

TAS - DEPRESSION SAISONNIERE - TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

La dépression saisonnière touche environ 1 à 3 % de la population dans les régions tempérées, avec une prévalence plus élevée dans les zones aux hivers longs et sombres. Cette forme de dépression se manifeste souvent avec l'arrivée de l'automne et est plus fréquente chez les femmes.

Il est commun de ressentir une baisse d'énergie ou même une légère déprime à certaines périodes de l'année. Ces fluctuations d'humeur sont souvent liées au manque de lumière en période hivernale. Pour d'autres personnes, c'est l'été et le changement brutal de rythme imposé par les grandes vacances qui constitue une angoisse. Si ce sentiment de déprime est récurrent, handicapant au quotidien, et a tendance à se manifester de manière cyclique à la même période de l'année, alors il peut être associé à trouble affectif saisonnier, communément appelé dépression saisonnière.

Dépression ou dépression saisonnière : comment les différencier ?

La **dépression saisonnière**, ou dépression hivernale, se distingue de la **dépression** classique par son caractère cyclique et prévisible. Contrairement à la dépression « classique » qui peut persister tout au long de l'année, la dépression saisonnière est fortement influencée par les **changements de saison** et la **diminution de la lumière naturelle**. Ainsi, la plupart des personnes touchées par la dépression saisonnière voient leurs symptômes s'atténuer avec le retour du printemps et la hausse de luminosité. Cette spécificité lui vaut le nom de « dépression hivernale », bien qu'une forme moins courante de dépression estivale puisse aussi apparaître durant les mois chauds, avec des symptômes distincts.

Déprime saisonnière : dépression en hiver ou en été

La dépression saisonnière se manifeste sous deux formes principales : la dépression hivernale et la dépression estivale, chacune étant influencée par les variations de luminosité et de température propres aux saisons.

- La **dépression hivernale** constitue la majorité des cas de TAS. Elle survient suite à la baisse de luminosité en automne et en hiver, périodes de l'année où le rythme biologique est perturbé par le manque de lumière naturelle. Elle tend à s'atténuer au printemps, lorsque les jours rallongent et que la lumière revient. Elle affecte environ **1 à 3 % de la population** dans les régions tempérées, avec une prédominance chez les femmes et une incidence plus élevée dans les pays nordiques.
- La **dépression estivale**, plus rare, se manifeste durant les mois chauds et ensoleillés d'été (juillet, août). Cette forme de dépression semble davantage liée aux températures estivales élevées, aux changements de routine... Mais également à l'augmentation des interactions sociales, qui devient une source de stress pour certaines personnes. Aller à un concert, un dîner ou une soirée entre amis peut être source d'anxiété et de pression pour des individus plus timides, ou mal à l'aise en société. Cet état dépressif passager tend à s'apaiser avec l'arrivée de l'automne. La dépression estivale touche **moins d'1% de la population**. Elle est toutefois bien documentée dans les régions où les étés sont particulièrement chauds et humides, et

peut être exacerbée par les vagues de chaleur et les perturbations du sommeil qu'elles entraînent.

Environ 10 à 20 % des personnes peuvent également ressentir une forme plus légère de cette dépression hivernale, appelée "blues hivernal", qui impacte leur humeur sans être diagnostiquée comme une dépression.

Quels sont les signes et symptômes de la dépression saisonnière ?

Les **symptômes de la dépression saisonnière** sont sensiblement les mêmes que ceux d'une dépression classique. On peut notamment citer :

- **Fatigue persistante** : une sensation de fatigue intense, même après une bonne nuit de sommeil, et une baisse d'énergie générale.
- **Humeur dépressive** : tristesse, sentiment de désespoir ou de vide qui persiste au fil des jours.
- **Perte d'intérêt** : diminution de l'intérêt pour les activités habituellement appréciées, comme les loisirs, les relations sociales ou le travail.
- **Difficulté de concentration** : problèmes de mémoire ou d'attention, souvent accompagnés d'une sensation de "brouillard mental".
- **Modification de l'appétit** : fluctuations de l'appétit, incluant des envies d'aliments spécifiques (surtout riches en sucres).
- **Perturbation du sommeil** : tendance à dormir plus ou moins que d'habitude, accompagnée d'un sentiment de récupération altérée.
- **Irritabilité** : sensibilité accrue au stress et réactions émotionnelles plus vives face aux petites contrariétés.
- **Repli social** : tendance à s'isoler et à éviter les interactions sociales, même avec des proches.
- **Baisse de la libido** : le désir sexuel est amoindri

D'autres symptômes, spécifiques à chaque saison, viennent compléter cette liste.

Symptômes de la dépression estivale

Les signes spécifiques de la dépression estivale incluent :

- **Insomnie** : difficulté à trouver le sommeil, avec des réveils fréquents ou précoces.
- **Perte d'appétit** : diminution marquée de l'appétit, pouvant conduire à une perte de poids.
- **Sensibilité à la chaleur** : inconfort notable face aux températures chaudes, parfois accompagné de maux de tête ou de fatigue liée à la chaleur.

