

GUIDE POUR LUTTER CONTRE LA DEPRESSION SAISONNIERE

La rentrée, le retour du froid et le manque de luminosité vous sapent le moral ?

Vous souffrez peut-être de dépression saisonnière.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas condamné.e à attendre le printemps pour retrouver votre énergie et votre motivation.

Aujourd'hui, je vous propose de découvrir :

- Ce qu'est la dépression saisonnière
- Qu'est-ce qui la différencie de la dépression "classique"
- Comment y faire face.
- Et bien plus...

Si vous voulez en savoir comment lutter contre la dépression saisonnière, alors vous êtes au bon endroit.

L'application TCC qui vous aide à sortir de la dépression

Des séances et exercices pratiques pour gérer vos émotions et retrouver confiance en vous.

En bref :

- **La dépression saisonnière** est un type spécifique de dépression qui survient de manière cyclique, généralement lié au manque de lumière pendant les mois d'hiver.
- **Elle diffère de la dépression classique** par son apparition prévisible selon les saisons et peut se manifester différemment en hiver (hypersomnie, prise de poids) et en été (insomnie, perte de poids).
- **Les principales causes sont le manque de lumière naturelle** qui perturbe notre horloge biologique et la production d'hormones (mélatonine et sérotonine), ainsi que d'autres facteurs comme la génétique et le stress.
- **Les solutions naturelles incluent l'exposition à la lumière naturelle**, l'exercice physique régulier, une alimentation équilibrée et le maintien d'un rythme de sommeil stable.
- **Des traitements spécifiques existent** comme la luminothérapie, particulièrement efficace, ainsi que la psychothérapie et parfois les antidépresseurs pour les cas plus sévères.
- **Important de consulter si les symptômes persistent** plus de deux semaines ou impactent significativement le quotidien (le 3114 est disponible 24h/24 en cas d'urgence).

QU'EST-CE QUE LA DEPRESSION SAISONNIERE ?

La dépression saisonnière est un type de trouble dépressif caractérisé par des changements d'humeur qui suivent **un schéma saisonnier**.

Par exemple, on peut se sentir d'humeur dépressive à cause de la grisaille, de la pluie, ou de la nuit qui tombe plus tôt en hiver.

Puis, à l'arrivée des beaux jours, cette humeur dépressive peut s'estomper comme par magie !

La dépression saisonnière est reconnue comme un **sous-type de trouble dépressif majeur** avec un schéma saisonnier dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5).

Pour être diagnostiquée, la dépression doit survenir **à peu près au même moment chaque année pendant au moins deux années consécutives**, et les périodes de dépression saisonnière doivent être significativement plus fréquentes que les autres épisodes dépressifs au cours de la vie de l'individu.

LES SYMPTOMES DE LA DEPRESSION SAISONNIERE

Bien que la dépression saisonnière partage de nombreux symptômes avec la dépression classique, sa principale caractéristique est son **apparition cyclique liée aux saisons**.

Contrairement à la dépression classique, qui peut survenir à tout moment, la dépression saisonnière suit un **schéma prévisible année après année**.

Les symptômes de la dépression saisonnière peuvent inclure :

- Une humeur triste, anxieuse ou « vide » persistante.
- Des sentiments de désespoir ou de pessimisme.
- De l'irritabilité, de la frustration ou de l'agitation.
- Des sentiments de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance.
- Une perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités habituelles.
- Une diminution de l'énergie, de la fatigue ou une sensation de ralentissement.
- Des difficultés de concentration, de mémoire ou de prise de décision.
- Des changements dans le sommeil ou l'appétit, ou des variations de poids non planifiées.
- Des douleurs physiques, des maux de tête, des crampes ou des problèmes digestifs sans cause physique claire.
- Des pensées de mort ou de suicide, ou des tentatives de suicide.

