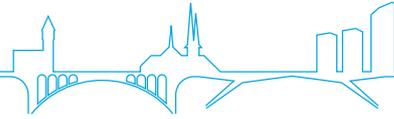




# DÉPRESSION SAISONNIÈRE

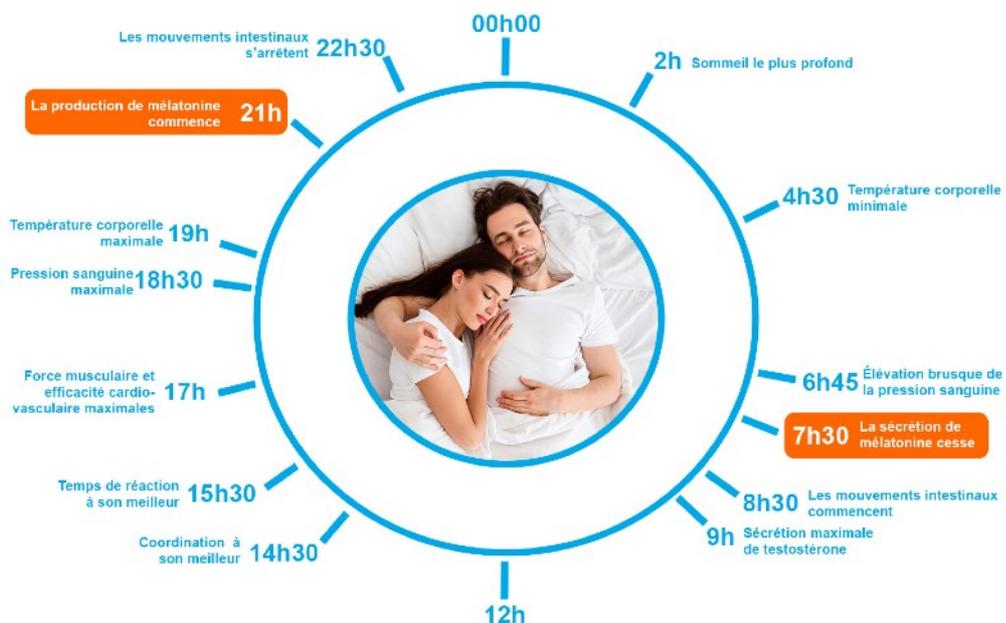
ou Trouble Affectif Saisonnier - TAS



L'automne est bel et bien là ! Et même si l'on peut encore profiter de quelques rayons de soleil et de températures clémentes, il n'en reste pas moins que les jours se sont raccourcis. Ainsi, vous entendrez de plus en plus autour de vous « on se lève.. il fait noir, on rentre.. il fait noir ! ». De quoi avoir le moral dans les chaussettes. Et c'est exactement cela qui va nous intéresser pour cet article, afin de s'en prémunir du mieux possible.

## Approche biologique

D'un point de vue biologique, notre horloge interne se désynchronise en hiver par manque de lumière, ce qui perturbe nos phases de début et d'arrêt de sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil). Ainsi, la production de mélatonine augmenterait et exercerait alors sur nous un effet fatigant et déprimant. L'intensité lumineuse et l'insuffisance d'exposition à la lumière sont donc les sources majeures de ces bouleversements des rythmes circadiens.



## Symptômes

Terme fourre-tout, comme celui du burnout, de nos jours la dépression est mise à toutes les sauces. Pour y voir plus clair, le DSM (Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux) nous donne une grille de lecture afin de saisir et situer ce qu'est une dépression saisonnière (cf. Tableau). Car les saisons, elles, ont de tout temps joué un rôle important dans notre chronobiologie (ex. hibernation/migration) ainsi que dans le rythme de nos activités (ex. agriculture, chasse, etc.).

Tableau des symptômes
Intensité légère ou modérée Fréquence récurrente
Humeur dépressive Perte d'intérêt/plaisir
Gain de poids significatif Hypersomnie Ralentissement psychomoteur Fatigue/perte d'énergie Dévalorisation/culpabilité Déconcentration/désocialisation
Peu de pensées liées à la mort

Comme présenté, les symptômes peuvent se lire en termes d'intensité (légère ou modérée) et de fréquence, c'est-à-dire avec une récurrence annuelle.

L'humeur dépressive et la perte d'intérêt/de plaisir dans des activités qui auparavant donnaient satisfaction constituent deux symptômes majeurs. Notez que, par « humeur dépressive », il faut comprendre que l'on se sente abattu, désespéré, triste, vide, sans espoir.

Ces symptômes majeurs peuvent s'accompagner de symptômes secondaires comme : une augmentation de l'appétit avec un intérêt marqué pour les glucides, dont le sucre ; une augmentation du temps de sommeil ; et enfin, un ralentissement dans ses mouvements et la parole. De manière plus large, il peut aussi il y avoir une sensation de fatigue, une perte d'énergie, un sentiment de dévalorisation de soi et de culpabilisation, ainsi qu'une certaine désocialisation.

## Verdict

In fine, la dépression de type saisonnier est plutôt :

- de légère intensité,
- débute à l'automne,
- avec plusieurs symptômes tous les jours,
- et ce, sur deux hivers consécutifs, c'est-à-dire deux ans.



Notons que les dysfonctionnements d'ordre relationnels, professionnels et/ou personnels que l'on rencontre au quotidien disparaissent spontanément au printemps ! Cette rémission naturelle après 3 à 5 mois permet donc de se placer ou non dans ce caractère saisonnier. Qui n'est pas à confondre avec un coup de « blues hivernal » dont les changements d'humeur sont plutôt irréguliers et légers.

La dépression saisonnière a tendance à être associée avec le fait d'habiter dans des latitudes Nord élevées (ex. pays nordiques), être âgé entre 20 et 45 ans, avoir des antécédents familiaux d'alcoolisme, présenter un trouble bipolaire et/ou du comportement alimentaire de type boulimie.

## Prévention et traitements

Heureusement, il est possible de se prémunir du TAS ou d'un coup de blues hivernal, et ce sur différents aspects (bullet points) :

### Luminothérapie :

- Artificielle : exposer vos yeux à une lampe ayant un rayonnement lumineux pouvant aller jusqu'à 10.000lux pendant au moins 30 minutes par jour et/ou équipez-vous d'un simulateur d'aube afin d'avoir un réveil doux et progressif
- Naturelle : changer son bureau de place afin d'être près d'une fenêtre

### Nutrition :

- privilégiez des protéines le matin et réduisez les le soir
- vitamine D
- oméga 3

### Phytothérapie :

- Millepertuis : en cure dans le traitement à court terme de troubles dépressifs légers à modérés.

### Médicaments :

- Antidépresseurs (IRS - par inhibition de la recapture de la sérotonine)

### Psychothérapie :

- Thérapie cognitivo-comportementale : effets sur le long terme a comme principal objectif la modification des croyances négatives associées à la période hivernale.

### Activité physique modérée

- 30 à 60min 3 fois par semaine