

Dépression saisonnière

 Pour les articles homonymes, voir [Dépression \(psychiatrie\)](#).
Dépression saisonnière

Classification et ressources externes

Luminothérapie, utilisée pour diminuer les effets de la dépression saisonnière, notamment.

La **dépression saisonnière**, ou **trouble affectif saisonnier** (TAS), est un trouble de l'humeur caractérisé par des symptômes dépressifs survenant habituellement lors de changements saisonniers^[1]. Les symptômes dépressifs débutent au changement de saison, lorsque les heures d'ensoleillements diminuent, le plus souvent l'automne et l'hiver, pour ne s'estomper que lorsque la saison est terminée.

Une variante de ce trouble peut apparaître au printemps^[2]. Dans ce cas, le manque de luminosité n'est plus en cause. Le patient se déprime (anxiété, insomnie, manque d'appétit) en voyant son entourage profiter des beaux jours qui reviennent alors que lui a un sentiment de solitude rémanent. Les troubles de l'humeur peuvent aller d'une simple déprime dans le « blues hivernal » jusqu'à un véritable syndrome dépressif.

1 Signes et symptômes

Ces troubles saisonniers ont été décrits et publiés pour la première fois par le docteur Norman E. Rosenthal ainsi que son traitement, la **luminothérapie**^{[3].^[4]}. Certains symptômes de la dépression saisonnière hivernale sont similaires à ceux de la dépression dite « standard. » Ainsi, la diminution d'énergie, la perte d'intérêt, l'isolement et la diminution de la libido peuvent apparaître. Cependant, des symptômes dits « atypiques » caractérisent cette maladie. Il s'agit alors d'augmentation de l'appétit particulièrement pour les féculents et les sucres^[réf. nécessaire]. L'hypersomnie est également très présente. Les épisodes dépressifs doivent être récurrents à chaque automne et ce, pour deux ans^[réf. nécessaire].

Pour l'instant l'origine de ce syndrome saisonnier est inconnue. Il existe cependant plusieurs hypothèses^{[5].^{[6].^[7]}}, dont la diminution de la photopériode, la génétique, un dérèglement neurochimique, etc.

2 Épidémiologie

Ce trouble atteint plus souvent les femmes et les jeunes individus^[8]. Le rapport femme/homme tend à s'égaliser avec l'âge^[8].

Dans les pays nordiques, la dépression saisonnière hivernale est un saut d'humeur habituel parmi les habitants. Elle fut pour la première fois décrite au V^e siècle dans l'*Histoire des Goths*^[9]. L'Islande, cependant, semble être l'exception. Une étude menée avec 2 000 individus révèle un faible développement de la dépression saisonnière parmi les deux sexes^[10]. Les auteurs de l'étude suggèrent toutefois que certains facteurs génétiques contribuerait à ce faible développement chez les islandais. Une autre études de canadiens d'ascendance islandaise montre également un faible développement chez ces individus^[11]. Cela serait dû à une consommation plus large et traditionnelle de poissons chez les Islandais^[12], plutôt que par des facteurs génétiques ; ce même faible développement est noté au Japon, pays où la consommation moyenne de poisson est de 60 kg par habitant par an^[13]. Les poissons sont riches en vitamine D et contiennent également de l'acide docosahexaénoïque qui s'oppose au développement de troubles neurologiques^[14].

Aux États-Unis, le diagnostic de la dépression saisonnière a été pour la première fois proposé par Norman E. Rosenthal en 1984. Rosenthal se demanda à quoi était due sa baisse de moral lorsqu'il a déménagé d'Afrique du Sud à New York. Il observe une nette amélioration de son état en s'exposant régulièrement à la lumière artificielle. En Alaska, le taux d'individus souffrant de dépression saisonnière atteint 8,9 à 24,9 %^[15].

Environ 20 % des Irlandais sont affectés par la dépression saisonnière, selon une étude menée en 2007. L'étude montre également que les femmes y seraient plus disposées que les hommes^[16]. 10 % de la population néerlandaise est estimée souffrir de dépression saisonnière^[17].

