèse.

Luminothérapie

Puisque la dépression saisonnière résulte d'un manque de lumière, il suffit généralement de combler cette lacune pour retrouver son entrain. Des vacances dans le Sud sont tout à fait indiquées, mais pour une solution moins coûteuse, on peut avoir recours à la luminothérapie.

La luminothérapie consiste tout simplement à s'exposer quotidiennement à une lumière à large spectre dont l'intensité varie de 2 500 à 10 000 [lux](#). Les séances durent de 30 minutes à 2 heures, et se font à heure fixe. Elles sont généralement plus efficaces si elles ont lieu le matin. La thérapie dure de 8 à 21 jours, selon la gravité du cas, mais une amélioration peut déjà se faire sentir après trois ou quatre séances.

L'effet bénéfique de l'exposition à la lumière s'expliquerait par son action sur le métabolisme de la mélatonine. Des recherches scientifiques indiquent que ce métabolisme est dérégulé chez les personnes qui souffrent de dépression saisonnière. En effet, on a observé chez celles-ci un taux anormalement élevé de mélatonine durant le jour, et l'exposition à la lumière diminuerait sa production. La mélatonine, l'hormone du sommeil, exerce une influence importante sur l'horloge biologique interne. C'est durant la nuit, à la noirceur, que sa production est à son maximum.

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com

Pour la population particulièrement sensible au manque de luminosité, une cure de dix séances de luminothérapie en début d'hiver, lorsque les premiers symptômes de la dépression commencent à se manifester, permettrait de contrecarrer la dépression. En plus d'apporter des résultats rapides, la luminothérapie ne provoque que très peu d'effets secondaires ou de complications.

Les traitements de luminothérapie peuvent se faire en clinique, mais aussi à la maison. On peut se procurer en commerce une lampe portative tout aussi efficace que celles utilisées en clinique. Différentes sociétés en fabriquent. On peut également s'adresser à son médecin.

Adapté des sites : www.passeportsante.net et www.alpha-lite.com