

Dépression saisonnière (TAS)

La dépression saisonnière, ou trouble affectif saisonnier (TAS), est une forme de dépression qui touche certaines personnes durant l'hiver.

Ce qu'est la dépression saisonnière (TAS)

La dépression saisonnière, ou trouble affectif saisonnier (TAS), est une forme de dépression qui touche certaines personnes durant l'hiver. Il est normal qu'on se sente plus énergique et de meilleure humeur l'été que l'hiver. Cependant, la dépression saisonnière se manifeste de façon beaucoup plus aigüe que le léger ralentissement que connaissent la plupart d'entre nous durant l'hiver. Les personnes qui en souffrent sont parfois handicapées au point d'être incapables d'occuper un emploi pendant cette période de l'année. Constamment fatiguées, elles éprouvent en outre une grande difficulté à se concentrer. Elles se montrent souvent irritables et peu affectueuses, menaçant ainsi leur relation de couple. Dans certains cas, seul un traitement peut venir à bout de leur problème et leur permettre de fonctionner normalement durant les mois de l'hiver.

Personnes à risque de dépression saisonnière

Chaque année, entre octobre et avril, un nombre croissant de personnes présentent les symptômes de la dépression saisonnière, sans compter les quelque 20% de la population qui souffrent d'une forme plus légère, le «blues hivernal». Le problème peut survenir à tout âge mais il est plus fréquent chez les personnes âgées de 18 à 30 ans. Les symptômes disparaissent au printemps, de manière parfois soudaine (ils s'accompagnent alors d'une période d'hyperactivité), ou graduelle.

La dépression saisonnière est causée par un déficit de lumière. Durant l'hiver, les jours sont plus courts et la lumière est beaucoup moins intense. L'hypothalamus, glande qui régule les fonctions du sommeil, de l'appétit, de la température, du désir sexuel, de l'humeur et de l'activité, pourrait alors ne pas en recevoir suffisamment. C'est le cas des personnes atteintes du TAS, qui voient ces fonctions ralentir et diminuer.

Symptômes de la dépression saisonnière

Chez les personnes souffrant de dépression saisonnière, le système immunitaire fonctionne souvent mal, si bien qu'elles sont plus sujettes aux rhumes, infections et autres maladies. Le médecin portera un diagnostic de dépression saisonnière si vous avez présenté, pendant trois hivers consécutifs, certains des symptômes suivants:

- Tendance à s'endormir durant le jour ou hypersomnie (surcroît de sommeil) durant la nuit;
- Manque d'énergie pour les activités habituelles;
- Suralimentation et gain de poids;
- Moral faible; parfois sentiment d'impuissance et de désespoir;
- Manque d'intérêt pour les relations sociales;
- Anxiété, tension et irritabilité;
- Désintérêt pour la sexualité ou le contact physique.

Traitement de la dépression saisonnière

La luminothérapie est efficace chez 85% des personnes qui souffrent de dépression saisonnière. Elle consiste à s'exposer pendant une période variant de 30 minutes à quatre heures par jour à une lumière d'intensité et de spectre lumineux spécifiques, et qui est dix fois plus vive que l'éclairage domestique habituel. On peut se procurer dans le commerce des caissons lumineux produisant ce type de lumière .

Médicaments contre la dépression saisonnière

Une autre solution consiste à prendre des suppléments alimentaires ainsi que des antidépresseurs, notamment le Lustral et le Prozac, qui peuvent être associés à la luminothérapie.

Approches alternatives pour le traitement de la dépression saisonnière

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*), une plante médicinale, est populaire auprès des personnes souffrant de dépression saisonnière. On ne doit pas le prendre en même temps qu'un médicament antidépresseur.

Vivre avec la dépression saisonnière

Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux prendre en charge votre dépression saisonnière:

Durant l'hiver, profitez de toutes les occasions possibles pour vous exposer à la lumière naturelle du jour: par exemple, prenez une marche sur l'heure du dîner, au moment où la lumière est la plus intense. Autre suggestion: peignez les murs de votre maison ou de votre appartement dans des tons clairs.

Simplifiez-vous l'existence durant l'hiver: reportez à l'été les corvées exigeantes.

Prenez des vacances en janvier ou en février.

<https://www.selection.ca/sante/maladies-conseils/depression-saisonniere-tas/>