Résultats :

La dépression saisonnière peut avoir un **impact significatif sur notre qualité de vie.**

Elle peut affecter :

- Notre productivité au travail ou à l'école
- Nos relations sociales
- Notre santé physique
- Notre bien-être émotionnel
- Nos loisirs et activités

Les symptômes de la dépression saisonnière peuvent varier d'une personne à l'autre, mais certains signes sont caractéristiques de ce trouble.

Signes caractéristiques de la dépression saisonnière

La dépression saisonnière ne doit pas être confondue avec le « blues des fêtes », qui est une tristesse passagère liée au stress des périodes de fêtes. La dépression saisonnière est liée aux changements de la durée des journées, et non au calendrier.

Différences entre dépression hivernale et estivale

Si la dépression saisonnière survient en été ou en hiver, elle peut se manifester de différentes manières.

- Aspect
- Dépression hivernale
- Dépression estivale
- Sommeil
- Hypersomnie (sommeil excessif)
- Insomnie
- Appétit
- Sur consommation alimentaire, surtout de glucides
- Perte d'appétit
- Poids
- Prise de poids
- Perte de poids
- Attitude
- Retrait social (« hibernation »)
- Agitation et anxiété
- Énergie
- Fatigue intense et baisse d'énergie
- Non spécifié
- Mental
- Difficulté à se concentrer

- Non spécifié
- Humeur
- Tristesse, anxiété
- Comportements agressifs ou violents possibles
- Réaction au climat
- Non spécifié
- Intolérance à la chaleur
- Libido
- Diminution possible
- Augmentation possible

Ces différences de symptômes entre la dépression hivernale et estivale ont été confirmées par des études scientifiques. Par exemple, une analyse a montré que 78% des personnes souffrant de dépression saisonnière pouvaient être correctement classées comme dépressives hivernales ou estivales **uniquement sur la base de leurs symptômes.**

Il est important de noter que certaines personnes peuvent expérimenter des **symptômes mixtes ou atypiques**. De plus, la sévérité des symptômes peut varier considérablement d'une personne à l'autre et d'une année à l'autre.

LES CAUSES DE LA DEPRESSION SAISONNIERE

La dépression saisonnière est principalement attribuée au manque de lumière naturelle, particulièrement pendant l'hiver. Ce déficit lumineux perturbe plusieurs processus physiologiques et psychologiques importants :

Le rythme circadien

Le manque de lumière déstabilise notre « horloge biologique interne », affectant le sommeil, l'humeur, l'appétit et les niveaux d'énergie.

La production hormonale

Deux hormones sont impactées :

- **La mélatonine** : Connue comme « l'hormone du sommeil », sa production perturbée affecte le cycle sommeil-éveil.
- **La sérotonine** : Ce neurotransmetteur, dont la production est stimulée par la lumière, influence l'humeur, l'appétit et le sommeil. Des niveaux bas sont associés à la tristesse, l'anxiété et la léthargie.

Les facteurs additionnels

- **Prédisposition génétique** : Certaines personnes sont plus susceptibles de développer ce trouble.

- Environnement de vie : Un mode de vie sédentaire ou des habitudes de sommeil irrégulières peuvent augmenter la vulnérabilité.
- Stress saisonnier : Les changements de saison peuvent apporter des facteurs de stress spécifiques.

Ces différents éléments interagissent souvent, amplifiant potentiellement leurs effets. Par exemple, une personne génétiquement prédisposée pourrait être plus sensible aux effets du manque de lumière et du stress hivernal. De même, un mode de vie sédentaire pourrait exacerber les conséquences du manque de lumière naturelle.

Bien que les mécanismes exacts ne soient pas entièrement compris, ces facteurs combinés jouent un rôle significatif dans le développement et le maintien de la dépression saisonnière.

COMMENT SOULAGER LA DEPRESSION SAISONNIERE ?

Heureusement, il existe plusieurs stratégies pour soulager les symptômes de la dépression saisonnière.

