

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Nadia Abdessettar, résidente en psychiatrie
Révisé par les Drs Jean Leblanc et Thanh-lan Ngô, psychiatres

La dépression saisonnière

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

DS



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

**Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.**

**Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.**

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
2019
ISBN 978-2-925053-27-9
Dépôt légal 3^{ème} trimestre
2020

Qu'est-ce qu'une dépression saisonnière ?

La plupart d'entre nous pouvons être affectés par le changement de saison. Par exemple, nous pouvons ressentir une augmentation d'énergie quand le soleil brille davantage et que les journées sont plus longues. Nous pouvons également remarquer que nous dormons et mangeons davantage durant la saison d'hiver.

Pour les personnes souffrant de dépression saisonnière, ce changement de saison amène une plus grande intensité de symptômes et peut avoir un impact négatif sur leur quotidien. La dépression saisonnière est une forme de dépression qui se présente durant une période de temps spécifique durant l'année ou durant une saison particulière. La plupart des personnes souffrant de dépression saisonnière présentent des symptômes durant l'hiver, mais de façon plus rare, la dépression saisonnière peut survenir durant l'été. Pour recevoir ce diagnostic, les personnes doivent présenter des symptômes dépressifs de façon cyclique pendant une période d'au moins 2 ans.

La maladie touche plus de femmes que d'hommes (4 femmes:1 homme), davantage entre 18 et 30 ans, et ceux qui vivent dans un pays où les changements de luminosité, température et climat sont significatifs à travers les saisons, typiquement dans les latitudes nordiques. On estime que 2 à 3% des Canadiens développeront une dépression saisonnière au cours de leur vie et environ 15% des Canadiens, une forme légère.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes d'une dépression saisonnière sont les mêmes que ceux qui sont présents lors d'une dépression caractérisée. Par contre, dans la dépression saisonnière, il y a rémission des symptômes au printemps et durant les mois d'été (l'inverse est vrai pour une dépression saisonnière de type été).

Les symptômes les plus communs sont les suivants :

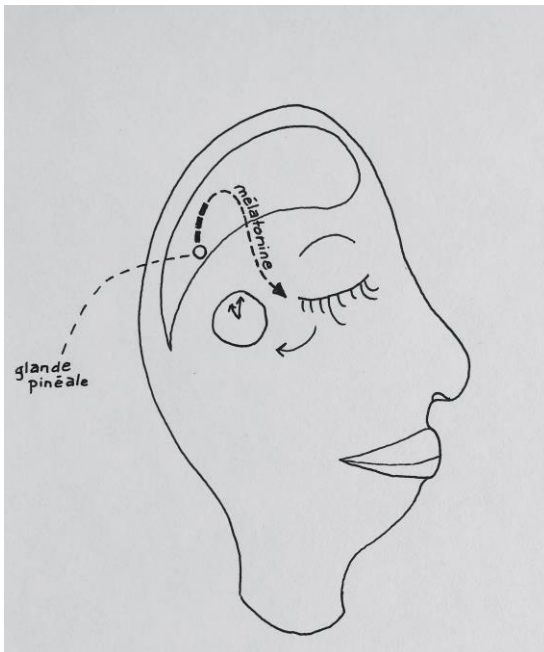
- **Humeur triste** ; Irritabilité, pleurs fréquents, se sentir coupable, comme si vous aviez laissé tomber les autres ou vous-même; parfois être désespéré, parfois ayant l'impression de rien ressentir.
- **Manque d'énergie** pour les tâches quotidiennes telles qu'étudier ou aller au travail
- **Difficulté de concentration**
- **Anxiété** ; sentir une tension, incapacité à faire face aux contraintes quotidiennes
- **Gain de poids** dû à une augmentation de l'appétit
 - Envie particulière de manger des glucides et sucres

- **Hypersomnie**
- **Diminution de la libido**
- **Retrait des activités sociales par manque d'intérêt**
- **Idées suicidaires**

Quelques mots sur la **dépression saisonnière** survenant l'été :

- En plus des symptômes possibles mentionnés ci-dessus, il existe des particularités pour la dépression saisonnière de type été :
- **Irritabilité, diminution de l'appétit avec perte de poids, insomnie, agitation, anxiété, changement d'humeur, épisode de comportement violent**
- Cette forme particulière de dépression saisonnière est moins fréquente et requiert un ajustement différent du traitement (luminothérapie, médication) et les avis d'un professionnel de la santé sont souvent nécessaires.

