

Dépression saisonnière

Moins de lumière, gare à la déprime

Avec le changement d'heure, les journées se font plus courtes, ce qui affecte le moral d'un Canadien sur cinq. Ces symptômes surviendraient toujours à la même période de l'année et disparaîtraient progressivement au printemps ou subitement lors d'un voyage sous le Soleil. Bien qu'identifié depuis bientôt 30 ans, le trouble affectif saisonnier (TAS) demeure un mystère pour les chercheurs. Pourquoi cette forme de dépression affecte-t-elle certaines personnes, et pas d'autres? Les chercheurs Les scientifiques savent pour le moment que cette dépression cyclique serait due à une diminution de la durée quotidienne d'ensoleillement qui réduit la production d'un produit chimique dans le cerveau appelé sérotonine. Néanmoins, l'article donne des moyens pour améliorer le sentiment de bien-être durant les jours sombres de l'hiver.

Cerveau différent

Mais la Dre Julie Carrier, chercheuse des Instituts de recherche en santé du Canada, a étudiée les effets non visuels de la lumière sur le cerveau. Son équipe a découvert que le cerveau des personnes atteintes du TAS réagirait différemment à la lumière. «La lumière a un effet direct sur notre psychologie, explique la chercheuse. Elle a des effets stimulants, des effets sur la vigilance, la cognition.»

En manque de sérotonine

L'exposition à la lumière a en fait un impact aigu sur le cerveau émotionnel des patients atteints d'un TAS. La lumière a ainsi une influence très directe sur la production de sérotonine. Ce neuropeptide qui transporte les messages entre les nerfs nous aide à nous sentir calmes, alertes et heureux durant la journée. Si le cerveau n'en produit pas assez, nous éprouvons des symptômes de la dépression, explique le Dr Hani Iskandar, psychiatre à l'Institut Douglas, qui souffre lui-même du «blues de l'hiver».

Trop de mélatonine

Autre piste de réponse, l'hormone du sommeil, ou mélatonine, jouerait des tours aux personnes atteintes d'un TAS. « Chez certaines personnes, la mélatonine flotte dans le sang tout au long de la journée. En principe, la lumière du soleil nous aide à faire baisser le niveau de mélatonine », explique le Dr Iskandar.

18 % de Canadiens atteints

Entre 2 % et 3 % des Canadiens seraient affectés d'un trouble affectif saisonnier (TAS) et 15 % éprouvent des symptômes moins sévères selon l'Association canadienne pour la santé mentale. Chez les personnes souffrant de dépression majeure, 11 % auraient en fait un TAS.

Si vous éprouvez ce genre de symptômes à l'arrivée de l'hiver voici des astuces qui pourraient vous être utiles pour votre bien-être.

Comment se protéger de la dépression saisonnière

1. Exercice : Les médecins recommandent d'avoir une bonne hygiène de vie, ce qui passe par l'exercice quotidien, de préférence à l'extérieur ou dans des lieux bien éclairés pour augmenter son apport en lumière. « Il ne faut surtout pas s'écraser devant le téléviseur et attendre que le TAS passe », insiste la Dre St-André, psychiatre.

2. Alimentation : Les médecins recommandent une alimentation équilibrée et enrichie en oméga 3 et en vitamine D. La Dre St-André conseille de manger une portion de poisson gras de plus par semaine. Ses travaux ont démontré que les oméga 3 ont un effet positif sur la dépression majeure. La vitamine D atténue aussi les symptômes de la dépression saisonnière, selon une étude de l'université de Toronto. Le lait, les sardines, le saumon et les graines de lin sont riches en vitamine D sont aussi recommandés.

3. Lumière : « **La lumière a un impact direct sur notre psychologie** », souligne la Dre Julie Carrier, chercheuse des Instituts de recherche en santé du Canada. Elle a des effets stimulants, influe sur la vigilance et la cognition, en plus de jouer un rôle dans la sécrétion de certaines hormones, explique la scientifique. Pour contrer sa diminution l'hiver, le Dr Hani Iskandar, psychiatre à l'Institut Douglas et expert en lumbinothérapie, recommande de s'exposer à la lumière du soleil pendant une trentaine de minutes par jour ou bien à une lumière bleue ou à spectre complet. Il est également possible de se procurer une lampe spécialement conçue pour la lumbinothérapie.

Mieux vaut prévenir que guérir!

Il est possible de prévenir cette dépression grâce à quelques mesures préventives de base. Comme exemple :

- Prendre des bains de lumière naturelle extérieure au moins une heure par jour ou un peu plus longtemps,
- laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de votre domicile (on ouvre les rideaux!),
- faire de l'exercice physique à la lumière du jour,
- surveiller son alimentation, éviter l'isolement,
- s'initier à la lumbinothérapie est aussi une mesure préventive particulièrement efficace et de plus en plus populaire pour contrer les symptômes de la dépression saisonnière,
- avoir recours à des antidépresseurs peut aussi être un choix lorsque les symptômes s'avèrent prononcés. Ils peuvent être employés seuls ou avec la lumbinothérapie,
- consulter un psychologue ou un psychothérapeute pour aider à surmonter la dépression saisonnière en travaillant sur leurs comportements et sur leurs attitudes.
- **Le plus important : Prenez du temps pour vous!**

Texte réalisé par Philippe Bélanger, intervenant social, L'Apogée

Références

Passeportsanté : http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_saisonniere_pm, consulté le 14 novembre 2013.

Journal de Montréal : <http://www.journaldemontreal.com/2013/11/01/moins-de-lumiere-gare-a-la-deprime>, consulté le 5 novembre 2013.

Université de Sherbrooke : <http://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/capsule-sante/archives/la-depression-saisonniere/> consulté le 14 novembre 2013.