



**PSYCHOLOGIE** Les jours qui raccourcissent, les températures qui baissent... l'humeur touche le fond lors des mornes saisons.

# Le moral dans les chaussettes

ESTELLE BAUR

«Les feuilles mortes se ramassent à la pelle», écrivait Prévert. L'automne s'installe et le blues hivernal qui l'accompagne aussi. Si presque tout le monde est touché par cette mélancolie, certaines personnes développent, à l'arrivée des frimas, une dépression saisonnière. «On parle d'une «dépression atypique», explique Raphaël Voide, médecin chef du Service de psychiatrie et psycho-

«L'idéal est de s'exposer à la lumière du jour, le plus souvent possible.»



**RAPHAËL VOIDE**  
MÉDECIN CHEF  
DU SERVICE  
DE PSYCHIATRIE  
ET PSYCHOTHÉRAPIE  
COMMUNAUTAIRE  
DE L'HÔPITAL  
DU VALAIS

thérapie communautaire de l'Hôpital du Valais. «A côté des symptômes dépressifs typiques tels que la baisse de l'humeur, le manque d'énergie et d'envie, la perte de plaisir, le sentiment de culpabilité ou encore les troubles de la concentration, la dépression saisonnière entraîne habituellement, et à la différence de la majorité des troubles dépressifs, une augmentation de l'appétit et du sommeil.»

La dépression saisonnière se distingue également des autres troubles dépressifs par son caractère cyclique: «Pour évoquer ce diagnostic, il faut deux épisodes dépressifs présentant une particularité saisonnière et séparés par une période de rémission des symptômes, au cours des deux dernières années.» On distingue cette maladie du blues hivernal en fonction de l'intensité des symptômes et donc de la détresse ressentie qui, dans le cas



d'une dépression saisonnière, va perturber de façon significative le fonctionnement familial et socioprofessionnel de la personne touchée.

## Le Nord est plus touché

La raison de ce mal-être saisonnier demeure en partie inconnue. Une corrélation a toutefois été établie avec la baisse de luminosité propre à cette période de l'année: «Le manque de lumière

observé sous nos latitudes en automne et en hiver peut entraîner des perturbations dans la sécrétion de la mélatonine et de la sérotonine, des messagers chimiques importants pour réguler notre sommeil et notre humeur.» Moralité: pour être heureux, mieux vaut passer les mornes saisons à Honolulu qu'à Tromsø.

La maladie touche donc différemment les individus en fonction de leur emplacement géo-

graphique, mais elle dépend également du sexe et de l'âge de la personne: «Les femmes sont trois à quatre fois plus touchées que les hommes et les jeunes adultes sont plus concernés que leurs aînés. Mais il est très difficile de déterminer les causes de ces résultats.» Environ 3 à 6% des personnes vivant sous nos latitudes seraient concernées, entre les mois d'octobre et de février.

## Chercher la lumière

Face au problème, Raphaël Voide conseille d'augmenter son apport quotidien de lumière: «S'exposer à la lumière du jour le plus souvent possible et de préférence le matin. Même par temps couvert, la luminosité naturelle est importante et aura un impact positif sur la santé.» Par comparaison, une sortie par beau temps nous expose à des valeurs oscillant entre 10 000 et 60 000 lux (ndlr: le lux est l'unité de mesure de l'éclairage d'une surface). «Par temps couvert, on se situe encore entre 500 et 3000 lux, alors qu'un éclairage d'appartement, ne dépasse pas les 500 lux.» Et s'il est impossible de sortir, se rapprocher des fenêtres et investir dans des séances de luminothérapie permet de tromper le cerveau et de retrouver sa joie de vivre. ●

## POUR LES SENIORS, IL EST IMPORTANT D'ENTREtenir LES RAPPORTS SOCIAUX

S'il semble que les jeunes adultes soient les plus touchés par le phénomène, la dépression saisonnière atteint également les personnes plus âgées, comme nous l'explique Yann Tornare, directeur de Pro Senectute Valais: «Avec l'âge, les gens sont plus vulnérables. Nous savons notamment que ceux qui vivent seuls (veuvage, pas de famille), qui ont moins de contacts sociaux (isolement), qui ont vécu un deuil ou qui connaissent des

problèmes liés à l'âge, peuvent connaître des difficultés psychiques (dépressions, angoisses, etc.)» Pour combattre ces risques et améliorer leur qualité de vie, Pro Senectute préconise aux aînés de sortir pour profiter autant que possible de la lumière du jour. «Faire de l'exercice, se promener, bouger, chanter, danser, manger avec d'autres personnes, entretenir les contacts sociaux, favoriser une bonne santé physique et psychique.» ●



## CONSEILS

### Evitez la dépression saisonnière

Il suffit parfois de garder ses bonnes habitudes de l'été:

**SORTEZ DE CHEZ VOUS** La luminosité d'un appartement dépasse rarement les 500 lux, alors qu'une promenade sous un ciel gris vous éclaire d'au moins 3000 lux (on passe à 10 000 lux par beau temps).

**MANGEZ ÉQUILIBRÉ** Fruits et légumes apportent vitamines et minéraux. Les épices et le chocolat (consommé modérément) réchauffent le corps et produisent des endorphines (l'hormone du plaisir).

**PATRIQUEZ DU SPORT** Des activités d'endurance de trente minutes environ aident contre la morosité (marche, vélo, ski de fond, course à pied...).

**FAITES JAILLIR LA COULEUR** Portez des vêtements colorés et redécorez votre appartement pour apporter de la gaieté dans votre quotidien. ● EB

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Quelques conseils contre la dépression saisonnière:  
[http://www.santeweb.ch/santeweb/Actualites/Conseils\\_contre\\_la\\_depression\\_saisonniere.php](http://www.santeweb.ch/santeweb/Actualites/Conseils_contre_la_depression_saisonniere.php)

## CONCOURS MAMAMAP, ALLAITER TOUT EN MOBILITÉ

### Derniers jours pour participer

L'application Mamamap, initiée par Promotion allaitement maternel Suisse, existe depuis quatre ans. D'un clic, il vous est possible de repérer des espaces allaitement publics. Le répertoire comprend plus de 800 endroits où les mères qui allaitent sont les bienvenues. Une carte permet de localiser lesdits lieux. On estime que chaque jour, environ 50 mamans consultent l'application qui s'inscrit dans une logique participative, puisqu'il est possible d'ajouter de nouveaux endroits à la liste de ceux déjà connus. Tous sont

indiqués grâce à un pictogramme représentant une femme stylisée qui donne le sein (blanc sur fond bleu). Envoyez vos photos d'espaces allaitement, en veillant à ce que ce pictogramme soit bien visible, à l'adresse: [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch) jusqu'au 31 octobre. Elles seront publiées sur Facebook. Les gagnants remporteront un exemplaire de la bande dessinée «Nouveaux horizons». ●

Plus d'infos sur: [www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch) et sur [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

## FONDATION VAUDOISE CONTRE L'ALCOOLISME

### Vente aux mineurs préoccupante

En 2015, une troisième campagne vaudoise d'achats-tests d'alcool a montré que près de deux jeunes sur trois peuvent s'en procurer sans avoir l'âge requis (65,4%). Ce chiffre témoigne cependant d'une amélioration par rapport à la première campagne qui signalait, en 2011, un taux de

vente illégale de 85,5%. La loi interdisant la vente de bière et de vin aux moins de 16 ans et celle d'alcools distillés aux moins de 18 ans est mieux respectée dans la vente à l'emporter qu'en consommation sur place. ●

Informations sur: [www.fva-prevention.ch](http://www.fva-prevention.ch)

