



GROUPE **vyv**

Faisons face au spleen automnal !

L'automne s'installe et avec lui le manque de lumière. Ce défaut de luminosité peut être à l'origine d'une forme particulière de trouble dépressif, la dépression saisonnière (appelé également trouble affectif saisonnier) dont souffriraient 4 à 6 % des français, en majorité des femmes.

Moins sévère que la dépression classique, ce trouble se manifeste essentiellement par une anxiété, un besoin anormal de dormir, un ralentissement, une pénibilité à faire les choses, une baisse de libido (la tristesse, les idées noires, l'auto dévalorisation ne sont pas présents).

Nous sommes soumis à des rythmes naturels qui sont régulés par des synchronisateurs internes et externes, au sein desquels la lumière tient une place très importante en régulant notre horloge biologique et en contrôlant la sécrétion de mélatonine qui régule l'alternance veille/sommeil et influence notre humeur.

Chez certaines personnes, la baisse de luminosité peut entraîner une désynchronisation de l'horloge interne.

C'est l'intensité des symptômes et leur retentissement sur la vie familiale et/ou professionnelle qui doivent conduire à consulter un médecin et traiter cette dépression saisonnière.

Des règles hygiéno-diététiques sont à mettre en place :

- S'exposer le plus possible à la lumière du jour
- Pratiquer une activité physique régulière en plein air et de jour
- Avoir une alimentation équilibrée et éviter les féculents et sucres en deuxième partie de journée car ils contribuent à aggraver les décalages de phases.

Le traitement essentiel de la dépression saisonnière est la luminothérapie. Elle consiste à s'exposer quotidiennement (30 minutes) à une lumière blanche dite « à large spectre », qui imite celle du soleil à l'aide de lampes ou de lunettes spécifiques, à une intensité suffisante (10 000 lux).

Il semblerait que la vitamine D soit également importante car, outre son rôle dans le renforcement du capital osseux, elle participe également à réguler les systèmes de stress et de dépression. Des études suggèrent que sa supplémentation en hiver, dans la période où le déficit est le plus important, pourrait avoir un effet bénéfique sur la dépression saisonnière.

Les antidépresseurs ne sont en général pas indiqués sauf dans quelques rares formes sévères.

Article rédigé par la Docteure Alexandra Detto, Médecin chef, ESM MGEN Lyon