

La déprime hivernale ou dépression saisonnière

INTRODUCTION

L'hiver canadien a un gros impact sur notre vie quotidienne, parfois difficile à vivre. Les jours raccourcissent et sont moins lumineux. Les températures plus froides nous amènent à passer plus de temps à l'intérieur. Certaines personnes sentent une baisse d'énergie, davantage d'irritabilité et d'autres symptômes associés à la déprime ou à la dépression. Cela survient généralement à l'automne, quand on reçoit de moins en moins de lumière du soleil. On parle alors de déprime hivernale — une période de malaise généralisé dont on vient d'énumérer les symptômes. Un diagnostic de dépression saisonnière peut être posé lorsque la personne en vient à avoir de la difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA DÉPRIME HIVERNALE OU LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE?

Il n'y a pas encore de consensus sur les causes de ce phénomène, mais des études démontrent que l'exposition à la lumière du soleil y jouerait un rôle important. Celle-ci a un impact sur le rythme circadien, notre « horloge naturelle » qui assure la régulation notamment de l'humeur, du niveau d'énergie et du sommeil. On a aussi démontré que l'exposition directe à la lumière du soleil (qui permet l'absorption de la vitamine D) influe sur les phénomènes chimiques survenant dans le cerveau et le corps (production de sérotonine et de mélatonine) qui contribuent à notre état émotionnel. Toutefois, certaines personnes qui étudient la dépression saisonnière considèrent qu'il n'y a pas suffisamment de données probantes appuyant cette théorie; elles avancent que les changements d'humeur qui surviennent pendant l'hiver découlent davantage de l'empêchement de continuer les activités extérieures ou les passe-temps qui rendent la vie agréable au printemps et en été. Quoiqu'il en soit, il est généralement admis qu'une combinaison des facteurs que nous venons de mentionner contribue à l'un ou l'autre de ces états.



QUI PEUT EN SOUFFRIR? COMMENT DISTINGUER LA DÉPRIME HIVERNALE DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE?

La dépression saisonnière est un état qui suit le changement des saisons, apparaissant le plus souvent à l'automne pour ensuite disparaître au printemps ou en été. Une forme moins courante touche certaines personnes à partir du printemps et pendant les mois d'été.

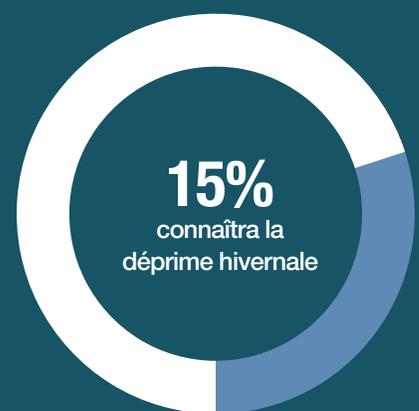
Environ 2 à 3 % des Canadiens et Canadiennes souffriront de dépression saisonnière au cours de leur vie. Une autre tranche d'environ 15 % de la population connaîtra la déprime hivernale, une manifestation moins grave de cet état dépressif qui n'empêche pas de vaquer aux occupations normales. Les chercheurs croient qu'environ 10 % des cas de dépression sont en fait de la dépression saisonnière. Certains groupes de personnes sont davantage à risque de souffrir de cette dernière :

LES ADULTES DE 18 À 50 ANS courent un plus grand risque que les enfants ou les adolescents. Pour des raisons encore inconnues, le risque de vivre une dépression saisonnière diminue après 50 ans.

LES FEMMES POURRAIENT ÊTRE DAVANTAGE À RISQUE. Certains résultats de recherche indiquent que les femmes pourraient être neuf fois plus à risque de recevoir un diagnostic de dépression saisonnière que les hommes.

LES PERSONNES QUI VIVENT DANS UNE RÉGION ÉLOIGNÉE DE L'ÉQUATEUR – Elles sont plus à risque de vivre de la dépression saisonnière, ce qui rejoint les recherches démontrant que l'exposition à la lumière du soleil est un facteur contribuant de manière très importante au phénomène.

LES PERSONNES QUI ONT UN HISTORIQUE DE DÉPRESSION OU UNE PRÉDISPOSITION À LA DÉPRESSION – Les personnes qui ont déjà eu un diagnostic de dépression sont plus susceptibles de souffrir de dépression saisonnière, tout comme celles pour qui la dépression fait partie de l'historique familial.



QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE?

Les symptômes de la dépression saisonnière ressemblent à ceux de la dépression. On constate par exemple une augmentation de l'irritabilité, de la sensibilité et de la réactivité relationnelle. Il arrive souvent que la personne vive un niveau de stress plus élevé parce qu'elle a de la difficulté à se concentrer ou qu'elle ressent de la tristesse ou de la culpabilité. Plusieurs disent ressentir une baisse d'énergie, de la fatigue, de la lourdeur ou même de la léthargie; elles prolongent leurs heures de sommeil étant donné que leur horaire habituel ne leur fournit pas assez de repos.

Les changements sur le plan de l'appétit sont fréquents, notamment des rages d'aliments riches en glucides, en amidon ou en matières grasses. Certains prennent du poids à cause de l'augmentation de leur consommation de ces aliments réconfortants.

On observe aussi une perte d'intérêt pour les activités que la personne aimait faire auparavant, ce qui renforce la tendance à un mode de vie sédentaire et à l'évitement. L'intimité physique et sexuelle peut perdre son attrait ou sembler demander trop d'énergie.



QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR ET GÉRER LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE?



ÉLÉMENTS DE SOLUTION CONCERNANT LE MODE DE VIE

AUGMENTER L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE NATURELLE – Plusieurs stratégies de prévention ou de gestion de la dépression saisonnière visent à augmenter l'exposition à la lumière naturelle pendant les mois d'hiver. Intégrer une activité ou un rituel quotidien à l'extérieur pendant les heures d'ensoleillement peut être un grand atout. Il est aussi conseillé d'aménager votre environnement intérieur de façon à être près d'une fenêtre pendant le jour. Essayez de faire de l'exercice près d'une fenêtre ou dehors si c'est possible.

SI C'EST POSSIBLE, PRENDRE DES VACANCES DANS LE SUD EN JANVIER OU EN FÉVRIER (en général, les mois les plus difficiles) peut vraiment aider à prévenir la déprime saisonnière ou à y remédier.

AUGMENTER L'EXPOSITION AU SOLEIL EN ÉTÉ peut aussi aider à prévenir la déprime l'hiver suivant. Le corps emmagasine alors effectivement des réserves de vitamine D qui seront ensuite utilisées en automne et en hiver. Il est aussi recommandé d'intégrer plus de vitamine D dans l'alimentation ou sous forme de suppléments pendant l'automne et l'hiver.

INTÉGRER PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE, idéalement avant de ressentir les symptômes de déprime hivernale ou de dépression saisonnière, reste une manière essentielle de relâcher le stress, d'avoir plus d'énergie et d'améliorer son bien-être physique et mental. Si vous constatez que vous avez des rages d'aliments réconfortants ou une irrésistible envie de dormir plus que d'habitude, essayez le plus possible d'y résister et de vous en tenir à votre alimentation et à votre routine de sommeil habituelles.

MAINTENIR LES INTERACTIONS SOCIALES AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS – Cela peut sembler difficile à faire quand on est aux prises avec les symptômes de la dépression saisonnière. Quoiqu'il en soit, les contacts avec la famille et les amis, en personne et en virtuel, sont des occasions d'améliorer son humeur. Vous relier à votre réseau de soutien est une façon de combattre les sentiments de solitude, d'isolement et de culpabilité. Intégrez à vos loisirs des activités agréables qui vous procurent de la satisfaction, à pratiquer en solo ou avec d'autres.



Des études ont démontré les bienfaits d'une exposition à la lumière du soleil dans l'heure suivant le réveil matinal, particulièrement pour les personnes souffrant de dépression saisonnière.



CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

LA DÉPRIME HIVERNALE OU DÉPRESSION SAISONNIÈRE :
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]



