

La dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier): Feuille de renseignements à l'intention des parents et des aidants

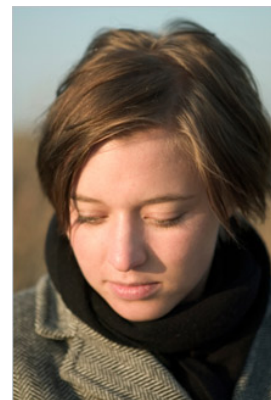


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le trouble affectif saisonnier (TAS, donc, la dépression de la saison ou la dépression hivernale en Amérique du Nord) est un type de dépression qui survient à l'automne ou l'hiver et qui est estimé être dû à l'absence de lumière du soleil pendant ces mois.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier)?

La dépression saisonnière (également appelée trouble affectif saisonnier, variation saisonnière d'humeur ou blues de l'hiver en Amérique du Nord) est un type de dépression qui se manifeste pendant les mois d'automne et d'hiver. Habituellement, elle s'installe à la fin de l'automne ou au début de l'hiver et disparaît l'été. Elle est probablement causée par le manque d'ensoleillement qui caractérise les mois d'automne et d'hiver.

« Avant, je détestais vraiment l'hiver. Je devenais triste et je me mettais à pleurer pour rien. J'hibernais – je ne sortais plus, je dormais tout le temps, je me gavais de glucides et, tous les hivers, je prenais dix livres. Finalement, je me suis rendu compte que je souffrais en fait de dépression saisonnière. »

Est-ce que tout le monde n'a pas le moral un peu bas l'hiver?

Beaucoup de gens ont « le moral à plat » en hiver, c'est-à-dire qu'ils se sentent un peu plus tristes pendant cette saison. La dépression saisonnière, c'est différent. En effet, c'est une tristesse qui peut vraiment nuire au quotidien.

À quoi reconnaît-on la dépression saisonnière?

Les enfants et les adolescents atteints de dépression saisonnière :

- Se sentent tristes, s'ennuient ou sont plus irritables que d'habitude;

- Ont besoin de plus de sommeil;
- Se sentent vraiment fatigués et n'ont pas beaucoup d'énergie;
- Veulent manger davantage et ont envie de glucides (pain, pâtes et sucreries), ce qui pourrait entraîner une prise de poids;
- Pourraient vouloir éviter les situations sociales;
- Peuvent être plus sensibles au rejet;
- Perdent intérêt envers leurs activités ou n'ont pas de plaisir à s'y adonner;
- Affichent des symptômes qui réapparaissent tous les automnes et tous les hivers (quand l'ensoleillement diminue). Il est parfois difficile de déterminer si les problèmes d'humeur sont causés par le manque de soleil ou d'autres facteurs (l'école et les sources de stress connexes commencent aussi à l'automne, par exemple).

Dans les cas graves de trouble affectif saisonnier, les enfants et les adolescents pourraient aussi se sentir impuissants ou en détresse. Le cas échéant, amenez votre enfant voir un professionnel de la santé (comme votre médecin de famille).

Que faut-il faire si nous pensons que notre enfant est atteint de dépression saisonnière?

Si vous pensez que votre enfant ou votre adolescent est atteint de dépression, amenez-le chez le médecin (médecin de famille ou pédiatre) pour vous assurer que la dépression n'est pas attribuable à des problèmes médicaux. En effet, certaines affections, comme les déséquilibres hormonaux, peuvent causer des symptômes semblables à ceux de la dépression. Le médecin pourrait proposer des services de santé mentale plus spécialisés, notamment ceux d'un psychologue, d'un psychiatre ou d'un travailleur social.

Comment traite-t-on la dépression saisonnière?

La luminothérapie (photothérapie)

La luminothérapie consiste en l'utilisation d'une lampe spéciale munie d'un filtre UV (lumière ultraviolette). Cette lampe projette la bonne quantité de lumière, assez intense pour traiter la dépression. Pour traiter la dépression, il faut une lumière de 5 000 à 10 000 lux (le lux est l'unité de mesure de l'intensité lumineuse).

Comment fonctionne la luminothérapie?

La luminothérapie procure au cerveau la lumière dont il a besoin pendant l'hiver. Les enfants et les adolescents qui utilisent la luminothérapie :

- S'assoient habituellement près d'une boîte lumineuse pendant 30 à 60 minutes par jour, la plupart du temps le matin;
- Ne regardent pas la lumière directement, mais s'assoient plutôt près d'elle pendant qu'ils font autre chose, comme lire, travailler à l'ordinateur ou manger;
- Commencent par une lumière de 10 000 lux pendant 30 minutes par jour;
- Y ont recours pendant l'automne et l'hiver, jusqu'au printemps, quand il commence à y avoir plus de lumière naturelle;
- Trouvent habituellement que leur humeur s'améliore en quelques jours.

Effets secondaires de la luminothérapie

Quand elle est bien utilisée, la luminothérapie a très peu d'effets secondaires. Certains enfants et adolescents pourraient ressentir les effets suivants :

- Fatigue oculaire;
- Maux de tête;
- Fatigue;

- Irritabilité;
- Difficulté à dormir la nuit (si la luminothérapie se fait trop tard dans la journée).

Est-ce que n'importe qui peut utiliser la luminothérapie?

