



En phase de dépression

Mars, n'est-il pas le plus long mois de l'année ? Grisaille, froid, pluie et neige, c'est le mois où les dépressions saisonnières se font le plus sentir. C'est d'ailleurs durant cette période que les centres d'aide reçoivent le plus d'appels.

La dépression se caractérise soit par une humeur dépressive soit par une perte de plaisir ou d'intérêt. Lorsqu'on parle de dépression, il est important de bien comprendre que certains symptômes doivent être présents, et ce, pour une période de plus de deux semaines. Dans le cas contraire, on parle plus d'états dépressifs, un état qui pourrait nous amener vers la dépression.

L'INCIDENCE

La dépression touche en moyenne une personne sur cinq au cours de sa vie. Elle peut affecter autant les enfants que les adultes de tout âge. Il n'y a pas de prédispositions particulières liées à la race, la condition sociale ou à l'éducation. Par contre, on remarque une incidence plus grande chez la femme.

LES SIGNES ET SYMPTÔMES

Les personnes en dépression peuvent ressentir une très grande fatigue. On remarque fréquemment une prise ou une perte de poids rapide, et ce, même en l'absence de régime. Certaines personnes démontrent une diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer. Un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive peut aussi être rencontré. Enfin, des idées suicidaires peuvent être présentes dans les stades plus avancés.

D'OÙ PROVIENT LA DÉPRESSION ?

La dépression comprend des facteurs biologiques, psychosociaux et environnementaux. Les facteurs biologiques incluent l'hérédité, les changements dans l'équilibre de certains neurotransmetteurs, ainsi que certaines autres maladies.

Le stress, la perte d'estime de soi et les relations humaines seront liés aux facteurs psychosociaux. L'utilisation abusive de drogues et d'alcool sera plutôt liée aux facteurs environnementaux.

Même si la dépression est souvent associée à une détresse psychologique, elle peut aussi être causée par un déséquilibre des neurotransmetteurs ou être secondaire à plusieurs maladies (hépatite, mononucléose, cancers, épilepsie, Alzheimer et Parkinson). D'autres causes physiques comme la malnutrition ou le syndrome de douleur chronique sont

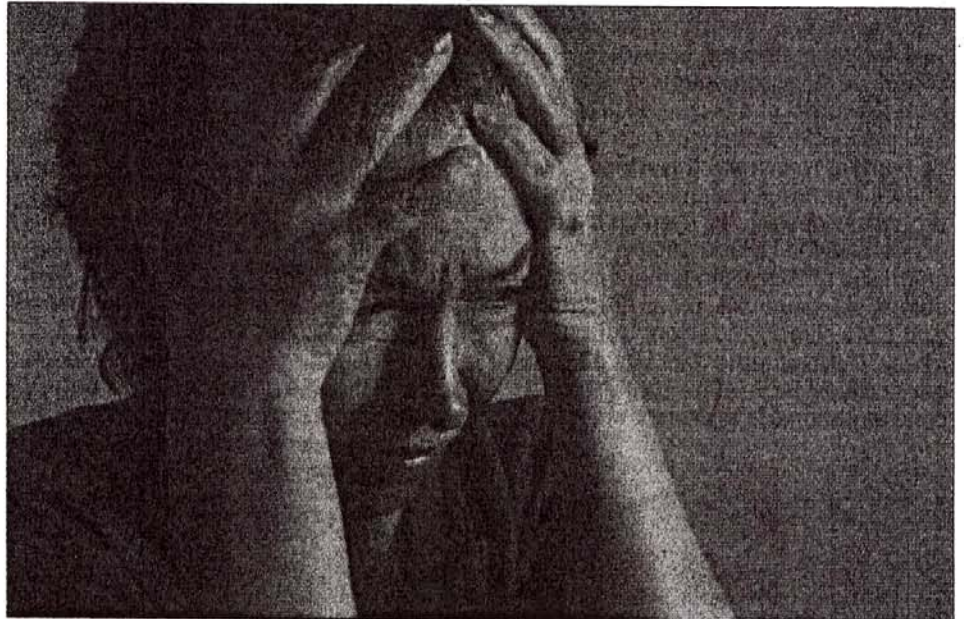


PHOTO ISTOCK

■ La dépression touche en moyenne une personne sur cinq au cours de sa vie.

aussi à évaluer. Dans plusieurs de ces situations, la dépression peut être réglée en soignant la pathologie primaire.

LA PRÉVENTION

Un corps sain amène un fonctionnement sain du cerveau et éloigne, de ce fait, la dépression. Il faut comprendre que le cerveau perçoit le monde extérieur via l'ensemble des réseaux de capteurs du corps. Si votre corps ne fonctionne pas de façon optimale, votre cerveau aura une perception faussée de ce monde et la réalité sera déformée. Les problèmes auxquels vous devrez faire face vous sembleront amplifiés et cette situation pourra entraîner un sentiment d'impuissance. La dépression s'installe.

Des recherches indiquent que le système nerveux de la région cervicale contrôle l'efficacité des mécanismes de proprioception. Ces mécanismes sont associés à la perception qu'a votre cerveau de son environnement. Votre état de veille et votre capacité à utiliser efficacement la zone cérébrale, en relation avec une tâche intellectuelle demandée, peuvent en être affectés.

Il va donc de soi que lorsqu'un chiropraticien ajuste votre colonne vertébrale cervicale et que votre corps retrouve son homéostasie interne, votre état d'esprit s'éclaircit. Bien entendu, les problèmes sont toujours là, mais ils paraissent moins importants et les solutions semblent plus évidentes.

Si vous vous reconnaissez dans cette chronique, brisez le silence et n'hésitez

pas à consulter votre professionnel de la santé. Si vous vivez des moments plus difficiles, appelez la ligne de prévention suicide au 1 (866) APPELLE. C'est un bon moyen pour vous faire revoir la couleur dans vos moments de grande noirceur.

CONSEILS POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

- 1 Maintenez de bonnes habitudes de vie (soyez à l'écoute de votre corps, faites de l'exercice physique régulièrement, dormez suffisamment et ayez une alimentation saine).
- 2 Diminuez le stress au travail et dans votre quotidien.
- 3 Diminuez la consommation de sucre raffiné qui pourrait empirer votre condition.
- 4 Consommez des suppléments de vitamines du complexe B pour aider votre cerveau à mieux fonctionner et gérer le stress. La levure de bière et le foie contiennent beaucoup de vitamine B.