

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE



Dominique Aubin

Travailleuse sociale
Équipe de soutien psychosocial

Fier
d'être
capteur



Québec 

Plan de présentation

- Qu'est-ce que la dépression saisonnière?
- Quelques statistiques ?
- Quelles sont les causes?
- Quels sont les symptômes ?
- Personnes à risque ?
- Prévention : quoi faire ?
- Mesures de prévention à prendre
- Conclusion

Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

« La dépression saisonnière, appelée aussi TAS (Troubles Affectifs Saisonniers), est un état dépressif majeur lié au changement de saison et plus précisément au manque de lumière naturelle. Pour parler de véritable dépression, il faut que ce trouble apparaisse tous les ans pendant la période sombre (automne/hiver) et durant au moins deux années consécutives. »

Important : Ne pas confondre la déprime et la dépression saisonnière

Quelques statistiques



- Entre 10 et 20% de la population des pays du Nord aurait des symptômes de dépression saisonnière.
- 70% à 80% des personnes qui souffrent de dépression saisonnière sont des femmes.
- 4 femmes seront touchées par le TAS (trouble affectif saisonnier) pour 1 homme.
- 2 à 3% des Canadiens développeront une dépression saisonnière au cours de leur vie.

Causes principales

- Diminution de la luminosité (baisse des heures d'ensoleillement).
- Hausse anormale de la fabrication de l'hormone du sommeil : la mélatonine. L'horloge biologique est alors dérégulée.
- Baisse de la production de l'hormone du bien-être : la sérotonine. Cette hormone qui permet la régulation de l'humeur, du sommeil, des comportements alimentaires et de l'émotivité est alors perturbée.
- Autres prédispositions telles que : personnalité et génétique.

Les principaux symptômes

- Humeur dépressive, tristesse, repli sur soi, isolement.
- Perte d'intérêt pour les activités qui nous plaisent habituellement.
- Fatigue et manque d'énergie entraînent des changements d'humeur.
- Troubles de concentration sur les tâches au travail.
- Besoin de dormir davantage.
- Prise de poids.
- Baisse de la libido.
- Sentiment de culpabilité, de dévalorisation.
- Les situations sociales demandent beaucoup d'énergie.
- Perte de motivation au travail, difficulté à respecter les échéanciers.
- Avoir des pensées suicidaires ou se rapportant à la mort.
- Etc.

Facteurs de risques

- Les femmes sont plus à risques de recevoir un diagnostic que les hommes.
- Davantage chez les jeunes adultes, le risque diminue avec l'âge, particulièrement à partir de 50 ans.
- Plus fréquent chez les personnes vivant dans les régions plus éloignées de l'équateur (Nord-Sud).
- Présence d'antécédents familiaux ou les personnes dont la santé mentale est plus fragile (trouble anxieux, épisode dépressif connu).
- Etc.

Prévention : Quoi faire ?

- Prendre l'air, demeurer actif.
- Prendre de la vitamine D (dosage recommandé)
 - Inviter le soleil à la maison
 - Essayer la luminothérapie (10 000 Lux)
- Avoir un régime alimentaire sain (éviter la caféine, le chocolat, l'alcool).
- S'entourer de bonnes personnes.
- Dormir suffisamment.
- Organiser des sorties familiales et des occasions spéciales.
- Respecter un horaire de travail régulier, pauses fréquentes.

Prévention : Quoi faire ?

- **Planifiez**
 - Prévoir l'arrivée des symptômes
- **Établissez une routine**
 - Établir des rituels
 - Prendre 3 repas équilibrés chaque jour, aux mêmes heures
 - Pratiquer des activités physiques
- **La luminothérapie**
 - Exposition à la lumière
- **La psychothérapie**
 - Améliore les symptômes dépressifs ressentis
- **Médication**
 - Dans les cas plus sévères, les antidépresseurs
- **Socialiser**

Finalement ...

Il est important de se rappeler que la dépression saisonnière est une forme de dépression directement liée aux changements de saison et qu'elle se manifeste au même moment dans l'année. Les symptômes sont bien réels et ce trouble de santé mentale ne doit pas être pris à la légère.

Selon les besoins de chacun et la sévérité des symptômes, une consultation auprès d'un professionnel de la santé est nécessaire.

Prenez soin de vous !

Questions et commentaires



Références:

- Dr Norman E. Rosenthal, psychiatre et chercheur, National Institute of Mental Health, 1984, Lien entre la lumière et les différents troubles en période hivernale.
- Alain Héril, Éditions Bussière, Pour surmonter la dépression saisonnière, je quitte l'hiver à force de printemps.
- eSantéMentale.ca, La dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier), nov. 2022
- <https://www.lapersonnelle.com> , Surmontez la Dépression Saisonnière,
- Hani Iskandar, M.D., chef médical, Unité des soins intensifs, Urgence, Unité d'intervention brève, Unité de physiothérapie, Institut Douglas
- Dre Janick Coutu, psychologue, <https://www.psychologuerivesud.com>. 2021 <https://www.24heures.ca>
- Lecture de différents articles sur la dépression saisonnière via facebook.