eSantéMentale.ca

La dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le trouble affectif saisonnier (TAS, donc, la dépression de la saison ou la dépression hivernale en Amérique du Nord) est un type de dépression qui survient à l'automne ou l'hiver et qui est estimé être dû à l'absence de lumière du soleil pendant ces mois.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

"J'avais l'habitude de vraiment détester les hivers. Je devenais triste et je me mettais à pleurer sans raison. J'hibernais - je ne sortais plus, je dormais tout le temps, et je ne pouvais pas m'empêcher de manger des glucides, et je prenais cinq kilos chaque hiver. Et puis j'ai réalisé que ce que j'avais vraiment, c'était la dépression hivernale."

Le trouble affectif saisonnier (alias TAS, dépression saisonnière ou dépression hivernale en Amérique du Nord) est un type de dépression qui survient pendant les mois d'automne et d'hiver. Elle commence généralement à la fin de l'automne ou au début de l'hiver et disparaît en été. On pense qu'elle est due au manque saisonnier de lumière solaire.

Mais tout le monde ne se sent-il pas un peu déprimé en hiver ?

Beaucoup de gens ont le "blues de l'hiver", c'est-à-dire qu'ils se sentent un peu plus déprimés ou tristes en hiver. Mais dans le cas du "blues de l'hiver", les symptômes n'entravent pas la vie comme dans le cas de la dépression hivernale.

À quoi ressemble la dépression saisonnière ?

Les symptômes classiques de la dépression saisonnière sont :

- Problèmes d'humeur tels que la tristesse, l'ennui ou l'irritabilité.
- Besoin accru de sommeil
- Fatigue et manque d'énergie
- Augmentation de l'appétit, avec des envies de glucides (comme le pain, les pâtes, les sucreries), ce qui peut entraîner une prise de poids.
- Une tendance à vouloir éviter les situations sociales, ainsi qu'à être plus sensible au rejet.
- Perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités

Dans le cas de symptômes plus graves, on peut également noter des sentiments de désespoir ou d'impuissance. Les symptômes réapparaissent à l'automne et en hiver (quand il y a moins de soleil).

Il est parfois difficile de déterminer si les problèmes d'humeur sont dus au manque de soleil ou à d'autres facteurs (car l'école et le stress qui en découle commencent également à l'automne).

Vous soupçonnez une dépression saisonnière ?

Si c'est le cas, consultez un médecin (médecin de famille ou pédiatre) pour vous assurer qu'il n'y a pas de problèmes médicaux (comme un déséquilibre hormonal) qui pourraient causer ou contribuer à la dépression. Le médecin peut recommander des services de santé mentale plus spécialisés, comme la consultation d'un psychologue, d'un psychiatre ou d'un travailleur social.

Comment traite-t-on la dépression saisonnière (DAS) ?

Thérapie par la lumière

La dépression saisonnière étant due à une diminution de la lumière du soleil, le traitement de choix consiste à fournir cette lumière manquante par le biais de la luminothérapie.

- Qu'est-ce que c'est ? Il s'agit de s'asseoir devant une lampe spéciale (avec filtre UV) qui peut délivrer une lumière suffisamment intense pour traiter la dépression (c'est-à-dire une lumière de 5 000 à 10 000 lux ; le lux est une mesure de la lumière). Vous ne fixez pas directement la lumière, mais vous vous asseyez plutôt près d'elle et faites d'autres activités comme lire, travailler sur l'ordinateur, prendre votre petit-déjeuner, etc.
- Quand ? Généralement le matin.
- Combien de temps ? Asseyez-vous près d'un caisson lumineux pendant 30 à 60 minutes par jour, le plus souvent le matin.
- Jusqu'à quand ? La luminothérapie se pratique pendant les mois d'automne et d'hiver, jusqu'à ce que la lumière du jour soit suffisante, généralement au printemps.