Importance de l'exposition à la lumière naturelle

L'une des stratégies les plus simples et les plus efficaces pour combattre la dépression saisonnière consiste à augmenter notre exposition à la lumière naturelle.

Cette approche vise à compenser le manque de lumière qui est souvent à l'origine des symptômes.

Pour augmenter notre exposition à la lumière naturelle, on peut :

1. Passer plus de temps à l'extérieur pendant la journée, surtout le matin. Même par temps nuageux, la lumière naturelle est beaucoup plus intense que la lumière artificielle intérieure.
2. Essayer de faire une promenade quotidienne d'au moins 30 minutes, idéalement en milieu de matinée.
3. Si possible, réorganiser son espace de travail pour maximiser l'exposition à la lumière naturelle. Placer son bureau près d'une fenêtre, par exemple.
4. Garder les rideaux et les stores ouverts pendant la journée pour laisser entrer autant de lumière naturelle que possible.
5. Envisager de prendre ses pauses ou son déjeuner à l'extérieur lorsque le temps le permet.

L'exposition régulière à la lumière naturelle peut aider à réguler notre rythme circadien, stimuler la production de sérotonine, et améliorer notre humeur générale.

Exercice physique régulier

L'activité physique régulière peut avoir un impact positif significatif sur notre humeur. L'exercice stimule la production d'endorphines, également connues sous le nom d' »hormones du bonheur «.

Alimentation équilibrée et son impact sur l'humeur

Une alimentation équilibrée peut jouer un rôle important dans la gestion de la dépression saisonnière.

Les aliments riches en oméga-3, en vitamines B et D, et en magnésium peuvent être particulièrement bénéfiques pour notre humeur.

Techniques de gestion du stress

Pour gérer le stress et améliorer notre humeur, on peut pratiquer certains exercices de relaxation, comme la cohérence cardiaque.

Cette technique de respiration simple consiste à respirer à un rythme régulier (généralement 6 respirations par minute) pendant quelques minutes. Elle peut aider à réduire le stress et l'anxiété rapidement.

Maintien d'un rythme de sommeil régulier

Pour stabiliser notre rythme circadien et améliorer notre humeur, il est important de maintenir un horaire de sommeil régulier. Ainsi, essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières, même pendant les week-ends.

TRAITEMENTS DE LA DEPRESSION SAISONNIERE

Si ces stratégies ne suffisent pas à soulager les symptômes, on peut envisager plusieurs options, sous la supervision d'un-e professionnel-le de santé.

Luminothérapie

La luminothérapie est l'un des traitements les plus couramment utilisés pour la dépression saisonnière, en particulier pour la forme hivernale.

Le principe est de s'exposer à une lumière artificielle dont l'intensité est proche de celle produite naturellement par le soleil. Cela peut se faire de deux manières :

1. En consultant un-e professionnel-le de santé pour **des séances de luminothérapie** (notez que ces séances ne sont généralement pas remboursées par la Sécurité sociale, mais certaines mutuelles peuvent prendre en charge quelques séances)
2. En investissant dans **une paire de lunettes de luminothérapie** à utiliser à domicile

Pour la luminothérapie à domicile, il est généralement recommandé de porter les lunettes le matin pendant 20 à 30 minutes. Les résultats peuvent souvent se faire sentir **dès la première semaine de traitement**.

Approches médicamenteuses

Dans certains cas, **les antidépresseurs peuvent être prescrits** pour traiter la dépression saisonnière.

Cette approche est généralement envisagée lorsque les **symptômes sont modérés à sévères** ou lorsque d'autres méthodes de traitement n'ont pas été suffisamment efficaces.

L'efficacité des antidépresseurs peut varier d'une personne à l'autre.

Certaines personnes constatent une amélioration significative de leurs symptômes, tandis que d'autres peuvent avoir besoin d'essayer différents médicaments ou dosages avant de trouver celui qui leur convient le mieux.

