



DOSSIER : La dépression saisonnière

Par Jérôme Claveau

Pour toi, l'hiver, c'est pénible ? Pas à cause du froid, mais parce que dès que l'hiver se pointe le bout du nez, même au début de l'automne, tu as de la difficulté à te lever le matin ? Tu restes « endormi » plusieurs heures après le réveil ? Tu fonctionnes moins rapidement que d'habitude ? Tu as moins le goût de voir tes amis, et ça te semble si difficile de m'amuser ? Il est alors possible que tu sois atteint de la dépression saisonnière, aussi connue sous le nom de « blues de l'hiver ».

Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

Il s'agit d'une forme mineure de dépression, qui survient à la même période de l'année, habituellement du mois d'octobre au mois d'avril. Les symptômes se résorbent effectivement d'eux-mêmes quand revient le printemps. Mais attention! « Forme MINEURE » ne veut pas dire que ce n'est pas à prendre au sérieux. Il s'agit d'un trouble reconnu par les psychiatres, inscrit au « Manuel des critères diagnostics IV » (la « bible » des psychiatres), et qui touche environ 900 000 canadiens, majoritairement des femmes.

Comment on la reconnaît?

Les symptômes qui permettent de reconnaître la dépression saisonnière ressemblent beaucoup à ceux de la dépression « normale ». On retrouve fréquemment une humeur dépressive, un manque d'énergie, une tendance à l'hypersomnie (un sentiment constant de fatigue et de vouloir dormir), une augmentation de l'appétit, une diminution de l'intérêt et de la motivation. D'autres symptômes souvent présents sont une plus grande tendance à l'anxiété, une difficulté de concentration, une diminution de la libido, un gain de poids et une plus grande irritabilité.

Seulement, à la différence de la dépression classique, les symptômes apparaissent à une période précise de l'année, et se résorbent d'eux-mêmes vers le printemps.

« Docteur, pourquoi ça s'passe l'hiver? »?

Dans mes recherches, je n'ai pas trouvé de causes exactes de la dépression saisonnière. Tout simplement parce qu'aucun expert ne s'entend sur le sujet, et très peu d'études ont été faites pour bien comprendre le phénomène. Mais, voici tout de même un petit condensé des informations les plus probables que j'aie trouvées.

En faits, c'est que la lumière du Soleil a un impact majeur sur la chimie de notre cerveau, principalement sur deux hormones.

La sérotonine : elle influence l'humeur générale d'une personne. Plus on a de sérotonine dans le cerveau, plus on ressent une bonne humeur;

La mélatonine : cette hormone (à ne pas confondre avec la mélamine, qui sert à faire des meubles!) règle principalement notre horloge biologique. C'est cette hormone qui serait responsable de notre cycle de sommeil. Ainsi, plus on a de mélatonine dans notre système, et plus on a envie de dormir!

Simplement, la baisse de la luminosité quotidienne vécue durant l'hiver fait diminuer la sérotonine, et augmenter la mélatonine. Ainsi, on se retrouve avec une moins bonne humeur, et une plus grande impression de fatigue.

Comment vivre avec?

Une excellente solution serait de déménager à l'équateur, là où le Soleil est dans le ciel de 6 heures du matin à 6 heures du soir, à longueur d'année. Mais si vous préférez rester au Québec, voici quelques solutions.

Suivre une psychothérapie : suivi par un professionnel, vous y apprendrez en gros à modifier votre façon de voir les événements de votre vie, afin de porter un regard plus positif sur le monde qui vous entoure.

Prendre des antidépresseurs : comme dans le cas d'une dépression classique, des antidépresseurs pourraient vous aider à conserver votre moral tout au long de l'année. Vous pouvez en parler avec votre médecin ou votre psychiatre, pour savoir si cette solution vous convient.

Restaurer sa chimie du cerveau naturellement : vu que l'état dépressif est en lien avec la luminosité, serait-il possible de la conserver à un niveau habituel, et ainsi conserver une bonne chimie du cerveau? Oui, grâce à la lumbinothérapie. Il s'agit de s'exposer quelques minutes par jour à une lampe qui reproduit la lumière du Soleil durant une belle journée d'été. Après quelques temps (généralement deux semaines), les symptômes dépressifs disparaissent, et on retrouve notre entrain habituel. C'est une technique assez efficace. La seule contrainte, c'est le coût d'achat de la lampe, qui n'est ni donnée, ni couverte par les assurances (du moins, pas à ma connaissance).

Ceux qui sont intéressés à voir à quoi ressemble une lampe de lumbinothérapie, sachez que j'en ai une dans mon bureau. N'hésitez pas à venir faire un tour pour voir de quoi ça a l'air.

Finalement, peu importe la solution que vous envisagerez, garder à l'esprit qu'il est important de continuer vos activités préférées, celles qui vous font du bien. La motivation ne sera peut-être pas là au début, mais vous serez satisfaits après l'avoir fait.

Bon hiver!

SOURCE

<http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-sociales-psychologie/la-depression-saisonniere-existe-bel-et-bien.html>

Vous avez des questions ou des idées de dossiers à traiter dans le prochain Vis-ta-VIH ?

Faites-nous en part ! Pour toute question que vous vous posez concernant les divers aspects du VIH (social, médical, biologique, moral, éthique, physique, alimentaire, etc.), nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour trouver des réponses claires et faciles à comprendre. Ce sera la même chose si vous avez des idées de sujets à traiter.

Notre objectif est (et restera) de vous donner un VIS-ta-VIH qui répond à vos questions et vos besoins en matière de VIH.

Écrivez à intviacomm@miels.org.