■ **Comment se fait-il qu'on puisse souffrir de dépression saisonnière?**



Les causes exactes ne sont pas encore claires. Plusieurs facteurs biologiques ont été identifiés afin d'expliquer le phénomène.

- **Niveau de luminosité.** Lorsque nous ouvrons nos yeux face à de la lumière, un rayon lumineux frappe le fond des yeux (la rétine) et une information est transmise au centre gérant le sommeil, l'appétit, la température, les émotions et l'activité (hypothalamus). Si un manque de lumière se fait sentir, ces fonctions

ralentissent. Il existe une différence d'un individu à l'autre quant au niveau minimum de lumière nécessaire afin de pouvoir fonctionner normalement. On pense que les personnes qui développent une dépression saisonnière ont besoin de plus de lumière.

- **Niveaux bas de sérotonine.** La dépression saisonnière pourrait être causée par une difficulté à gérer les molécules régulant l'humeur (neurotransmetteurs), telle la sérotonine. En effet, un niveau faible de sérotonine a été observé chez les personnes souffrant de dépression, particulièrement en hiver.
- **Niveaux élevés de mélatonine.** Quand il fait noir, la glande pinéale située dans le cerveau sécrète de la mélatonine afin de permettre le sommeil. La sécrétion est cessée lorsque de la lumière est perçue par la rétine. Les personnes souffrant de dépression saisonnière auraient une sécrétion plus élevée de mélatonine, ce qui expliquerait les symptômes de manque d'énergie, par exemple.
- **Rythme circadien perturbé.** Notre cerveau est doté d'une horloge interne qui synchronise presque toutes les fonctions de l'organisme. Cette horloge interne est réglée par le niveau de luminosité ambiante. Un dérèglement de cette horloge est reliée à l'apparition des symptômes de la dépression saisonnière.



Quoi faire? Comment pouvez-vous vous aider?

Il existe plusieurs choses que vous pouvez faire pour améliorer vos symptômes, en voici quelques-uns :

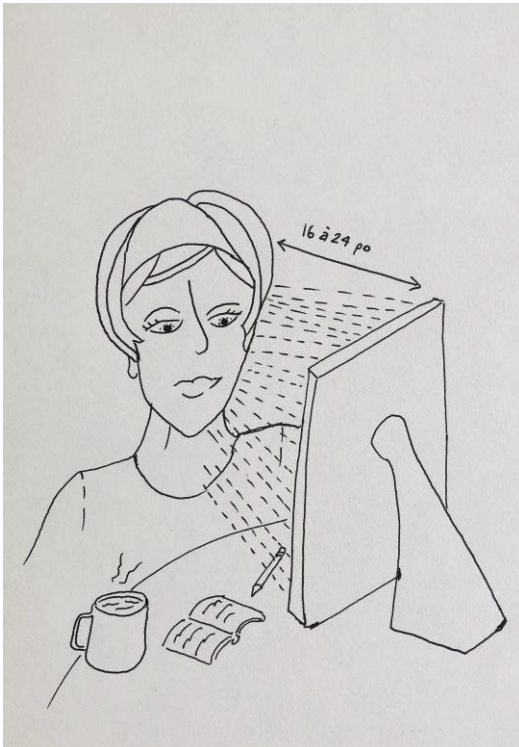
- **Passer plus de temps dehors, à la lumière naturelle.** Il est important de saisir toutes les opportunités d'être exposé au soleil, que ce soit en prenant des marches dehors ou en faisant des activités à la lumière naturelle. Dans le contexte où vous êtes amenés à rester à l'intérieur, gardez les rideaux ouverts!
- **Faire de l'exercice et manger santé.** La pratique régulière d'activité physique est bénéfique dans la mesure où elle peut améliorer votre humeur et augmenter vos niveaux d'énergie. Trouvez des exercices à faire qui sont d'intensité modérée pendant une période allant de 30 minutes à 60 minutes (marcher à l'extérieur, nager, pratiquer des arts martiaux, danser, etc.). Une marche le matin au lever combinera les bénéfices de la lumière naturelle et de l'exercice. Quant à votre alimentation, il est recommandé d'adopter un régime équilibré comprenant des fruits et légumes et limitant les sucres ajoutés. Privilégiez une alimentation riche en oméga-3 (ex : saumon, sardine, noix de Grenoble, huile de canola...).