Il est généralement recommandé de **commencer le traitement quelques semaines avant le début prévu des symptômes saisonniers et de le poursuivre jusqu'à ce que le risque de récurrence soit passé**, généralement au printemps ou au début de l'été.

Psychothérapie

Lorsqu'on souffre de dépression saisonnière, différentes formes de psychothérapie peuvent être bénéfiques pour gérer les symptômes et améliorer le bien-être général.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est particulièrement efficace dans le traitement de la dépression saisonnière.

Cette approche se concentre sur l'identification et la modification des schémas de pensée et de comportement négatifs qui contribuent à la dépression. Dans le contexte de la dépression saisonnière, la TCC peut nous aider à :

1. Reconnaître et **remettre en question les pensées négatives** automatiques liées aux changements saisonniers.
2. Développer des stratégies d'adaptation pour maintenir une routine et des activités positives pendant les mois d'hiver.
3. Apprendre des techniques de gestion du stress et de relaxation.
4. **Améliorer les compétences de résolution de problèmes** pour faire face aux défis spécifiques de la saison.

Supplémentation en vitamine D

La vitamine D, souvent appelée « vitamine du soleil », pourrait influencer notre humeur. Nous pouvons obtenir de la vitamine D de différentes manières :

1. L'exposition de notre peau au soleil (la principale source)
2. L'alimentation, notamment les poissons gras (saumon, maquereau), le jaune d'œuf, ou les produits laitiers enrichis
3. La supplémentation

L'efficacité de la supplémentation en vitamine D pour améliorer la dépression **n'est pas clairement établie**.

Les bénéfices pourraient être plus importants pour les personnes vivant dans des régions peu ensoleillées ou pour celles qui s'exposent peu au soleil.

Avant de commencer une supplémentation en vitamine D, **consultez votre médecin**. Il pourra évaluer votre besoin réel et vous prescrire la dose adaptée à votre situation.

Il est important de noter que les suppléments de vitamine D sont **contre-indiqués si vous avez un excès de calcium dans le sang ou les urines, ou des antécédents de calculs rénaux** contenant du calcium.

Bien qu'il existe un lien entre carence en vitamine D et dépression, il est important de noter que ce lien pourrait être dû au manque d'exposition au soleil pendant les périodes dépressives plutôt qu'à un effet direct de la vitamine D sur l'humeur.

Remèdes naturels et plantes

Il existe de nombreux produits naturels qui sont parfois présentés comme des « antidépresseurs naturels ».

Cependant, il est important d'**aborder ces options avec prudence**.

Peu d'études rigoureuses ont été menées sur ces produits, en partie parce que les substances d'origine naturelle ne sont pas brevetables, ce qui limite l'intérêt des laboratoires à financer des recherches approfondies. Par conséquent, **les bénéfices et les risques de ces produits ne sont souvent pas étudiés en profondeur**.

Les études disponibles tendent à montrer que la plupart des compléments ont un effet faible sur l'amélioration de la dépression. Il est donc crucial d'être prudent-e vis-à-vis des compléments que vous souhaitez essayer afin d'éviter de vous exposer à des effets toxiques pour votre santé.

Dans tous les cas, il est fortement recommandé de **demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien avant d'utiliser tout produit naturel**.

Même les produits naturels peuvent avoir des effets indésirables et interagir avec d'autres traitements médicamenteux.

PREVENTION ET CONSULTATION

En reconnaissant les signes précoces de la dépression et en mettant en place des stratégies de gestion, nous pouvons souvent **atténuer la gravité des symptômes**, notamment en :

- **Anticipant l'arrivée de la saison qui nous affect** habituellement. Établissez un plan d'action comprenant des activités agréables, des routines saines et des stratégies de gestion du stress.
- **Maintenant une routine de sommeil régulière** : Un rythme circadien stable peut aider à réguler l'humeur. Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures cohérentes, même les week-ends.
- **Pratiquant régulièrement des exercices de relaxation** pour gérer le stress et l'anxiété.
- **En commençant la luminothérapie avant l'apparition habituelle des symptômes**, pour aider à les prévenir ou à en réduire la sévérité.

