



## Quand les blues de l'hiver se manifestent

**L'**automne s'est pointé le bout du nez et la simple idée de devoir affronter les quatre prochains mois vous donne littéralement le cafard ? Peut-être êtes-vous de ceux qui souffrent de dépression saisonnière. Voici quelques conseils pour vous armer non pas contre les tempêtes de neige, mais bien contre celles de l'âme.

Le blues de l'hiver, de son appellation populaire, n'est pas toujours diagnostiqué cliniquement. Malgré tout, bon an mal an, on estime qu'il touche entre 15 % et 25 % de la population, dont 4 % à 6 % de façon plus sévère. S'il est fréquent d'être irritable, triste ou pessimiste durant l'hiver, tout le monde ne souffre pas nécessairement d'une dépression saisonnière.

### QU'EST-CE QU'UNE DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?

Pour poser un diagnostic clair, des symptômes précis doivent réapparaître pendant au moins deux hivers consécutifs, à partir d'octobre, et disparaître complètement vers le mois d'avril ou mai.

Les symptômes de la dépression saisonnière s'apparentent à ceux de la dépression clinique qui, peu importe la période de l'année, survient à la suite d'un événement éprouvant. En présence de dépression saisonnière, la personne touchée a tendance à s'isoler, vit une baisse d'énergie, souffre d'anxiété et d'irritabilité. Les symptômes d'une dépression saisonnière diffèrent de ceux généralement associés aux dépressions cliniques. Les personnes atteintes de dépression saisonnière gagneront du poids et souffriront de problème d'hypersomnie (tendance à trop dormir).

### CAUSES

Les causes de ce type de dépression sont multiples. La mauvaise qualité de l'alimentation, la sédentarité ainsi que le manque de lumière font partie des facteurs provocants. L'humeur et les rythmes biologiques sont régulés par la mélatonine, qui subit un dérèglement en période de moins grande luminosité naturelle. La mélatonine est sécrétée durant la nuit, jusqu'à ce que la lumière atteigne la rétine de l'œil, au moment du réveil. La diminution du temps d'ensoleillement augmente considérablement la production de mélatonine, grande responsable des sautes d'humeur, de l'augmentation de l'appétit, du besoin de sommeil et de la diminution de l'énergie.



PHOTO ISTOCK

■ Les personnes confinées à l'intérieur sont plus susceptibles de souffrir de la dépression saisonnière.

### SOLUTIONS

Les personnes travaillant à l'intérieur et les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir de dépression saisonnière. Même les enfants ne sont pas à l'abri de ce mal.

#### 1. Activités

Restez actif durant la saison froide. Le manque d'exercice peut entraîner une élévation du cortisol, une hormone générant en partie le stress et qui, en augmentant, peut mener à la dépression. Sortez, marchez, faites des sports d'hiver ou confectionnez un bonhomme de neige. Toutes les raisons sont bonnes pour profiter des plaisirs hivernaux. Habillez-vous chaudement et allez prendre une bonne bouffée d'air.

#### 2. Alimentation

La qualité de votre alimentation a aussi beaucoup à voir avec le maintien d'un bon moral. Réduisez votre consommation de sucres et préconisez des aliments riches en oméga 3, comme les poissons gras, l'huile de lin ou de canola. La consommation de suppléments de complexe B et de vitamine C contribuera également à améliorer votre état d'esprit.

#### 3. Luminothérapie

L'utilisation d'une lampe de luminothérapie, commercialement disponible pour être utilisée chez soi, peut également éloigner la dépression saisonnière. Moyennant un temps d'exposition quotidien, les effets de sa lumière blanche – imitant les rayons du soleil – peuvent être bénéfiques.

#### 4. Chiropratique

Certaines dysfonctions neuro-musculo-squelettiques peuvent mener à des états dépressifs variables. Utilisée de façon préventive, la chiropratique améliore et rétablit le fonctionnement du corps. Elle vous permettra d'ajuster votre perception du monde extérieur, en retrouvant l'homéostasie (l'équilibre) optimale de votre corps et de votre cerveau.

Passagers chez la plupart des individus, les troubles affectifs saisonniers s'aggravent chez d'autres et sont les signes précurseurs d'une dépression plus sévère. Le plus vite vous détecterez ces symptômes, le mieux vous en préviendrez les conséquences. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé : il saura vous aiguiller pour redonner un peu de couleur à vos « blues » !