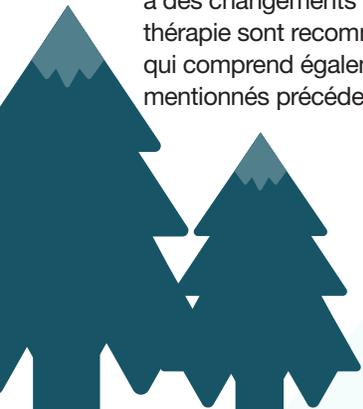
FAIRE DE LA LUMINOTHÉRAPIE

Certaines études concluent que la luminothérapie est efficace pour alléger les symptômes de la déprime hivernale et de la dépression saisonnière. Il s'agit de s'exposer à la lumière d'un type particulier de lampe UV pendant environ 30 minutes par jour. Ce traitement peut être donné par un médecin; on peut aussi s'acheter l'équipement pour le faire à la maison. Il est important de consulter un médecin pour établir un horaire à suivre, car la luminothérapie peut ne pas convenir à tout le monde. Certaines personnes ont effectivement des effets secondaires tels que fatigue oculaire, agitation, maux de tête et nausée. Le médecin s'assurera aussi que vous achetez une bonne lampe, car elles ne sont pas toutes efficaces. Plusieurs établissements d'enseignement postsecondaire, par exemple **l'Université de Toronto**, ont installé des lampes de luminothérapie dans des endroits publics comme la bibliothèque. Encore une fois, il est important d'être prudent et de surveiller les effets secondaires qui pourraient survenir.



FAIRE UNE DÉMARCHÉ DE COUNSELLING OU DE THÉRAPIE

Comme dans tout état lié à la santé mentale, la thérapie ou le counselling peut jouer un rôle important. Plusieurs approches thérapeutiques peuvent aider les personnes qui vivent une déprime hivernale ou une dépression saisonnière. L'important est de trouver celle qui convient à chacune. La plupart des approches aident à développer la conscience des pensées et des émotions liées au changement d'humeur afin de les décortiquer en éléments plus faciles à gérer. La possibilité de parler ouvertement de ses préoccupations et de ses sujets d'inquiétude avec un thérapeute dans un climat de confiance peut aider à clarifier les émotions et les expériences qui influent sur les symptômes dépressifs. Reconnaître celles-ci permet de commencer à travailler d'une manière saine et constructive à des changements favorables. Le counselling et la thérapie sont recommandés dans un plan de traitement qui comprend également les changements de mode de vie mentionnés précédemment.



LES MÉDICAMENTS

Votre médecin pourrait vous parler de médicaments, généralement de la famille des antidépresseurs, qui soulageraient potentiellement la dépression saisonnière. Une discussion avec lui pourrait mener à la conclusion qu'il s'agit d'un bon choix pour vous. Votre médecin vous recommandera probablement un changement de mode de vie ou une thérapie avant de vous prescrire des médicaments. Ceux-ci sont généralement prescrits aux personnes qui ont des symptômes de dépression saisonnière les empêchant de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Les médicaments peuvent causer des effets secondaires dont il est important de parler avec votre médecin.



CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

LA DÉPRIME HIVERNALE OU DÉPRESSION SAISONNIÈRE :
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]

L'INFLUENCE DU LIEU DE VIE — ORGANISER SON ENVIRONNEMENT POUR QU'IL SOIT SAIN EN TOUTE SAISON

LE DESIGN BIOPHILIQUE

Utilisé dans l'univers de la construction, ce terme renvoie à un souci de relier les occupants d'un lieu à la nature, directement et indirectement, y compris par l'organisation de l'espace. C'est Erich Fromm qui a inventé le mot « biophilie », le définissant comme « un amour passionné de la vie et de tout ce qui est vivant, que ce soit une personne, une plante, une idée ou un groupe social ». Au cours des dernières années, un nombre grandissant d'études ont démontré que les principes du design biophilique peuvent avoir une influence favorable sur l'humeur, la santé physique et la satisfaction globale.

Steven Kellert, un des pionniers du domaine, a créé un cadre de travail pour inclure la nature aux constructions de façon à répondre aux besoins humains. Ces principes (présentés à la suite) visent à célébrer la nature, à lui démontrer du respect et à créer un environnement enrichi et multisensoriel.

EXPÉRIENCES DIRECTES DE LA NATURE DANS NOTRE ENVIRONNEMENT QUOTIDIEN



LA LUMIÈRE

Permet de se situer dans le temps, par rapport à l'heure du jour et aux saisons.



LES ANIMAUX

L'interaction avec des animaux suscite de l'intérêt, de la stimulation mentale et du plaisir. On peut ainsi intégrer au décor des aquariums ou créer un jardin avec des mangeoires.



L'AIR

La ventilation ainsi que la température et l'humidité de l'air peuvent favoriser ou non le confort et la productivité.



LA MÉTÉO

Il est bon de faire en sorte qu'on voie la météo extérieure directement par les fenêtres ou dans les corridors et autres lieux de passage. Le contact avec les conditions météorologiques favorise la présence et la stimulation mentale.



