

Blues de l'hiver, dépression saisonnière, trouble affectif saisonnier (TAS), toutes ces expressions désignent un état dépressif d'intensité variable qui survient au début de l'automne pour régresser spontanément au mois de mars ou d'avril. « Il s'agit d'une exagération plus ou moins prononcée de la baisse de régime que nous connaissons tous l'hiver », explique le Dr Laurent Chneiweiss, psychiatre⁽¹⁾. En cause ? Ce spécialiste évoque des raisons évolutionnistes, ce repos physiologique étant originellement destiné à favoriser les grossesses... « La dépression saisonnière touche d'ailleurs principalement les femmes, trois ou quatre pour un homme. Elle apparaît vers 20-25 ans et devient moins fréquente autour de la soixantaine, un âge où la question de la reproduction ne se pose plus. »

Fatigue et appétit

Ce trouble se manifeste d'abord par une fatigue inexplicable dans la journée, malgré souvent de longues nuits. « On dort beaucoup, mais le sommeil n'est pas réparateur, on devient plus irritable, plus colérique. Dans un second temps, on peut se replier sur soi, devenir triste, anxieux... On a aussi tendance à manger plus sucré et à prendre du poids. » Ces symptômes surviennent et disparaissent chaque année à des dates similaires, leur intensité variant d'un individu à l'autre : « Environ 2 à 4 % de la population connaissent une véritable dépression, avec des symptômes invalidants qui empêchent de se lever le matin quand 10 à 15 % ne se sentent pas très bien, prennent du poids mais parviennent à assumer leurs obligations quotidiennes. Une majorité enfin sont plus fatigués et irritables que d'habitude, mais sans que cela n'affecte le quotidien... »

Un problème de rythme

Les jours qui raccourcissent et le manque de lumière sont communément pointés du doigt pour expliquer ce mal-être. « Mais c'est surtout la sensibilité biologique de chacun à ce déficit de lumière qui est en cause », précise le psychiatre. La lumière est essentielle à la régulation de nos rythmes biologiques, notamment à l'alternance du cycle veille/sommeil. « Lorsque

Les jours sont courts, le ciel est gris, la saison froide est de retour... et la dépression saisonnière aussi. En hiver, nous sommes nombreuses à en souffrir. Comment se manifeste-t-elle ? Peut-on la prévenir, la guérir ? Le point avec un spécialiste.

Par **Lise Bouilly**

l'on ouvre les yeux le matin, la lumière, en stimulant des photorécepteurs de la rétine, envoie un signal à notre horloge interne, une zone spécifique du cerveau située sur le trajet du nerf optique : elle lui "demande" d'interrompre les sécrétions hormonales de la nuit, dont la plus célèbre est la mélatonine, cette "hormone du sommeil" stimulée la nuit et inhibée le jour. Or, chez les personnes sujettes à la dépression saisonnière, la faible lumière hivernale ne produit pas l'effet escompté, ne parvient pas à arrêter suffisamment ces sécrétions. En conséquence, elles manquent d'entraîn toute la journée. »

Se soigner avec une lumière d'été

Le premier traitement de la dépression saisonnière est donc un traitement par la lumière, qui « agit comme un dopant. La photothérapie (ou lumineothérapie) donne des résultats probants dans toutes les formes de dépression ». L'idée : s'exposer chaque jour à une lumière artificielle. Cette cure peut se faire en milieu hospitalier mais il est plus confortable de la suivre chez soi, sur avis médical, en utilisant une lampe de photothérapie. On la choisit estampillée « CE » et émettant au moins 10 000 lux à 30 cm ou 50 cm, soit la lumière d'une belle matinée d'été. À savoir : ce type

de lampe à haute puissance n'émet pas d'UV, ne chauffe pas et ne dessèche pas la peau. Idéalement, on commence le traitement une quinzaine de jours avant la survenue des premiers symptômes. Le bon tempo : « Une exposition quotidienne de 30 à 60 minutes, le matin entre 6 h 30 et 7 h 30, jusqu'au printemps. Et on ne s'expose pas le soir, au risque de perturber l'endormissement. » Cette thérapie sans danger (les contre-indications sont des pathologies rétiniennes rares et la dégénérescence maculaire) se révèle efficace pour deux tiers des patients... mais inutile pour un sur cinq ! « Si la photothérapie ne fonctionne pas ou si la personne est incapable de se lever le matin, le médecin peut prescrire des antidépresseurs. On sait aussi que l'exercice physique pratiqué tôt le matin "réveille" le corps et combat efficacement la sensation de fatigue. »

1. Coauteur, avec le Dr Claude Gronfier, d'*En finir avec le blues de l'hiver*, éd. Marabout, 2008.

Saisonnière ou pas ? 3 pistes pour l'identifier

DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Les premiers signes

D'abord une fatigue inexplicable pouvant s'accompagner d'une humeur irritable et d'un repli sur soi.

Le sommeil

On dort beaucoup, mais le sommeil n'est pas réparateur.

L'appétit

On mange davantage, avec une appétence particulière pour les aliments sucrés, et on prend du poids.

DÉPRESSION NON SAISONNIÈRE

Les premiers signes

Une humeur triste et de l'anxiété, qui finit par induire de la fatigue.

Le sommeil

Nuits perturbées, insomnies fréquentes.

L'appétit

On perd l'appétit, on mange donc moins et on maigrit.

J'AI LE BLUES DOCTEUR, C'EST LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?