



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 1

GÉRER LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE



Le trouble affectif saisonnier (TAS), souvent appelé « dépression saisonnière », « dépression hivernale » ou « les bleus de l'hiver », est un type de dépression lié aux changements de saison¹. Plus fréquent en automne ou aux premiers mois du printemps, il peut exercer un effet considérable sur l'humeur et le niveau d'énergie des personnes qui en souffrent. Celles-ci ont souvent envie de s'isoler jusqu'au prochain changement de saison, habituellement le printemps suivant, mais cette solution n'est pas viable¹.

Au Canada, le TAS touche environ 3 % des Canadiens* chaque année, et environ 15 % connaissent des formes bénignes de cet état². Ce trouble n'épargne pas les enfants ni les adolescents, et les femmes ont une propension plus élevée que les hommes à en être atteintes. De plus, s'il y a des antécédents de dépression dans une famille, ses membres courent un risque plus élevé d'en souffrir au cours de leur vie².

Une étude menée par l'Université d'Oxford a permis de découvrir plusieurs méthodes susceptibles de minimiser les effets du TAS³.

Dans ce numéro de Lignes de vie, nous allons examiner les méthodes de traitement et de prévention qui peuvent être utilisées pour s'aider soi-même ou aider d'autres personnes à gérer les symptômes de ce trouble.

Les personnes aux prises avec le TAS éprouvent généralement les symptômes suivants⁴:

- Modification de l'appétit, particulièrement une augmentation de fringales d'aliments sucrés ou de féculents
- Évitement des gens ou des activités que nous trouvons généralement agréables
- Fatigue diurne
- Difficulté à se concentrer
- Tension ou stress
- Insomnie ou fatigue chronique
- Irritabilité
- Baisse de la libido ou du désir de contacts physiques
- Tristesse, culpabilité ou tendance exagérée à l'autocritique
- Abattement
- Prise de poids



Voici quelques moyens de minimiser les symptômes du TAS :

Consulter un professionnel de la santé – Aborder le sujet d'un traitement médical ou d'une aide que pourrait vous procurer un professionnel de la santé qualifié peut s'avérer un bon début de solution en vue de trouver le traitement approprié. Le TAS est un trouble qui se soigne, et les professionnels de la santé peuvent vous fournir les ressources nécessaires pour renforcer votre résilience en prévision des mois où il frappe le plus fort. Nous vous en suggérons quelques-unes ci-dessous.

Luminothérapie – La luminothérapie donne des résultats chez 60 à 80 % des personnes souffrant du TAS. Une séance de trente minutes en position assise devant une lampe fluorescente spéciale qui simule la lumière naturelle peut aider à améliorer l'humeur et hausser le niveau d'énergie. Le meilleur moment d'avoir recours à cette forme de thérapie est le matin, puisqu'on peut ainsi en retirer les bienfaits toute la journée⁴.

Thérapie cognitivo-comportementale – Cette forme de thérapie vise à remplacer les pensées négatives par des pensées positives. On peut la combiner avec la luminothérapie et, selon certains, elle s'avère le moyen le plus efficace de traiter le TAS.

Outils de croissance personnelle – Il existe plusieurs façons de minimiser les symptômes du TAS à part l'aide médicale professionnelle. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice, qui ont de bonnes habitudes de sommeil, mangent sainement et mènent une vie sociale active améliorent leur humeur pendant les mois de TAS. Adopter un mode de vie mieux équilibré peut vous aider à gérer le stress et à réduire les symptômes de la dépression. Le recours à des outils de croissance personnelle tout au long de l'année peut réduire la probabilité de souffrir du TAS et améliorer votre état général de santé et de bien-être⁴.

Petits trucs pour soulager le TAS⁴ :

- Évitez l'alcool et surveillez votre consommation de caféine. L'alcool et la caféine nuisent au sommeil, ce qui risque de vous rendre somnolent ou irritable. En revanche, assurez-vous de boire suffisamment d'eau.
- Établissez votre horaire de façon à prévoir des sorties au grand air durant le jour. Essayez de trouver des occasions de faire une petite marche à l'extérieur pendant les heures de clarté.

- Faites davantage d'activité physique ou d'exercices dans les semaines qui précèdent les mois de TAS habituels. Vous adopterez ainsi un mode de vie sain avant l'apparition annuelle des symptômes du TAS, ce qui pourrait les prévenir ou du moins les limiter. L'activité physique atténue le stress et la dépression et augmente le niveau d'énergie, combattant ainsi la plupart des symptômes du TAS.
- Tenir un journal pourrait vous aider à gérer les sentiments négatifs que vous pourriez éprouver. Engagez-vous à y noter vos pensées, sentiments et préoccupations chaque jour pendant une semaine. Le meilleur moment pour ce faire est souvent le soir, un temps propice à la réflexion sur les événements des dernières vingt-quatre heures.
- Réaménagez votre espace de travail de façon à maximiser l'exposition au soleil. Dans la mesure du possible, gardez les rideaux ouverts pendant la journée et positionnez-vous face à lumière naturelle.
- Résistez à l'envie de manger des aliments trop riches en sucres ou en glucides. Bien qu'ils soient souvent l'objet de nos fringales lorsqu'on est affecté par le TAS, ces aliments peuvent intensifier la dépression et la prise de poids, ce qui en accroît les symptômes.
- Prenez des vacances, en privilégiant une destination soleil. Faites des économies tout au long de l'année afin d'atténuer la surcharge financière que cette décision pourrait entraîner. Sachez toutefois que les symptômes du TAS pourraient réapparaître à votre retour à la maison.
- Prenez de la vitamine D ou mangez des aliments riches en cette vitamine, tels que : lait de vache, boissons de soya ou de riz, jus d'orange, saumon, œufs ou yogourts enrichis. Étant donné qu'en automne et en hiver, l'exposition au soleil dépend du temps qu'il fait et de l'heure du jour, le fait de modifier votre régime alimentaire pourrait vous aider à obtenir la vitamine D que vous procurerait normalement le soleil.

Essayez de passer plus de temps à l'extérieur pendant la journée. Trente minutes suffisent pour permettre à l'organisme d'absorber suffisamment de vitamine D pour améliorer l'humeur.

Petits trucs pour combattre le TAS



Passez plus de temps à l'extérieur.



Tenez un journal pour vous aider à gérer vos pensées et sentiments négatifs.



Réaménagez le mobilier de votre bureau ou de votre maison de façon à maximiser votre exposition au soleil.



Résistez à l'envie de manger des aliments malsains.



Prenez des vacances au soleil.



Prenez de la vitamine D.



Mangez des aliments riches en vitamine D comme le saumon, les œufs ou les yogourts enrichis.



Si possible, travaillez dehors (p. ex. tenir une réunion en marchant).

Sources:

1. Clinique de Mayo (le 25 octobre 2017). Seasonal affective disorder (SAD). Extrait le 21 novembre 2017 du site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651>
2. Mood Disorders Association of Ontario. (s.d.). Frequently Asked Questions - Seasonal Affective Disorder (SAD). Extrait le 21 novembre 2017 du site <https://www.mooodisorders.ca/faq/seasonal-affective-disorder-sad>
3. Rohan, K. J., et Rough, J. N. (2017). The Oxford Handbook of Mood Disorders. Extrait du site <https://global.oup.com/academic/product/the-oxford-handbook-of-mood-disorders-9780199973965?cc=ca&lang=en&#>
4. ACSM. (2016). Find Help Now. Extrait le 21 novembre 2017 du site <https://cmha.bc.ca/documents/seasonal-affective-disorder-2/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com

© Homewood Santé^{MC} 2017 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé