

# LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Hani Iskandar, M. D., chef médical, Unité des soins intensifs, Urgence, Unité d'intervention brève, Unité de sismothérapie, Institut Douglas

## Qu'est-ce que la dépression saisonnière

Avec l'arrivée de l'automne, de nombreuses personnes vivent des changements sur les plans de l'appétit, du poids, du sommeil, de l'humeur et de l'énergie. Ce phénomène est normal, de courte durée et n'est pas inquiétant. La dépression saisonnière, aussi appelée « trouble affectif saisonnier », est un problème plus sérieux qui demande une attention particulière. Il s'agit d'une forme de dépression récurrente qui survient toujours au cours de la même période chaque année. Elle débute généralement à l'automne, souvent vers la fin du mois d'octobre, prend de l'ampleur vers janvier et février et se termine généralement vers la fin du mois d'avril ou en mai, lorsque les journées redeviennent plus longues. Elle est directement liée à la diminution du temps d'ensoleillement et se produit plus fréquemment dans les pays dont la latitude se rapproche du Nord.

Ce trouble touche environ 2 à 3 % de la population canadienne, et 70 à 80 % des personnes qui en souffrent sont des femmes. Il survient surtout à l'âge adulte (une forte proportion des personnes atteintes sont dans la trentaine), mais certains cas ont été recensés chez des enfants et des adolescents. Enfin, on remarque un caractère saisonnier chez 10 à 15 % des personnes ayant un trouble de l'humeur récurrent (dépression ou trouble bipolaire).

## Signes avant-coureurs

On note parfois des changements dans les relations interpersonnelles : on se sent plus irritable, on peut avoir envie de s'isoler davantage. On perd l'énergie pour accomplir les tâches quotidiennes, on peut se sentir moins productif au travail ou dans nos autres activités parce qu'on manque d'énergie, on perd la concentration et la motivation. Lorsque chaque année, depuis au moins deux ans, les symptômes reviennent avec l'arrivée de l'automne ou de l'hiver, nous empêchent de fonctionner à notre rythme habituel, nous procurent une grande souffrance et persistent jusqu'au printemps, il peut s'agir d'une dépression saisonnière.

## Symptômes

Les symptômes de la dépression saisonnière sont les suivants :

- humeur dépressive présente presque toute la journée et presque tous les jours;
- diminution de l'intérêt et du plaisir pour les activités qui nous plaisent habituellement;
- augmentation de l'appétit (on note souvent une envie irrésistible de consom-

mer des aliments sucrés ou contenant des hydrates de carbone);

- augmentation du temps de sommeil, difficulté à sortir du lit le matin et baisse d'énergie;
- baisse de concentration ou de l'aptitude à penser ou indécision;
- impression d'être au ralenti, ou au contraire, d'être agité;
- sentiment de culpabilité, de dévalorisation ou même, dans certains cas, apparition d'idées de mort ou de pensées suicidaires.

Par ailleurs, comme les manifestations de la dépression saisonnière se confondent avec celles de la dépression majeure, on doit être prudent quant aux véritables déclencheurs. Il se peut que le temps d'apparition d'une dépression ou d'une rechute coïncide avec l'automne, mais que celle-ci n'ait pas de caractère saisonnier. C'est la récurrence des épisodes dans cette période précise de l'année qui le déterminera.

## Traitements

Puisque ce trouble trouve son origine dans la diminution du temps d'ensoleillement, la lumbinothérapie fait partie des traitements

les plus indiqués. Dans ce type de démarche, on s'expose aux rayons d'une lampe spéciale qui reproduit la lumière blanche naturelle du jour et qui comprend un filtre pour les rayons UV nocifs. Pour être efficace, ce type de lampe doit produire un minimum de 10 000 lux (l'équivalent d'un matin ensoleillé de printemps). Le traitement doit se faire préférentiellement le matin puisqu'il peut causer des difficultés d'endormissement si on le fait plus tard dans la journée.

On s'expose quotidiennement à cette lumière pendant une période d'environ 30 à 45 minutes, et il est possible de faire d'autres tâches en même temps (déjeuner, lire, etc.). Le traitement présente un taux de succès de 60 à 90 %. On note habituellement des changements en l'espace d'une semaine lorsque la dépression est vraiment liée au manque de luminosité. Certaines restrictions s'appliquent, notamment en fonction de notre état de santé et des médicaments qui nous sont prescrits. Pour cette raison, il faut d'abord consulter un médecin avant de commencer tout traitement.

La psychothérapie peut, quant à elle, aider à travailler les pensées, les émotions et les comportements qui entretiennent l'état dépressif. On peut aller y chercher du soutien et des outils pour arriver à se remettre en action. Il existe plusieurs approches qui peuvent convenir selon le besoin de chacun, mais celle de type cognitivo-comportemental est particulièrement appuyée par la recherche. Le lien de confiance qu'on entretient vis-à-vis du thérapeute et le fait de se sentir compris dans ce que l'on vit demeurent les facteurs les plus importants pour que la thérapie puisse porter ses fruits.

Pour ce qui est de la médication, il est possible de se faire prescrire des antidépresseurs. Ils peuvent aider à retrouver l'énergie et une humeur plus positive. Ces médicaments donnent souvent de bons résultats, mais doivent être pris pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour atteindre leur pleine efficacité.

Par ailleurs, comme ce type de dépression est en lien direct avec le manque de luminosité, faire une promenade quotidienne, particulièrement en matinée, peut aider à s'en sortir. Cela permet également de faire une activité physique, un autre facteur qui contribue à vaincre la dépression.

## Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir de dépression saisonnière et désirez en savoir plus sur les traitements offerts, une première étape pourrait être d'en parler à un médecin. Du côté de l'aide psychologique, on peut s'adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel tel qu'un psychologue ou un travailleur social.

Finalement, vous pouvez utiliser la ligne d'écoute, d'information et de références de Revivre en composant le 1 866 REVIVRE (738-4873) pour savoir comment louer ou vous procurer une lampe de luminothérapie. Vous pouvez aussi vérifier au comptoir des prescriptions de votre pharmacie puisque plusieurs d'entre elles en font la vente.

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

**514 REVIVRE (738-4873)**  
**Sans frais : 1 866 REVIVRE**  
**Revivre.org**



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
**toi+**