

Dépression hivernale



Si, avec le temps qui se rafraîchit et les jours qui raccourcissent, vous vous sentez plus triste, vous n'êtes pas seul(e). Le trouble affectif saisonnier ou TAS peut causer des symptômes similaires à la dépression. Connaître les symptômes à surveiller – et savoir quoi faire – peut vous aider, ainsi que vos proches.

C'est plus qu'une simple tristesse occasionnelle

Tout comme pour d'autres types de dépression, le TAS est différent d'une simple tristesse ressentie de temps à autre, ou des moments difficiles que nous pouvons traverser comme la perte d'un emploi, d'un être cher ou un divorce. La dépression s'installe lorsque vous vous sentez triste pendant plus de deux semaines et que la tristesse interfère avec les activités quotidiennes. Les symptômes peuvent inclure de la tristesse, une perte d'intérêt pour ce qu'auparavant vous appréciez, un changement de votre appétit ou de votre cycle de sommeil, et des difficultés à penser ou à prendre des décisions. Les personnes atteintes du TAS ont l'impression qu'elles hibernent : elles dorment trop, elles mangent trop, elles prennent du poids et se replient sur elles-mêmes.

Généralement, cette impression dure 40 % de l'année, et se produit durant les mois où la luminosité est au plus bas. Tout le monde peut souffrir du TAS, mais il se manifeste plus fréquemment chez les femmes que chez les hommes et apparaît généralement vers 18-30 ans.

Conseils pour combattre le TAS

Certes, les symptômes du TAS se dissipent lorsque le printemps arrive, mais en attendant, quatre voire cinq mois, c'est bien long. La bonne nouvelle est que vous pouvez essayer ces quelques astuces :

- **Exposez-vous le plus possible à la lumière du soleil.** Les scientifiques ne savent pas vraiment ce qui provoque le TAS, mais ils le corrélient avec une perturbation du rythme circadien : la baisse de la luminosité hivernale déclenche un dérèglement de l'horloge interne. Même s'il fait froid en hiver dans les endroits où le TAS sévit le plus, il est important de sortir autant que possible. Allez faire une randonnée, marchez dans votre quartier ou essayez-vous à un nouveau passe-temps hivernal comme faire du « Fatbike » (un VTT équipé de pneus surdimensionnés) ou une randonnée à raquettes à neige. Une autre bonne idée, est de positionner votre bureau, au travail ou à la maison, de façon à être près de la fenêtre.
- **Essayez la luminothérapie.** Asseyez-vous devant une lampe de luminothérapie de 10 000 lux, au moins 20 minutes par jour.

Conseils pour combattre le TAS (suite)

- **Envisagez de prendre de la vitamine D.** Bien que rien n'ait été entièrement prouvé d'un point de vue scientifique concernant la vitamine D, on pense qu'elle promeut l'activité de la sérotonine. Les personnes vivant dans les climats nordiques reçoivent moins de vitamine D provenant de la lumière du soleil, et les aliments seuls n'en fournissent pas assez. Abordez le sujet de la vitamine D avec votre médecin, il pourra vous dire s'il est bon pour vous d'en prendre ou pas.
- **Faites de l'exercice.** L'activité physique est excellente, non seulement pour votre corps, mais aussi pour votre esprit. Les études montrent que n'importe quel genre d'exercice a un effet antidépresseur immédiat et à long terme – et c'est encore plus efficace au fur et à mesure que vous vieillissez.
- **Parlez à un ou une experte.** Si vous êtes en proie à des symptômes de dépression, il est important que vous voyez votre médecin*. Votre médecin peut s'assurer qu'il n'existe aucune autre pathologie sous-jacente ; en effet, des maladies telles que le diabète ou l'hyperthyroïdie peut entraîner une dépression. Votre médecin pourrait aussi recommander que vous suiviez un traitement et/ou preniez des antidépresseurs.
- **Communiquez avec vos amis.** La pandémie de COVID-19 a accru davantage l'isolement sociale, connue pour augmenter la dépression. La distanciation physique rend les choses difficiles, alors recherchez des moyens différents pour communiquer tels que le téléphone ou la visioconférence. Évitez juste de parler un peu trop de vos problèmes. Même si les amis savent écouter, ressasser ses idées noires ensemble (appelé la « co-rumination ») peut, en réalité, empirer la dépression. Entraidez-vous. Mais trouvez des amitiés qui vous distraient de vos pensées négatives et font ressentir chez vous, des émotions positives.
- **Réfléchissez aux aspects positifs.** Chaque jour, prenez le temps d'écrire les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Puis, de temps à autre, lorsque vous avez besoin d'un petit rappel, relisez la liste. Veillez également à ne pas pratiquer l'autocritique. Même si cela prend du temps, vous pouvez vous entraîner vous-même à ne pas penser au passé, et vous demander où en seraient les choses si vous les aviez faites différemment.

Cette année 2020 a été une année particulièrement difficile pour tout le monde ; les jours qui raccourcissent et les températures qui chutent ont peut-être un impact sur de nombreuses personnes, pas seulement sur celles souffrant du TAS. Cette année, il se peut que vous deviez faire un effort encore plus grand pour rester connecté(e), en toute sécurité, avec ceux qui vous entourent, et un plus gros effort pour sortir et conserver votre routine. Mais les choix que vous faites peuvent faire une grande différence. Et pour obtenir de l'aide, il vous suffit de téléphoner.

*Si vous, ou vos proches, pensez au suicide, sachez que vous n'êtes pas isolé(e). Pour obtenir un soutien et des ressources, appelez un des dispositifs d'écoute nationaux comme Suicide Écoute au 01 45 39 40 00 (<https://www.suicide-ecoute.fr/>).

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF2989888 206792-122020