- **Se doter d'un réseau de support.** Il existe plusieurs groupes de soutien et partager ses expériences avec d'autres personnes peut être très thérapeutique. Le fait de se prévaloir de votre réseau de soutien est également très important. Nous vous recommandons de les informer à propos de la dépression saisonnière, pour qu'ils puissent mieux vous aider. Le fait d'être entouré et de savoir que l'aide est disponible permet de mieux gérer la situation. Voici des exemples;
 - Appeler un(e) ami(e) pour prendre un café.
 - Joindre un groupe de support.
 - Faire du bénévolat.
 - Rencontrer de nouvelles personnes à travers des groupes d'intérêt, etc.
- **Évitez l'alcool et les drogues.** L'alcool constitue un dépresseur pour votre cerveau. Il peut vous paraître étonnant que malgré l'impression que boire vous fait du bien, l'alcool augmente les symptômes dépressifs et peut amener une persistance des symptômes dépressifs. Vous pouvez aussi peut-être ressentir un mieux-être instantané suite à la prise de drogues. Cependant, l'usage de drogues contribue malheureusement à une augmentation à long terme des symptômes dépressifs.
- **Pour plus d'informations** quant aux moyens pouvant vous aider, vous pouvez consulter le guide d'auto-soins sur la dépression caractérisée, dans la section **quoi faire?** (<https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/dépressionmep.pdf>).

Si vous n'arrivez pas à gérer vos symptômes par vous-même ou que vous commencez à présenter des difficultés significatives au niveau de votre quotidien, nous vous recommandons de consulter votre médecin de famille, psychiatre ou psychologue. Il sera en mesure de vous diriger à travers les options de traitements possibles. Selon les experts, la dépression saisonnière peut être traitée de la même manière que les autres types de dépression, en plus de viser la correction des dysfonctions des rythmes circadiens de l'horloge interne.

- **Considérer la luminothérapie.** L'usage de luminothérapie a été démontré comme un traitement efficace contre la dépression saisonnière. L'objectif est de vous exposer à de la lumière au lever durant les mois d'hiver dans le but de supprimer la sécrétion de mélatonine pour vous aider à être plus alerte et moins somnolent.

Le moment et la durée d'exposition varie selon les symptômes et le cycle circadien. À cet effet, nous vous recommandons de compléter le test « autoMEQ » disponible en ligne, en français (<https://www.cet-surveys.com/index.php?sid=61524&newtest=Y>). Ce test vous permettra de trouver le meilleur moment pour la luminothérapie en fonction de votre type de rythme circadien. L'usage de la luminothérapie se fait de façon quotidienne allant d'une demi-heure à quelques heures. La régularité est importante. Vous pouvez l'utiliser à divers moments dans la journée, mais il est fortement suggéré de le faire au lever car c'est là que le traitement est le plus efficace. L'appareil devrait produire une intensité lumineuse de 10 000 lux et comprendre un filtre à ultraviolets. Son usage se fait en s'asseyant devant le dispositif en faisant ses activités quotidiennes à une distance de 16 à 24 pouces. Il est important de toujours l'utiliser de la même façon et aux mêmes moments. Son usage vise au soulagement des symptômes, et n'a pas un but préventif.