L'EAU

Multisensorielle, l'eau peut être utilisée dans les édifices pour créer du mouvement, des sons ainsi que des sensations visuelles et tactiles.



LES ESPACES DE NATURE

Il s'agit de créer des écosystèmes autosuffisants; le jardin est ce qu'on retrouve le plus fréquemment dans nos contextes actuels. S'y relier chaque jour favorise le bien-être.



LES PLANTES

Bringing vegetation to interior spaces provides a direct relationship to nature. Plants have been proven to increase physical health, performance, and productivity and reduce stress.

EXPÉRIENCES INDIRECTES DE LA NATURE DANS NOTRE ENVIRONNEMENT QUOTIDIEN

On entend généralement par là d'être en contact avec des images ou des représentations de la nature, par exemple par des peintures ou autres œuvres d'art représentant des paysages naturels ou un aperçu de nature. Il est aussi recommandé d'utiliser des matériaux comme le bois, la pierre ou des tissus d'origine naturelle.

De même, les couleurs qu'on trouve le plus dans la nature, notamment des tons de bruns, de vert et de bleu, ont un effet calmant et favorisent la productivité. Des meubles avec des formes évoquant la nature (par exemple des colonnes ou encore des motifs inspirés des végétaux) peuvent transformer une pièce morne en un lieu visuellement complexe et attrayant. En fait, il s'agit d'évoquer le plus possible la nature. On peut également reconfigurer l'agencement des éléments pour imiter les hauteurs variables des végétaux qu'on retrouve dans un écosystème ou d'autres caractéristiques des animaux, de l'eau ou des plantes.

Les relations spatiales entre les éléments présents dans un lieu peuvent aussi être prises en compte pour favoriser le bien-être. Pour plus d'information sur les principes de design biophilique que nous venons de décrire, nous vous invitons à consulter les articles mentionnés dans la section Référence (à la suite).

QUALITÉ DE L'AIR ET DE L'ÉCLAIRAGE

Lutter contre le syndrome des bâtiments malsains ou syndrome des édifices à bureaux - Les endroits où nous vivons et travaillons peuvent influencer sur notre santé globale et notre bien-être. Plusieurs facteurs sont en cause : les matériaux utilisés pour la construction de l'édifice, la conception et la qualité du système de ventilation, le type d'éclairage et l'exposition à la lumière naturelle. La qualité de l'air et de la lumière sont les facteurs les plus importants. Bien que le syndrome des bâtiments malsains renvoie aux cas graves, le plus souvent dans des bâtiments plus anciens, il est possible d'avoir des symptômes reliés à aux édifices où nous passons beaucoup de temps pendant les mois plus froids. C'est une autre raison de chercher à maximiser notre temps dehors au quotidien! Il y a des manières relativement rapides d'améliorer la qualité de l'air et de la lumière, par exemple en utilisant un purificateur d'air à filtre HEPA ou à technologie UV. Pour que l'éclairage intérieur soit le plus « naturel » possible, on peut privilégier les ampoules incandescentes ou halogènes.



RÉFÉRENCES

Find help now. CMHA British Columbia. (n.d.). Retrieved December 2, 2021, from <https://cmha.bc.ca/documents/seasonal-affective-disorder-2/>.

Heerwagen, Judith H.; et al. (2008). *Biophilic Design: the Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life*. Wiley.

"Psychology works" fact sheet. (n.d.). Retrieved December 2, 2021, from https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet_SeasonalAffectiveDisorder.pdf.

Gillis, Kaitlyn; Gatersleben, Birgitta (2015). "A Review of Psychological Literature on the Health and Wellbeing Benefits of Biophilic Design". *Buildings*. 5 (3): 948–963. doi:10.3390/buildings5030948.

Menculini, G., Verdolini, N., Murru, A., Pacchiarotti, I., Volpe, U., Cervino, A., ... & Tortorella, A. (2018). Depressive mood and circadian rhythms disturbances as outcomes of seasonal affective disorder treatment: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 241, 608-626.

Pjrek, E., Friedrich, M. E., Cambioli, L., Dold, M., Jäger, F., Komorowski, A., ... & Winkler, D. (2020). The efficacy of light therapy in the treatment of seasonal affective disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychotherapy and psychosomatics*, 89(1), 17-24.



CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

LA DÉPRIME HIVERNALE OU DÉPRESSION SAISONNIÈRE :
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]