3 Traitements

La luminothérapie est un traitement scientifiquement reconnu et approuvé comme étant le traitement de choix pour traiter le trouble affectif saisonnier^[18]. La luminothérapie consiste à s'exposer de façon quotidienne à une source artificielle de lumière supérieure à 2 000 lux afin d'agir efficacement. Les symptômes de TAS s'améliorent

davantage avec une intensité lumineuse forte ($\geq 2\ 000$ lux) par rapport à une faible intensité (≤ 500 lux) ou comparativement à un placebo. Le standard cliniquement recommandé est une exposition lumineuse à $10\ 000$ lux, au niveau des yeux, d'une durée de 30 minutes à une distance d'environ 50 cm ^{[19],[20]}. Les effets secondaires de la luminothérapie sont rares et plutôt faibles, surtout comparativement à l'administration d'antidépresseurs, mais certaines personnes peuvent vivre des maux de tête^[21], de l'insomnie, de la sécheresse oculaire^[21], de l'agitation et parfois des nausées^[22].

Chez les individus souffrant de TAS, l'utilisation de ce traitement se fait généralement dès le début des symptômes, vers septembre ou octobre, jusqu'au printemps. Certaines personnes peuvent également en ressentir le besoin à l'été lors de journées nuageuses ou consécutives de pluie. Il est également recommandé de faire le traitement le matin plutôt que le soir^[19]. Cependant, le moment de la journée demeure un sujet controversé puisque certaines études^[Lesquelles ?] n'ont pas trouvé de différences entre ces deux moments d'utilisation^[réf. nécessaire], ou alors ont trouvé que la combinaison des deux moments d'exposition était supérieure à une simple exposition matinale^[réf. nécessaire]. Une augmentation des effets bénéfiques a également été observée en combinant la luminothérapie à la thérapie cognitive-comportementale, à un antidépresseur ou encore à des exercices physiques et à la privation de sommeil^{[réf. nécessaire][Informations douteuses][?]}. Jusqu'à présent, le mécanisme d'action derrière la luminothérapie n'est pas complètement compris, mais une récente étude menée par le Dr Marc Hébert du Centre de Recherche Université Laval Robert-Giffard à Québec suggère une première preuve biologique rétinienne de la luminothérapie après quatre semaines d'utilisation chez un groupe de patients atteints de TAS comparativement à un groupe contrôle. Ces résultats prometteurs apportent une lumière nouvelle sur les études à venir dans le domaine^[5].

4 Notes et références

- [1] (en) Ivry, Sara (August 13, 2002). Seasonal Depression can Accompany Summer Sun. *The New York Times*. 6 septembre 2008.
- [2] (en) *Spring Can Bring Showers of Depression*, Darice Britt, publié le 7 mars 2011.
- [3] (en) Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC, Lewy AJ, Goodwin FK, Davenport Y, Mueller PS, Newsome DA, Wehr TA. *et al.*, « Seasonal Affective Disorder : A Description of the Syndrome and Preliminary Findings with Light Therapy », *Archives of General Psychiatry*, vol. 41, n° 1, 1984, p. 72–80 (PMID 6581756).
- [4] (en) Marshall, Fiona. Cheevers, Peter (2003). *Positive options for Seasonal Affective Disorder*, p. 77. Hunter House, Alameda, Calif. (ISBN 089793413X).
- [5] Lavoie, M-P. *Du soleil plein la tête : Démystifier le trouble affectif saisonnier et ses traitements*, Édition Quebecor, 2009.
- [6] Gagné AM, Bouchard G, Tremblay P, Sasseville A, Hébert M, « Quand la saison devient dépression », *Med Sci (Paris)*, vol. 26, n° 1, janvier 2010, p. 79–82 (PMID 20132779, DOI 10.1051/medsci/201026179).
- [7] (en) *The Diagnosis, Symptomatology, and Epidemiology of Seasonal Affective Disorder*, Andres Magnusson, Timo Partonen.
- [8] (en) Drug and Therapeutics Bulletin, *Management of seasonal affective disorder*, BMJ, 2010 ;340 :c2135.
- [9] (en) Jordanes, *Getica*, ed. Mommsen, *Mon. Germanae historica*, V, Berlin, 1882.
- [10] A. Magnusson, J. Axelsson, M. M. Karlsson et H. Oskarsson, « Lack of seasonal mood change in the Icelandic population : Results of a cross-sectional study », *The American journal of psychiatry*, vol. 157, n° 2, 2000, p. 234–238 (PMID 10671392, DOI 10.1176/appi.ajp.157.2.234)
- [11] A. Magnússon et J. Axelsson, « The prevalence of seasonal affective disorder is low among descendants of Icelandic emigrants in Canada », *Archives of general psychiatry*, vol. 50, n° 12, 1993, p. 947–951 (PMID 8250680, DOI 10.1001/archpsyc.1993.01820240031004)
- [12] (en) *Fishery and Aquaculture Statistics : SECTION 2 – Food balance sheets and fish contribution to protein supply, by country from 1961 to 2007*. Rome : Food and Agriculture Organization of the United Nations (2008)
- [13] J. Cott et J. R. Hibbeln, « Lack of seasonal mood change in Icelanders », *The American journal of psychiatry*, vol. 158, n° 2, 2001, p. 328 (PMID 11156835, DOI 10.1176/appi.ajp.158.2.328)
- [14] (en) Horrocks LA, Yeo YK, « Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA) », *Pharmacol Res*, vol. 40, n° 3, 1999, p. 211–25. (PMID 10479465, DOI 10.1006/phrs.1999.0495)
- [15] (en) SAD Treatment | SAD Lamp | SAD Light | SAD Cure | Seasonal Affective Disorder Britebox Energise Case Study. Britebox.co.uk. 24 mars 2013.
- [16] (en) « One in five suffers from SAD ». *BreakingNews.ie* (10 novembre 2007). 24 mars 2013.
- [17] (nl) Van der Sman (28 octobre 2004) « Donkere dagen : Winterdepressie verklaard ». Elsevier.nl. Consulté le 24 mars 2013.
- [18] (en) Golden RN, Gaynes BN, Ekstrom RD *et al.* « The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders : a review and meta-analysis of the evidence » *Am J Psychiatry* 2005 ;162 :656-62. PMID 15800134 DOI :10.1176/appi.ajp.162.4.656
- [19] (en) Terman JS, Terman M, Schlager D, Rafferty B, Quitkin FM *et al.*, « Efficacy of brief, intense light exposure for treatment of winter depression », *Psychopharmacol Bull*, vol. 26, n° 1, 1990 (PMID 2371371)

