

DEPRESSION SAISONNIERE

DEFINITION, CAUSES, SYMPTOMES ET TRAITEMENTS

En France, près d'1 personne sur 10 serait touchée par la dépression saisonnière, avec des inégalités géographiques. Les personnes habitant les régions du Nord, qui sortent peu ou qui travaillent à l'abri de la lumière ainsi que les femmes semblent être les plus prédisposées à la dépression saisonnière.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière appelée aussi TAS (Troubles Affectifs Saisonniers) ou SAD (Seasonal Affective Disorder) est un état dépressif majeur lié au changement de saisons et plus précisément au manque de lumière naturelle. Pour parler de véritable dépression, il faut que ce trouble apparaisse tous les ans pendant la période sombre (automne / hiver) et durant au moins deux années consécutives.

La dépression saisonnière est à distinguer du blues hivernal. Ce dernier est un trouble saisonnier passager avec de légers symptômes : perte de tonus, envie de sucré, simples changements d'humeur... Quant à la dépression saisonnière, les symptômes sont plus sévères et peuvent être comparables pour certains à la dépression «conventionnelle».

Les causes de la dépression saisonnière

Le Dr Norman E. Rosenthal, psychiatre et chercheur au National Institute of Mental Health, a été le premier à démontrer, en 1984, le lien entre la lumière et les différents troubles survenant en période hivernale.

Selon ses recherches, la dépression saisonnière est la conséquence de modifications hormonales induites par la baisse de luminosité :

- Une hausse anormale de la fabrication de l'hormone du sommeil en journée : la mélatonine. L'horloge biologique interne (cycle éveil/sommeil) est alors dérégulée.
- Une baisse de la production de l'hormone du bien-être : la sérotonine. Ce neurotransmetteur qui permet, entre autres, la régulation de l'humeur, du sommeil, des comportements alimentaires, de l'émotivité est ainsi perturbé.

Par conséquent, le dérèglement de ces 2 hormones peut être suffisamment important pour engendrer des symptômes relatifs à la dépression. Ces troubles disparaîtront au printemps lorsque les journées seront plus lumineuses pour revenir à l'automne suivant.

Voici quelques symptômes de la dépression saisonnière :

- Troubles de l'humeur (Irritabilité, sautes d'humeur...)
- Fatigue chronique et somnolence
- Perte d'intérêt pour ses activités
- Perte d'énergie
- Manque de concentration

- Difficulté à prendre des décisions
- Stress important
- Troubles du sommeil (insomnies)
- Baisse de la libido
- Tristesse
- Repli sur soi et isolement
- Appétence pour le sucré et prise de poids
- Dévalorisation
- Idées noires ou suicidaires

Les traitements de la dépression saisonnière

Le traitement spécifique de la dépression saisonnière est la luminothérapie. C'est d'ailleurs le Dr Rosenthal qui a découvert l'importance d'exposer les personnes souffrant de dépression saisonnière à la lumière artificielle à large spectre. Le traitement est simple, efficace avec un taux de réussite pouvant atteindre 75 %, et dépourvu d'effets secondaires.

Si vos symptômes sont prononcés, votre médecin pourra également vous prescrire des antidépresseurs et un suivi en psychothérapie pour vous aider à surmonter ce trouble affectif saisonnier.