Les effets secondaires sont généralement moins sévères que ceux associés aux antidépresseurs: fatigue des yeux, augmentation du risque de dégénérescence maculaire reliée à l'âge, maux de tête, irritabilité, nausées et difficulté à s'endormir. Dans certains rares cas, des symptômes d'hypomanie et des idées suicidaires peuvent apparaître. La luminothérapie ne devrait pas être utilisée lors d'un usage de médication ayant des effets photosensibles.

Il existe également un dispositif appelé « simulateur d'aube » qui peut être ajoutée à la luminothérapie. Il consiste à synchroniser des lumières dans la chambre pour s'allumer

progressivement, sur une période de 30 minutes à 2 heures, avant le réveil. Ceci peut aider à rétablir l'horloge biologique en cas de décalage horaire

L'usage de luminothérapie devrait être supervisé par un professionnel de la santé.

- **La psychothérapie.** La psychothérapie améliore les symptômes dépressifs ressentis. On peut aller y trouver du soutien et des outils pour arriver à se remettre en action. Il existe plusieurs approches qui peuvent convenir selon les besoins de chacun, mais la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est particulièrement appuyée par la recherche. En effet, la TCC aide l'individu à faire des liens entre les pensées, les émotions, les sensations physiques et le comportement. Elle postule que la dépression nous amène souvent à considérer les choses de façon particulièrement pessimiste, ce qui peut nous amener à adopter des comportements qui nous enferment dans des cercles vicieux qui maintiennent la dépression. En prenant du recul pour considérer les deux côtés de la médaille, on peut en venir à voir plus clairement comment sortir de ces cercles vicieux et surmonter la dépression. Cette thérapie préconise entre autres l'activation comportementale, qui amène l'individu à identifier et à s'engager dans des activités agréables et valorisantes pour, progressivement, adopter une routine anti-dépressogène.

Des études ont démontré que la TCC peut prévenir l'apparition des symptômes dépressifs en plus de les soulager dans un contexte de dépression saisonnière, alors que la luminothérapie et à la médication agissent surtout comme traitement des symptômes présents. Dans la TCC de la dépression saisonnière, on explique que :

La tendance à s'isoler ou « hiberner » à partir de l'automne, nous amène à cesser de faire des activités que nous apprécions en temps normal. Ceci nous prive d'activités qui pourraient nous remonter le moral. Nous pouvons aussi procrastiner et remettre à demain les tâches au travail et à la maison. Ceci peut nous amener à devenir anxieux et à nous dévaloriser alors que les tâches s'accumulent. En reprenant ces activités, celles qu'on doit faire et celles qui nous plaisent habituellement, l'humeur dépressive diminue en intensité, l'estime personnelle s'améliore et le niveau d'énergie augmente ce qui nous permet de faire d'autres activités plaisantes et qui nous donnent un sentiment d'accomplissement, créant ainsi un cercle « vertueux » qui peut nous permettre de combattre la dépression. Également, la tendance à être moins actif et à dormir plus, peut nuire à la qualité du sommeil et au niveau d'énergie donc on recommande souvent de faire de l'exercice, de se lever tous les jours à la même heure et de limiter le temps passé au lit pour ne pas compromettre la qualité du sommeil.

