

TROUBLE BIPOLAIRE

UNE THÉRAPIE AXÉE SUR LE MODE DE VIE

Horloge biologique sensible, importance de la régularité

Le trouble bipolaire, auparavant appelé maniaco-dépression, est grandement influencé par le système circadien, l'horloge biologique qui régule les cycles de veille et sommeil. Une psychothérapie cognitivo-comportementale centrée sur les changements dans le mode de vie pour régulariser son horaire peut soulager les symptômes du trouble selon une étude présentée au congrès annuel de l' American College of Neuropsychopharmacology.

Des recherches avaient déjà montré que les perturbations dans les routines quotidiennes pouvaient rendre plus susceptibles de vivre de nouveaux épisodes de manie ou de dépression.

Les personnes ayant un trouble bipolaire ont tendance à avoir un système circadien très sensible, selon Ellen Frank, professeure de psychologie et de psychiatrie à l'Université de Pittsburgh et auteure de la recherche. Alors que les gens sans trouble bipolaire récupèrent généralement rapidement d'un changement dans la routine ou d'un manque de sommeil, ceux qui ont le trouble bipolaire récupèrent plus difficilement.

La récente recherche montre qu'aider les gens à atteindre et maintenir des rythmes sociaux, incluant un horaire de sommeil régulier et une activité physique adéquate, prévient les épisodes de manie ou de dépression de la maladie.

Dr. Frank a comparé, chez 175 adultes souffrant de trouble bipolaire, les effets de deux formes de thérapie, la "thérapie interpersonnelle et du rythme social" et une thérapie centrée sur les symptômes de l'humeur et la gestion des effets secondaires de la médication. Les participants prenaient aussi de la médication, généralement du lithium.

Dans la "thérapie interpersonnelle et du rythme social", les participants utilisaient un outil pour enregistrer et contrôler la régularité de leurs activités quotidiennes telles que les repas, l'activité physique et le sommeil.

Les participants à cette dernière forme de thérapie réussissaient à se maintenir plus longtemps sans épisode de manie ou de dépression.

Et cela, bien que plusieurs d'entre eux avaient aussi d'autres problèmes médicaux ou troubles psychiatriques qui avaient un effet sur les résultats de la thérapie.