

Capsule Branchés santé

Blues hivernal, dépression saisonnière et luminothérapie

Jeudi le 19 novembre 2020



L'hiver s'amène tranquillement et cette saison peut être rude pour plusieurs. Si vous avez l'impression que votre humeur s'apparente aux fluctuations météorologiques, vous n'êtes pas seuls. Manque d'énergie, trouble du sommeil, augmentation de l'appétit... Dans les pays nordiques comme le nôtre, environ 20 % de la population présente des symptômes de **déprime saisonnière**, aussi surnommée blues hivernal. Ce phénomène est normal, de courte durée et n'est pas inquiétant. **Voici quelques moyens d'améliorer ou de maintenir votre humeur cet hiver :**

1. Laissez entrer la lumière

Si vous le pouvez, sortez à l'extérieur durant la journée, gardez vos rideaux ouverts et lorsque vous êtes à l'intérieur, passez le plus de temps possible près des fenêtres. Même si le temps est nuageux, la lumière du jour peut vous aider à améliorer votre humeur.

2. Faites de l'exercice

Les gym étant pour la plupart fermés, il n'en demeure pas moins que l'activité physique demeure un excellent outil pour vous aider à gérer votre santé mentale. Commencez en douceur, puis essayez de faire le tour du pâté de maisons à l'heure du midi. Consulter les [entraînements virtuels](#) de Branchés santé pour plus de suggestions.

3. Essayez de maintenir un horaire de sommeil normal

Vous pourriez avoir l'impression que votre lit est le seul à comprendre le malaise que vous vivez, mais un sommeil excessif peut, en fait, aggraver les symptômes de cette déprime hivernale. Ajuster plutôt votre horaire avec le soleil. Si par exemple, vous allez au lit vers 23 heures, cela fait déjà 6 heures que le soleil est couché. L'idéal est de débiter sa routine

de préparation au sommeil vers 21h, avec un auto-massage (pourquoi pas!) un peu de lecture et surtout d'éviter les écrans.

4. Prenez suffisamment de vitamine D

Une grande majorité de nord-américain sont en carence de vitamine D durant la saison automne/hiver. Elle agit sur une quantité impressionnante de processus pour le maintien de l'équilibre, dont l'immunité, l'équilibre hormonale, l'absorption du calcium, et l'humeur! C'est donc un bon moment pour vous assurer d'avoir une [dose adéquate](#) quotidienne, qui se situe entre 600 UI et 1000 UI par jour.

5. Donnez-vous une tape dans le dos : vous vous en sortez très bien

Il n'est pas facile de lutter contre la déprime, et il est important d'être bienveillant envers soi-même. Vous êtes plus fort que vous ne le pensez!

La dépression saisonnière, aussi appelée « trouble affectif saisonnier (TAS) », est un problème plus sérieux qui demande une attention particulière. Il s'agit d'une forme de dépression récurrente qui survient toujours au cours de la même période chaque année. Elle débute généralement à l'automne, souvent vers la fin du mois d'octobre, prend de l'ampleur vers janvier et février et se termine généralement vers la fin du mois d'avril ou en mai, lorsque les journées redeviennent plus longues. Elle est directement liée à la diminution du temps d'ensoleillement et se produit plus fréquemment dans les pays. 2 à 3 % de la population canadienne sont affecté par cette déprime qui se présente sous une forme plus accentuée. 70 à 80 % des personnes qui en souffrent sont des femmes. Il survient surtout à l'âge adulte, mais certains cas ont été recensés chez des enfants et des adolescents.

Par l'intensité de ses symptômes, la dépression saisonnière se rapproche davantage de la dépression majeure à cause de son caractère cyclique. Pour un diagnostic, il faut aussi que la personne soit atteinte de ce trouble pendant au moins deux années. Puisque ce trouble trouve son origine dans la diminution du temps d'ensoleillement, **la luminothérapie** fait partie des traitements les plus indiqués.

Dans ce type de démarche, on s'expose aux rayons d'une lampe spéciale qui reproduit la lumière blanche naturelle du jour et qui comprend un filtre pour les rayons UV nocifs. Pour être efficace, ce type de lampe doit :

- Produire un **minimum de 10 000 lux** (l'équivalent d'un matin ensoleillé de printemps).
- Le traitement doit se faire **préférentiellement le matin** puisqu'il peut causer des difficultés d'endormissement si on le fait plus tard dans la journée.

- On s'expose quotidiennement à cette lumière pendant une période d'environ **30 à 45 minutes** à une distance de 40 à 50 centimètres. Il est possible de faire d'autres tâches en même temps (déjeuner, lire, etc.).

Le traitement présente un taux de succès de 60 à 90 %. On note habituellement des changements en l'espace d'une semaine lorsque la dépression est vraiment liée au manque de luminosité. Certaines restrictions s'appliquent, notamment en fonction de notre état de santé et des médicaments qui nous sont prescrits. Pour cette raison, il faut d'abord consulter un médecin avant de commencer tout traitement.

N'oubliez pas d'être à l'écoute de vos besoins et de consacrer davantage de temps à prendre soin de vous.

REMARQUE : Cette capsule est présentée à titre d'information seulement et ne remplace en aucun cas les conseils d'un ou une professionnel(le) de la santé.

Si vous avez des pensées suicidaires ou si vous avez besoin d'une aide immédiate, veuillez composer sans frais le 1-833-456-4566 (au Québec : 1-866-277-3533), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou consultez le site <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

***Participez au concours (concours terminé)
et soyez la personne qui remportera une lampe de luminothérapie!!***

Votre Équipe Branchés santé

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

Merci à Christine Rousseau, kinésiologue et membre du comité Branchés santé centre, pour cette proposition de capsule 😊

- [La luminothérapie : efficace pour la dépression hivernale ? Vrai](#)
- [Déprime hivernale 101](#)
- [La dépression saisonnière](#)
- [3 Trucs pour éviter les blues de l'automne](#)