

La dépression saisonnière

La dépression saisonnière est une vraie forme de dépression qui s'installe dès le début de l'automne, et qui peut durer jusqu'à l'arrivée du printemps et des beaux jours qui l'accompagnent. Etant liée à la saison, c'est pour cette raison, que l'on parle de dépression saisonnière.

Comment reconnaître une dépression saisonnière ?

Les signes d'une dépression saisonnière sont les mêmes qu'une dépression "classique", à la différence que la cause est bien identifiée, puisqu'elle survient toujours à la fin de l'été.

- > Difficultés de concentration.
- > Difficultés à fournir des efforts.
- > Difficultés à prendre les (bonnes) décisions.
- > Tout paraît insurmontable.
- > Crise de larmes, sans avoir forcément une raison.
- > Troubles de l'appétit : manque ou au contraire envie de se « remplir » de nourriture réconfortante.
- > Irritabilité, chagrin, tristesse.
- > Un grand repli sur soi. La solitude est recherchée, et en même temps, elle est douloureuse.

Différence entre dépression saisonnière et blues hivernal

Par l'intensité du trouble. Lorsqu'une personne est atteinte du blues hivernal, son état ne s'aggrave pas au point de ne plus être capable de vaquer à ses occupations quotidiennes.

En revanche, le sentiment de mal-être qui apparaît en cas de dépression saisonnière, correspond tout à fait à celui d'une vraie dépression, avec tout ce que cela implique comme effets parallèles.

Les personnes souffrant de dépression saisonnière doivent être traitées comme une vraie dépression et non pas comme une déprime passagère.

Différence entre dépression saisonnière et dépression classique

Seul votre médecin pourra vous orienter vers un diagnostic sûr. Pour évoquer la dépression saisonnière, il faut avoir eu au moins deux épisodes de dépressions qui se sont suivis d'une année sur l'autre, au début de l'automne ou de l'hiver, obligatoirement interrompus par l'arrêt de cette dépression durant l'été.

Pourquoi une dépression ?

L'être humain vit sur un rythme déterminé par une horloge biologique interne. Cette horloge lui permet d'alterner les états de veille et de sommeil. La lumière du jour lui permet de synchroniser cette horloge sur 24 heures. Elle déclenche la production de molécules adéquates (sérotonine, mélatonine) qui déterminent les activités de veille. A l'inverse, la baisse de

luminosité le renseigne sur la tombée imminente de la nuit, et le préparent au cycle du sommeil.

Toutes ces informations parviennent au cerveau par l'intermédiaire de l'œil. Le cerveau, à son tour, fabrique des substances en fonction des messages reçus, et les met à la disposition du corps humain. De manière schématique, la sérotonine est la molécule du réveil et de la sensation d'énergie qui accompagne l'individu pendant la journée. La sérotonine sert à fabriquer la mélatonine, laquelle est secrétée le soir, si bien que les taux de mélatonine sont un bon reflet des rythmes veille/sommeil. La mélatonine est élevée la nuit, et basse le jour.

On a retrouvé dans toutes les formes de dépression, des modifications de l'activité sérotoninergique. Mais est-ce pour autant la cause des dépressions ? Personne ne connaît la réponse.

Soigner la dépression saisonnière

Environ 30 minutes par jour de luminothérapie suffisent, en général, pour soigner une dépression saisonnière. Toutefois, il est possible que votre médecin accompagne cette photothérapie d'une prise de médicaments, qui peuvent prendre la forme de simples vitamines ou d'anti-dépresseurs.

Auteur : Ladane Azernour Bonnefoy

Expert consultant : Dr Laurent Chneiweiss, psychiatre

Co-Auteur avec le Dr Claude Gronfier de "En finir avec le Blues de l'hiver", Editions Marabout.