Une amélioration significative peut souvent être constatée en quelques jours.
Effets secondaires de la luminothérapie

Lorsqu'elle est utilisée correctement, la luminothérapie semble avoir très peu d'effets secondaires. Les effets secondaires comprennent la fatigue oculaire, les maux de tête, la fatigue, l'irritabilité et les difficultés à dormir la nuit (si la luminothérapie est utilisée trop tard dans la journée).
La luminothérapie doit être utilisée avec précaution chez les personnes souffrant de troubles bipolaires ou maniaco-dépressifs (en raison du risque possible de provoquer un épisode maniaque), ayant une peau sensible à la lumière ou souffrant d'une maladie qui rend leurs yeux vulnérables aux dommages causés par la lumière.
Les lits de bronzage ne sont pas utiles pour traiter la dépression saisonnière, car ils fournissent un type de lumière différent (c'est-à-dire une lumière UV) qui sert davantage à bronzer qu'à aider la dépression.

Comment faire face à la dépression saisonnière ?

Stratégies liées au mode de vie

- Dormez suffisamment.
- Adoptez un régime alimentaire sain.
- Profitez autant que possible de la lumière naturelle du jour en hiver.
- Faites de l'exercice quotidiennement en plein air en vous promenant pendant la journée ou en pratiquant d'autres activités, et demandez à quelqu'un de vous accompagner. (Une étude a montré qu'une heure de marche sous le soleil d'hiver était aussi efficace que deux heures et demie sous une lumière artificielle intense). (Lam, 2007)

Stratégies sociales

- Organisez des sorties familiales et des occasions sociales pendant la journée et en début de soirée en hiver.

Stratégies d'adaptation

- Quels sont les facteurs de stress auxquels la personne est soumise, par exemple l'école, le travail, les pairs, les relations. Élaborez un plan pour faire face à ces stress.

- Commencez tôt par la luminothérapie ou d'autres stratégies, dès l'automne, avant l'apparition habituelle des symptômes plus tard en automne/hiver.
- Stratégies de travail
    - Si possible, assurez-vous d'avoir un bureau avec une fenêtre, ou faites des pauses fréquentes pour vous exposer à la lumière extérieure.
    - Si possible, assurez-vous d'avoir des lumières à spectre complet.
- Respectez un horaire régulier de veille et de sommeil, tant en semaine que le week-end.
- Évitez de vous coucher tard, car cela perturbe votre horaire de sommeil et votre horloge biologique.
- Si vous le pouvez, organisez des vacances d'hiver dans un climat ensoleillé. Mais cela n'est pas possible pour la plupart des gens !

Conseil/thérapie

Les troubles de l'humeur persistent-ils ? Envisagez de consulter un professionnel de la santé mentale tel qu'un psychologue, un travailleur social ou un psychothérapeute/conseiller.

Médicaments

L'humeur est-elle difficile à gérer malgré l'essai de stratégies et la consultation d'un professionnel ? Consultez votre médecin et demandez-lui s'il est possible de prendre des médicaments tels que des antidépresseurs, notamment des inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS).

Où trouver une lampe de luminothérapie

Fabricants canadiens de boîtes lumineuses

- Les Technologies Northern Light, 8971, boul. Henri-Bourassa O., Montréal, Canada, H4S 1P7 Tél. : 514 335-1763, sans frais : 1 800 263-0066, téléc. : 514 335-7764
  Site Web : http://www.northernlighttechnologies.com
- Uplift Technologies Inc., 1 800 387-0896, 125-11, promenade Morris, Dartmouth, (Nouvelle-Écosse) B3B 1M2, Canada, Tél. : 902 422-0804, téléc. : 902 422-0798, Site Web : http://www.day-lights.com

Pour acheter une lampe de luminothérapie, vous pouvez passer par le site Web de l’entreprise ou visiter des détaillants tels que les pharmacies (comme Shoppers Drug Mart).

Auteurs

Document révisé par le comité d’information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l’est de l’Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d’information en santé mentale pour enfants et ados (www.cymhin.ca). Nos remerciements à Sylvia Naumovski et à Sarah Cannon de l’organisme Parents for Children’s Mental Health, www.parentsforchildrensmentalhealth.org

Licence

Avec l’autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec le comité d’information en santé mentale si vous souhaitez les adapter à votre communauté!

Clause de non-responsabilité

L’information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d’information concernant la santé de votre enfant.