Certaines personnes doivent faire preuve de beaucoup de prudence si elles utilisent la luminothérapie, notamment, les personnes :

- Atteintes d'un trouble bipolaire ou maniaco-dépressif (la luminothérapie peut provoquer un épisode maniaque);
- Dont la peau est sensible à la lumière;
- Atteintes d'une affection médicale qui rend les yeux vulnérables aux dommages causés par la lumière.

Est-ce que les lits de bronzage pourraient atténuer la dépression saisonnière?

Les lits de bronzage n'aident pas à traiter la dépression saisonnière. Ils projettent un différent type de lumière (rayons UV) qui sert davantage au bronzage qu'à l'amélioration de la dépression.

Autres traitements utiles à la dépression saisonnière

Principes de base:

Commencez les traitements assez tôt. Assurez-vous que votre enfant mange bien, qu'il fait assez d'exercice et qu'il a suffisamment de sommeil.

- Vitamines: Selon certaines études, la luminothérapie serait utile du fait qu'elle pourrait augmenter le niveau de vitamine D dans l'organisme. Toutefois, il faut poursuivre la recherche pour confirmer cette théorie.
- Les antidépresseurs : peuvent être efficaces dans certains cas.
- Gestion du stress: Aidez votre enfant ou votre adolescent à déterminer ce qui le stresse et à trouver des moyens de faire face à ces sources de stress.
- Counseling et thérapie: Les professionnels de la santé mentale peuvent offrir ce genre d'aide.

S'adapter à la dépression saisonnière

Commencez les traitements assez tôt. Commencez la luminothérapie ou d'autres traitements dès l'automne, avant que les symptômes apparaissent.

Voyez la lumière! Tâchez de vous assurer que votre enfant ou votre adolescent profite le plus possible de la lumière naturelle.

Obtenez de l'aide. Éduquez la famille et les amis sur la dépression saisonnière pour leur permettre d'aider votre enfant ou votre adolescent.

Allez dehors! Tâchez d'encourager votre enfant ou votre adolescent à faire de l'exercice dehors tous les jours pendant la journée. Même faire une marche peut améliorer grandement la situation. En effet, une étude a démontré qu'une heure de marche au soleil d'hiver est aussi efficace que deux heures et demie sous une lumière artificielle à forte intensité. Demandez à un ami de votre enfant, ou à un frère ou une soeur, de sortir avec ce dernier ou allez-y vous-même - l'exercice sera bon pour vous aussi!

Profitez de la journée. Organisez des sorties familiales et des activités sociales le jour et en début de soirée pendant l'hiver.

Sommeil régulier. Tâchez de maintenir un horaire de sommeil régulier pour votre enfant ou votre adolescent tant la semaine que la fin de semaine. Le fait de se coucher tard perturbe l'horaire de sommeil et l'« horloge interne » de ce dernier. Voilà qui pourrait s'avérer difficile dans le cas des adolescents. Cependant, vous pouvez garder téléviseur et ordinateur hors de la chambre de votre enfant ou de votre adolescent. En effet, il est trop tentant pour les jeunes de rester debout tard à regarder la télé ou à utiliser l'ordinateur quand ces appareils sont

dans leur chambre.

Allez dans le Sud! Si vous pouvez vous le permettre, emmenez votre famille passer des vacances d'hiver dans un lieu ensoleillé!

À l'école: Voyez s'il est possible que votre enfant ou votre adolescent soit assis près d'une fenêtre en classe. Demandez que votre enfant ou votre adolescent fasse des pauses pendant la journée pour être près de la lumière naturelle.

Où trouver une lampe de luminothérapie

Fabricants canadiens de boîtes lumineuses

- Les Technologies Northern Light, 8971, boul. Henri-Bourassa O., Montréal, Canada, H4S 1P7 Tél. : 514 335-1763, sans frais : 1 800 263-0066, téléc. : 514 335-7764
Site Web : <http://www.northernlighttechnologies.com>
- Uplift Technologies Inc., 1 800 387-0896, 125-11, promenade Morris, Dartmouth, (Nouvelle-Écosse) B3B 1M2, Canada, Tél. : 902 422-0804, téléc. : 902 422-0798, Site Web : <http://www.day-lights.com>

Pour acheter une lampe de luminothérapie, vous pouvez passer par le site Web de l'entreprise ou visiter des détaillants tels que les pharmacies (comme Shoppers Drug Mart).

More information

Sites Web utiles

- Page Web du Dr Lam sur la dépression saisonnière, à l'Université de la Colombie-Britannique, http://www.psychiatry.ubc.ca/mood/md_sad.html
- Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR), <http://www.websciences.org/sltbr>

Lectures pour les familles

- CELESTE, Peter. Don't be SAD: Your guide to conquering Seasonal Affective Disorder, Script Publishing, 1994.
- ROSENTHAL, Norman. Winter Blues, Guilford Press, 1998.

Auteurs

Document révisé par le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados (www.cymhin.ca). Nos remerciements à Sylvia Naumovski et à Sarah Cannon de l'organisme Parents for Children's Mental Health, www.parentsforchildrensmentalhealth.org

Licence

Avec l'autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec le comité d'information en santé mentale si vous souhaitez les adapter à votre communauté!

Clause de non-responsabilité

L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.