Symptômes de la dépression hivernale

Les manifestations de la dépression hivernale incluent :

- **Léthargie** : sensation de lourdeur dans les membres, accompagnée d'une fatigue physique intense qui rend les tâches quotidiennes plus difficiles.
- **Humeur morose associée aux journées courtes** : une humeur dépressive liée à la diminution de la lumière naturelle, souvent plus marquée lors des jours les plus sombres.
- **Modification de l'alimentation** : une envie de nourriture riche en sucres, pour réduire le niveau d'anxiété et se reconforter.

Le diagnostic de dépression saisonnière ne peut être établi que lorsque le patient présente des symptômes dépressifs depuis au moins deux années consécutives.

Quelles sont les causes majeures de la dépression saisonnière ?

Les **causes de la dépression saisonnière** restent aujourd'hui assez méconnues. La recherche tend à démontrer que le phénomène de dépression saisonnière est intimement lié à la **réduction de l'exposition à la lumière naturelle**, qui joue un rôle fondamental dans la régulation des hormones de l'humeur et du **rythme circadien**, notre horloge biologique interne.

En effet, la **lumière du jour**, en pénétrant par la rétine, stimule l'**hypothalamus**, une zone du cerveau qui contrôle de nombreuses fonctions corporelles, dont la **régulation du sommeil et de l'humeur**. C'est grâce à ce phénomène de régulation que nous arrivons à être en phase avec des journées de 24 heures, et que nous savons quand être actif et quand nous reposer. En hiver, lorsque les journées sont plus courtes et que la lumière est moins intense, cette stimulation diminue et impacte la **production de mélatonine et de sérotonine**.

- La **mélatonine, hormone du sommeil**, est sécrétée en plus grande quantité par les personnes souffrant de dépression saisonnière. Ce surplus de mélatonine est à l'origine d'un état de léthargie, caractérisé par un manque d'énergie et une somnolence quasi permanente (hypersomnie).
- En parallèle, les niveaux de **sérotonine, l'hormone associée au bien-être et à la régulation de l'humeur**, tendent à baisser en raison de la diminution de la lumière. Ce déséquilibre hormonal perturbe le rythme circadien et entraînent des fluctuations de l'humeur favorisant les **états dépressifs**.

Ainsi, l'**absence de lumière** impacte directement les mécanismes cérébraux responsables de l'équilibre émotionnel, illustrant le rôle central de la lumière naturelle dans le maintien de la santé mentale.

Qui sont les individus les plus touchés par la dépression saisonnière ?

La **dépression saisonnière** peut toucher n'importe quel individu, mais certains facteurs de risque ont tout de même été identifiés.

- Les habitants des **régions nordiques**, qui bénéficient de **moins d'heures d'ensoleillement** et connaissent des **hivers plus longs**, ont plus de chances de développer une dépression saisonnière. Le **manque prolongé de lumière naturelle** a

un impact direct sur leur santé mentale, et les taux de **dépression** et **pensées suicidaires** sont bien plus élevés dans ces pays là.

- Des études ont prouvé que des **antécédents familiaux de dépression** ou de dépression saisonnière augmentent le risque d'en souffrir. Le **patrimoine génétique** de l'individu jouerait donc un rôle dans l'apparition de la maladie. Des variations des gènes qui régulent la production de sérotonine et la mélatonine, les hormones essentielles dans la régulation de l'humeur et du rythme circadien, en seraient à l'origine.
- Les personnes ayant des **antécédents de maladies mentales**, comme la **dépression majeure**, le **trouble bipolaire** ou les **troubles anxieux**, sont plus susceptibles de développer une dépression saisonnière.

Les femmes sont plus susceptibles d'être sujettes à des épisodes de dépression saisonnière, bien que les hommes soient également concernés par ce trouble.

Soulager les symptômes de la dépression saisonnière naturellement

Avant d'envisager un traitement médicamenteux, certaines pratiques peuvent vous aider à **soulager les symptômes** de la dépression saisonnière et **améliorer votre qualité de vie**.

- Essayez de **profiter un maximum de la lumière naturelle**, dès que vous en avez l'occasion. Pensez à bien **exposer votre visage** afin que la lumière pénètre vos yeux, pour **stimuler la production d'hormones**.
- On a facilement tendance à s'isoler et à se laisser aller lorsqu'on souffre de dépression saisonnière. Tentez de **rompre ce cercle vicieux** en vous lançant de petits défis chaque jour, et en cassant cette routine négative. Cela peut passer par une **promenade en extérieur** ou une sortie entre amis.
- **Prenez soin de votre corps** et ne mangez pas trop de sucreries. L'effet de réconfort instantané prodigué par l'excès de sucre s'estompe très rapidement et laisse place à un état de déprime encore plus fort.

Soigner la dépression saisonnière : quel traitement privilégier ?