L'automne et l'hiver, les gens qui souffrent de dépression saisonnière peuvent se mettre à ruminer sur le fait qu'ils se sentent mal et à anticiper l'apparition des symptômes de dépression, ceci peut amener un sentiment de détresse et de découragement ainsi qu'une tendance à se juger, juger les autres, les situations et le futur de façon négative. Ceci nous maintient dans le cercle vicieux de la dépression en amplifiant la détresse et les symptômes dépressifs (par exemple, l'individu qui se dit : « l'automne arrive, je ne pourrai pas composer avec cela, je déteste l'hiver, ça ne finira jamais, je vais manquer d'énergie, je ne serai pas capable de fonctionner, je vais être de mauvaise humeur, les gens autour de moi vont en souffrir, je ne pourrai pas m'en sortir, je devrai dormir plus pour avoir de l'énergie pour fonctionner, je ne pourrai plus voir les gens car je ne serai pas d'humeur agréable, je vais me mettre à manger de la malbouffe pour me reconforter et parce que je n'ai pas d'énergie pour me préparer des repas, je vais grossir etc... » peut devenir de plus en plus anxieux et déprimé, fatigué, insomniaque etc...). Il peut donc être utile d'identifier ce qu'on se dit (le discours intérieur) et le réévaluer avec du recul pour pouvoir explorer différentes façons de voir la situation et agir de façon habile afin d'éviter de s'enfoncer dans la dépression et éventuellement la surmonter.

Pour plus d'informations sur la psychothérapie de type TCC, vous pouvez consulter :

- **Manuel d'information** - Qu'est-ce que la TCC? du Royal College of Psychiatrists)
 - **Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale** de Jean Goulet, Thanh-Lan Ngo et Louis Chaloult, disponible gratuitement sur le site www.tccmontreal.com dans la section « Grand public ».
 - **Coping with the Seasons. A Cognitive Behavioral Approach for Seasonal Affective Disorder. Client Workbook.** By Kelly J. Rohan, Oxford University Press, 2008
- **Médication.** Il existe des médicaments efficaces dans les cas plus sévères de dépression saisonnière. Il s'agit d'antidépresseurs, qui réajustent les neurotransmetteurs dans le cerveau dans le but d'améliorer l'humeur. Les antidépresseurs peuvent être combinés à de la luminothérapie.

Tout comme dans la dépression classique, si vous vous sentez déprimé et que vos problèmes ne semblent pas temporaires ou qu'ils semblent sans solution, sachez que plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider à vous sentir mieux. Si vous avez des idées suicidaires, sachez qu'il y a plusieurs personnes qui veulent vous aider et vous offrir du support durant cette période difficile.

- **Quand consulter à l'urgence?**
 - Si vous n'êtes plus capable de prendre soin de vous (hygiène personnelle, entretien de votre logement, difficulté à vous alimenter)
 - Idées suicidaires ou de blesser autrui

- **Quoi faire si vous avez des idées suicidaires?**
 - Appeler à la ligne d'aide et de prévention du suicide. 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553
 - Communiquer avec un des centres de crise qui sont des endroits offrant des services pour les personnes en crise. Retrouvez la liste des centres de crise ici : <https://www.centredecrise.ca>
 - Vous pouvez composer le 911, ou vous pouvez vous présenter dans une urgence

Pour plus d'informations :

Applications :

- Mindtools: pour la dépression
- CBT Thought Record Diary: tableau d'enregistrement des pensées automatiques
- Thought challenger : restructuration cognitive
- Depression CBT self-help guide: TCC de la dépression
- Toute ma tête: TCC anxiété et dépression pour les étudiants

Sites internet:

UBC Mood disorders Centre <https://sad.psychiatry.ubc.ca/>
Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR):
<http://www.websciences.org/sltbr>
Center for environmental therapeutics (cet): <https://cet.org/>

Vidéos:

Dr Raymond Lam explique le traitement de la dépression saisonnière (en anglais)
: partie 1 et 2

Groupe de soutien :

Revivre (<https://www.revivre.org/>): groupe d'entraide pour les patients ayant dépression, anxiété, bipolarité

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Nadia Abdessettar
Révisé par les Drs Jean Leblanc et Thanh-Lan
Ngô
Design : Magalie Lussier-Valade

Collection PsychoPAP
www.psychopap.com



DS