

## LA DEPRESSION SAISONNIERE

### Automne-hiver, le temps de la dépression saisonnière

Par la rédaction d'Allo Docteurs - Rédigé le 16/11/2021

©[http://www.allodocteurs.fr/maladies/psychiatrie/depression/automne-hiver-le-temps-de-la-depression-saisonniere\\_4931.html#xtor=EPR-1000002224](http://www.allodocteurs.fr/maladies/psychiatrie/depression/automne-hiver-le-temps-de-la-depression-saisonniere_4931.html#xtor=EPR-1000002224)

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [www.allodocteurs.f](http://www.allodocteurs.f)

L'été est loin, le froid et la grisaille s'installent... Et la tristesse aussi, pour tous ceux qui souffrent de dépression saisonnière. Ce trouble dépressif, qui survient en automne et en hiver, touche 4 à 6% des Français et s'explique par le manque de luminosité. Heureusement, un traitement simple existe : la luminothérapie.

Marina Carrère d'Encausse et Régis Boxelé expliquent la dépression saisonnière

#### Dépression saisonnière : le manque de lumière en cause

Chaque hiver, beaucoup de Français ont le **moral en berne**. Les journées raccourcissent, la grisaille et le froid s'installent, la fatigue se fait sentir... Pour certains d'entre nous, les symptômes sont même plus sévères : anxiété, baisse de libido, besoin anormal de dormir... S'il survient au moins deux années consécutives, on parle de **dépression saisonnière**. Un trouble qui touche en majorité les femmes.

Comme tous les êtres vivants, nous sommes soumis à des rythmes naturels. Ces rythmes sont régulés par des "**synchronisateurs**" internes et externes. Parmi les synchronisateurs externes, la lumière est très importante. Elle joue un rôle dans la régulation de notre horloge biologique et contrôle plusieurs fonctions comme l'alternance veille/sommeil et la sécrétion de certaines hormones.

Après avoir pénétré dans l'œil, les rayons lumineux atteignent la rétine. Dans la rétine, des cellules transforment le message lumineux en message électrique. Ce message électrique est envoyé au cerveau grâce au nerf optique. Dans le cerveau, le noyau suprachiasmatique est informé de l'intensité lumineuse extérieure. Ce noyau suprachiasmatique est en lien avec le noyau paraventriculaire puis une glande, l'épiphyse (ou glande pinéale) qui sécrète une hormone, la **mélatonine**, qui régule les cycles éveil/sommeil et influence notre humeur.

Chez les personnes sensibles, la **baisse de la luminosité hivernale** entraîne une "désynchronisation" de l'horloge interne et perturbe la sécrétion de la mélatonine. Les **symptômes de la dépression saisonnière** peuvent alors apparaître. Il ne s'agit pas d'une dépression comme les autres. Souvent, la tristesse et les idées noires ne sont pas au premier plan des symptômes, mais ce sont plutôt des sensations de ralentissement et de pénibilité à faire les choses.

#### Traiter l'origine de la dépression saisonnière

Dans toutes les grandes villes en automne, la lumière se fait rare. C'est le début du **spleen hivernal**. Pour venir à bout de ce **trouble affectif saisonnier**, le manque de luminosité nécessite d'être pallié. Il est d'abord recommandé d'emmagasiner le plus de lumière possible, de façon naturelle ou artificielle grâce à la **luminothérapie**.

La luminothérapie est indiquée après avis médical et doit être pratiquée le matin au moins 30 minutes avec une lampe de 10.000 lux, placée à 30 centimètres du visage (ou une heure avec une lampe à 5.000 lux). Ce traitement est efficace dans plus de 75% des cas et une amélioration est souvent observée dès la première semaine de traitement.

Une **thérapie cognitivo-comportementale** peut aider le patient à travailler les pensées, émotions ou comportements qui entretiennent l'**état dépressif**. Éventuellement dans les cas les plus sévères, des antidépresseurs peuvent être prescrits, en sachant toutefois que plusieurs semaines ou parfois mois, sont nécessaires pour qu'ils soient efficaces.

En complément du traitement, l'**activité physique** est fortement conseillée pour entretenir son corps, mais aussi son moral. Elle sera effectuée de préférence le matin et à l'extérieur pour bénéficier de la lumière.

### **Bien choisir sa lampe de luminothérapie**

La **luminothérapie** est le traitement de référence de la **dépression saisonnière**. Encore faut-il choisir le bon produit...

Parmi les modèles de **lampes de luminothérapie**, il faut faire son choix entre deux types d'ampoule : les **LED** ou les **tubes**. *"Si on utilise des lampes à tubes, il faut faire des séances de 30 minutes à 20 centimètres. Il ne faut pas se placer complètement en face de la lampe mais de trois quarts"*, recommande Isabelle Piel, responsable clients chez Celyatis.

Les **lampes à tubes** plus que les LED diffusent une lumière très proche de celle du soleil. Mais ce n'est pas leur seul avantage. Selon le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre spécialiste du sommeil, elles sont également moins agressives pour la rétine : *"Les lampes à tubes donnent une lumière plus stable et souvent plus agréable en termes de confort visuel, d'atmosphère lumineuse... mais elles coûtent plus chères"*. Des prix élevés justifiés et même gages de qualité pour les journalistes ayant étudié le marché.

Pour que votre lampe ait un réel **effet thérapeutique**, attention à l'intensité du faisceau lumineux. Il doit avoir une **puissance minimale de 10.000 lux** dans un rayon de 50 centimètres. Pour que la luminothérapie fonctionne, il faut s'exposer au moins 30 minutes chaque matin et ne pas hésiter à en parler à son médecin car cette pratique ne réussit pas à tout le monde. *"Les effets les plus connus sont les maux de tête. Des personnes déclenchent des maux de tête assez systématiques après la luminothérapie. Enfin, il y a eu chez des personnes qui ont des troubles de l'humeur en particulier une bipolarité, des virages maniaques, c'est-à-dire des états d'excitation... C'est un peu comme un antidépresseur, ça traite la dépression et du coup les personnes peuvent basculer de l'autre côté"*, explique le Dr Royant-Parola.

La luminothérapie est également déconseillée aux personnes souffrant de pathologies oculaires ou de lésions de la rétine.