

## DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Merci au Professeure Bénédicte Gohier, psychiatre au CHU d'Angers

Par Julie Giorgetta

Article mis en ligne sur le Site : 28/11/2015

© [http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/681-depression-saisonniere-hivernale?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm\\_source=greenarrow&utm\\_medium=mail&utm\\_campaign=ml149\\_ladepressionhiv](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/681-depression-saisonniere-hivernale?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm_source=greenarrow&utm_medium=mail&utm_campaign=ml149_ladepressionhiv)

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [sante-medecine.journaldesfemmes.com](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com)

La dépression saisonnière est une forme de dépression qui intervient surtout à l'automne et en hiver quand la lumière du jour diminue. Perte de moral, fatigue... Liste des symptômes, conseils pour l'éviter et traitements pour la combattre avec le Professeur Bénédicte Gohier, psychiatre au CHU d'Angers.

### DÉFINITION : QU'EST-CE QU'UNE DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?

La dépression saisonnière est une forme de dépression qui intervient à certains moments de l'année. Elle survient à l'automne lorsque la lumière du jour commence à diminuer, dure jusqu'au printemps, s'amende en été et reprend à chaque automne. *"Elle touche des personnes qui sont très sensibles à la luminosité. Dès lors que celle-ci commence à diminuer, vers le mois d'octobre ou de novembre, elles vont présenter les mêmes symptômes que la dépression classique. La différence, c'est que sa survenue chez elles est liée à la luminosité qui joue très clairement sur leur moral "*. On parle aussi de "blues de l'hiver" ou de "déprime hivernale".

### QUELLES SONT LES CAUSES ?

La dépression saisonnière est directement liée à la baisse de la lumière du jour. Les personnes qui y sont sujettes sont particulièrement sensibles à la mélatonine, un neuromédiateur dans le cerveau qui permet d'avoir un rythme circadien pertinent. *"Or, la mélatonine étant activée par l'impact lumineux sur la rétine, leur horloge biologique interne se retrouve dérégulée, ce qui conduit progressivement à cette forme de dépression. Par exemple, ce sont des patients qui supportent très mal le décalage horaire "*.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?

Les symptômes sont ceux de la dépression :

- Des troubles de l'humeur
- L'irritabilité
- Le manque d'envie
- Une fatigue intense
- Une tristesse permanente
- Une baisse de libido
- Une dévalorisation de soi
- Des troubles de la concentration

Différence avec une dépression classique : *"La principale caractéristique de ce type de dépression, c'est qu'elle survient toujours à la même saison, explique la spécialiste. Dans la*

*dépression classique, on observe un ralentissement général, des problèmes de sommeil entraînant parfois de l'insomnie ainsi qu'un manque d'appétit. Alors que chez les patients atteints de dépression saisonnière, c'est plutôt le contraire qui peut se produire, ils vont avoir tendance à se réfugier dans le sommeil et à manger davantage".*

### **A QUELLE SAISON SURTOUT ?**

La dépression saisonnière s'installe à l'automne ou au début de l'hiver et dure jusqu'au printemps.

### **QUI ET QUAND CONSULTER ?**

*"Un médecin généraliste va pouvoir faire le diagnostic de dépression mais pas forcément celui de dépression saisonnière alors que la subtilité du traitement est vraiment très particulière, incluant des séances de luminothérapie et une psychothérapie, remarque le Pr Gohier. Il est donc préférable de consulter un psychiatre dont c'est la spécialité dès lors que la dépression influe sur la vie quotidienne ".*

### **QUE FAIRE POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?**

Le traitement de la dépression saisonnière repose sur l'association psychothérapie et luminothérapie, essentielle pour compenser le manque de luminosité sur la rétine. Des séances sont mises en place le matin à partir du mois d'octobre ou de novembre lorsqu'il fait plus sombre, jusqu'au printemps. *"Il est également recommandé de marcher le matin pour prendre la lumière du jour au maximum. La vitamine D ayant aussi un impact sur le moral, les capacités de concentration, d'attention et de mémoire, on en prescrit une cure au début de l'hiver".* Parfois sont associés des traitements médicamenteux lorsque la dépression est très sévère.

Dans le cadre de la dépression saisonnière, *"il est important de vérifier si cette dépression s'inscrit dans le cadre d'un trouble bipolaire, ce qui modifie le type de traitement ".*