Il existe plusieurs solutions pour **soigner un trouble affectif saisonnier**. Nous vous conseillons, avant même d'envisager un traitement, de **consulter un médecin** ou un professionnel de santé afin qu'il vous aide à choisir le **meilleur traitement**, en fonction de votre situation.

Luminothérapie : le traitement de référence

La **luminothérapie** est le traitement de choix pour la dépression saisonnière. Elle consiste à quotidiennement exposer le patient - 15 à 30 minutes par jour environ - à une **lampe de luminothérapie** qui simule la **lumière naturelle** à une intensité de 10000 lux. (unité de mesure de la luminosité). Cette lumière blanche permet de compenser le manque de luminosité en hiver en reproduisant le **rayonnement solaire**. C'est une manière artificielle de **stimuler la production de sérotonine**, l'hormone du bonheur, et réduire la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. La luminothérapie à l'avantage ne comporter que **peu d'effets secondaires**.

La luminothérapie est contre-indiquée pour les personnes souffrant de problèmes oculaires ou particulièrement sensibles à la lumière.

Psychothérapie et TCC

La **psychothérapie**, et spécifiquement la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, est couramment utilisée pour traiter la dépression saisonnière. La TCC aide les individus à identifier et à restructurer les pensées négatives et les comportements associés à la dépression comme l'**anxiété**, tout en développant des stratégies pour mieux faire face aux symptômes dépressifs durant les mois sombres.

Médicaments antidépresseurs

Les **antidépresseurs**, notamment les **inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)**, sont parfois prescrits pour traiter la dépression saisonnière. Ils stimulent la production de sérotonine dans le cerveau, une hormone essentielle pour l'équilibre de l'humeur. Les antidépresseurs sont souvent utilisés **en complément d'autres thérapies**, surtout chez les personnes dont les symptômes sont plus intenses. Ces médicaments peuvent être prescrits de manière saisonnière ou continue, selon les besoins de l'individu.

La vitamine D et ses bienfaits

La vitamine D est essentielle au maintien de l'équilibre mental et de l'énergie. En hiver, la production de vitamine D diminue en raison du **manque d'exposition au soleil**, ce qui peut exacerber les symptômes de la dépression saisonnière. Des **suppléments de vitamine D** peuvent aider à pallier cette **carence** et contribuer à réguler l'humeur et la vitalité du patient. La prise de vitamine D est souvent recommandée en complément d'autres traitements.

N'hésitez pas à consulter votre **médecin traitant** pour une prise de sang si vous soupçonnez une carence en vitamines D.

Cet article médical a été relu et validé par un médecin spécialiste en psychiatrie au sein d'un établissement ELSAN, groupe leader de l'hospitalisation privée en France. Il a un but uniquement informatif et ne se substitue en aucun cas à l'avis de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic.

Pour obtenir un diagnostic médical précis et correspondant à votre cas personnel ou en savoir davantage sur votre pathologie, nous vous rappelons qu'il est indispensable de consulter un médecin.

VOS QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

Quel est le mois le plus dépressif ?

Le **mois de janvier** est souvent considéré comme le **plus dépressif**, particulièrement dans les régions tempérées et nordiques où les journées sont courtes et la lumière naturelle est réduite. Ce phénomène est accentué par plusieurs facteurs : le **manque de lumière** durant les

journées d'hiver, les **températures froides** qui limitent les activités extérieures, et le **contrecoup émotionnel post-fêtes**. Janvier coïncide aussi avec le "**Blue Monday**", considéré comme le jour le plus déprimant de l'année, qui tombe généralement le troisième lundi du mois et symbolise ce sentiment généralisé de morosité.

Comment vaincre la dépression saisonnière ?

Vaincre la dépression saisonnière passe par plusieurs approches, que vous pouvez combiner.

La **luminothérapie** est le traitement de référence des troubles affectifs saisonniers car il permet de compenser le manque de lumière naturelle associé à la période hivernale. La pratique d'une activité sportive et les promenades en extérieur sont également bénéfiques, car elles favorisent l'exposition à la lumière et soulage les angoisses . Une **psychothérapie**, ou **TCC**, peut également vous aider à mieux gérer vos pensées négatives, et un **apport en vitamine D**, souvent conseillé en hiver, peut s'avérer utile pour soutenir votre équilibre énergétique.

Dans le cas où les traitements classiques ne fonctionneraient pas, un traitement à base d'**antidépresseurs** est envisageable, mais seulement avec l'accord de votre médecin.

Comment savoir si on a été en dépression ?

L'observation de certains **symptômes persistants** permet généralement d'orienter un diagnostic vers une dépression.

Une **humeur dépressive constante**, une **perte d'intérêt** pour des activités autrefois appréciées, des **troubles du sommeil** (insomnie ou hypersomnie), des **changements d'appétit**, une **fatigue persistante**, des **difficultés de concentration**, ainsi qu'un **sentiment de désespoir** ou d'**irritabilité** sont tous des signes cliniques potentiels de dépression.

Si ces symptômes **durent plus de deux semaines** et affectent significativement votre qualité de vie, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé afin qu'un diagnostic clair soit posé.