Cependant, ces précautions peuvent ne pas suffire. Dans ce cas-là, on peut s'orienter vers un-e professionnel-le de santé.

Quand consulter un professionnel de santé

Il est important de consulter un professionnel de santé si :

- Les symptômes dépressifs persistent pendant plus de deux semaines ;
- Les symptômes interfèrent significativement avec votre vie quotidienne ;
- Si vous avez du mal à accomplir vos tâches quotidiennes, à maintenir vos relations ou à fonctionner au travail ;
- Ces stratégies ne semblent pas suffisantes pour gérer vos symptômes ;
- Vous remarquez une aggravation des symptômes d'une année à l'autre ;
- Vous éprouvez des difficultés à maintenir une routine stable de sommeil et d'alimentation ;
- Vous ressentez le besoin d'augmenter votre consommation d'alcool ou de substances pour faire face aux symptômes ;
- Vous avez des pensées d'automutilation ou de suicide : Ces pensées sont des signes d'alerte sérieux qui nécessitent une attention immédiate.

Il est important de noter que la dépression saisonnière peut parfois être un symptôme d'un trouble bipolaire.

Dans ce cas, les épisodes dépressifs alternent avec des périodes de manie ou d'hypomanie.

Cette distinction est cruciale car le traitement du trouble bipolaire diffère significativement de celui de la dépression saisonnière isolée.

Caractéristiques à surveiller pour distinguer le trouble bipolaire de la dépression saisonnière :

1. **Cycles saisonniers** : Épisodes dépressifs en automne/hiver, maniaques/hypomaniaques au printemps/été.
2. **Intensité** : Symptômes généralement plus intenses dans le trouble bipolaire.
3. **Durée** : Épisodes potentiellement plus longs que dans la dépression saisonnière.
4. **Symptômes maniaques/hypomaniaques** : Énergie accrue, besoin de sommeil réduit, hyperactivité, impulsivité.
5. **Impact** : Effets plus significatifs sur la vie sociale, professionnelle et personnelle.

En cas de doute, consulter un psychiatre est crucial car :

- Le traitement du trouble bipolaire nécessite souvent des stabilisateurs de l'humeur, qui diffèrent des antidépresseurs utilisés pour la dépression saisonnière.
- Les antidépresseurs seuls ou la luminothérapie peuvent déclencher des épisodes maniaques chez les personnes bipolaires.
- La gestion à long terme nécessite une approche spécifique.
- Un diagnostic précis, basé sur une évaluation complète, permet d'établir un plan de traitement approprié.

Avec un bon suivi, les personnes atteintes de trouble bipolaire peuvent mener une vie épanouie.

QUE RETENIR ?

J'espère que vous avez désormais toutes les clés pour comprendre **comment faire face à la dépression saisonnière**.

Si vous traversez cette période difficile, sachez que ce n'est pas « juste un coup de blues » – c'est un trouble reconnu médicalement qui mérite une attention et des soins appropriés.

La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses solutions efficaces, de l'exposition à la lumière naturelle aux traitements plus spécifiques comme la luminothérapie.

Rappelez-vous que même si ces symptômes reviennent chaque année, ils ne sont pas une fatalité. Avec les bonnes stratégies et un accompagnement adapté, il est possible de mieux vivre ces périodes difficiles et même de les prévenir.

N'oubliez pas : il n'y a pas de honte à demander de l'aide, que ce soit auprès de vos proches ou de professionnels de santé. Vous n'avez pas à attendre le retour des beaux jours pour vous sentir mieux.

Relu par Dr. Geoffrey Post

Médecin psychiatre, spécialiste des Thérapies Cognitives et Comportementales et rattaché au Service de Santé des Armées (Grand Est)