

# La Dépression Saisonnière

Par Joanne Fontaine, B.A., Psychothérapeute

<http://www.joannefontaine.com/>

[info@joannefontaine.com](mailto:info@joannefontaine.com)



## Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière, ou, le trouble affectif saisonnier (TAS), est une dépression liée au manque de lumière naturelle durant les saisons d'automne et d'hiver. On estime que de 3 % à 8 % de la population adulte dont une majorité de femmes, est touchée par ce type de dépression. Les enfants et les adolescents en sont plus rarement atteints.

## Quels sont les symptômes et à quel moment apparaissent-ils ?

Les symptômes de dépression saisonnière font généralement leur apparition vers le mois d'octobre et disparaissent en avril ou mai. Les symptômes les plus souvent présentés sont les suivants : Une humeur dépressive, un manque d'énergie, une tendance à l'hypersomnie, une augmentation de l'appétit, une diminution de l'intérêt et de la motivation. D'autres symptômes tels qu'une plus grande tendance à l'anxiété, une difficulté de concentration, une diminution de la libido, un gain de poids et une plus grande irritabilité peuvent aussi se manifester. Chez certaines personnes, les symptômes de dépression peuvent s'aggraver au point de conduire à des idées suicidaires. La dépression saisonnière nécessite une attention particulière sans quoi l'état de la personne pourrait se détériorer gravement.

## Diagnostique

Le diagnostic de dépression saisonnière ou T.A.S. est porté si les symptômes ont été présents au moins deux hivers consécutifs avec rémission (guérison) complète en été.

## Qu'est-ce qui cause la dépression saisonnière?

Le manque de lumière est considéré comme la cause de la dépression saisonnière bien que les mécanismes exacts soient encore mal compris. Le manque de lumière entraînerait une variation de la production de la mélatonine et de l'activité reliée à la sérotonine. La mélatonine est une hormone impliquée dans la régulation de l'humeur et des rythmes biologiques. Elle est sécrétée par la glande pinéale la nuit, de la tombée du jour jusqu'au matin lorsque la lumière du jour frappe la rétine de l'oeil. La diminution du temps d'ensoleillement amène donc une hausse de la production de mélatonine, entraînant des changements au niveau de l'humeur, de l'énergie, du besoin de sommeil et de l'appétit.

## Quels sont les traitements possibles?

Les traitements pour la dépression saisonnière sont la **psychothérapie**, les **antidépresseurs** et la **luminothérapie**. La psychothérapie permettra dans un premier temps de travailler sur les comportements et attitudes à favoriser afin de se diriger vers un mieux être et ainsi, atténuer les symptômes dépressifs. Les antidépresseurs serviront à rétablir chimiquement les hormones impliquées dans la régulation de l'humeur et des rythmes biologiques. Finalement, la luminothérapie apportera à l'organisme une lumière artificielle qui consistera à rétablir les dérèglements de l'horloge biologique interne et des rythmes circadiens.

Par Joanne Fontaine, B.A., Psychothérapeute  
<http://www.joannefontaine.com>  
[info@joannefontaine.com](mailto:info@joannefontaine.com)

Service de Psychothérapie  
514-803-9064