- [20] Sarah Freyheit, La luminothérapie et ses principales applications, université Henri-Poincaré Nancy 1 (thèse pour obtenir le diplôme d'État de docteur en pharmacie), 2009, 157 p. ([lire en ligne](#))
- [21] (en) Kogan AO, Guilford PM, « Side effects of short-term 10,000-lux light therapy », *Am J Psychiatry*, vol. 155, n° 2, 1998, p. 293-4. (PMID 9464216)
- [22] (en) Terman M, Terman JS, « Bright light therapy : side effects and benefits across the symptom spectrum », *J Clin Psychiatry*, vol. 60, n° 11, 1999, p. 799-808 ; quiz 809. (PMID 10584776)



- Portail de la médecine



- Portail de la psychologie

5 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

5.1 Texte

- **Dépression saisonnière** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pression_saisonni%C3%A8re?oldid=117653041 *Contributeurs* : Abrahami, Nguyenld, Phe, Phe-bot, Apokrif, Chobot, Stéphane33, Poppy, Zelda, MMBot, Yugiz, Pautard, Pierre cb, Euterpia, MetalGearLiquid, Gfombell, Daniel*D, Grook Da Oger, Chaoborus, Ouicoude, Idéalités, Aratal, Haltopub, Salebot, Vi., Cult..., Pierre-Alain Gouanvic, Ange Gabriel, DumZiBoT, Orphée, ZetudBot, Guillaume70, Loizbec, JackBot, WavesOfJoy, Jdontfight, Hunsu, MerllwBot, Symbolium, Éric Messel, BonifaceFR, Addbot et Anonyme : 10

5.2 Images

- **Fichier:Disambig_colour.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Gtk-dialog-info.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Gtk-dialog-info.svg> *Licence* : LGPL *Contributeurs* : <http://ftp.gnome.org/pub/GNOME/sources/gnome-themes-extras/0.9/gnome-themes-extras-0.9.0.tar.gz> *Artiste d'origine* : David Vignoni
- **Fichier:Icon_pscho.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_pscho.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p
- **Fichier:Star_of_life_caution.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Star_of_life_caution.svg *Licence* : LGPL *Contributeurs* : After Staf of life caution.jpg where User:Mike.lifeguard - merged Nuvola apps important yellow.svg and Star of life.svg *Artiste d'origine* :
- Raster version by User:Mike.lifeguard

5.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0