

Category : Santé mentale

Metatag : Trouble affectif saisonnier ; Dépression

### **Les troubles affectifs saisonniers**

Cafard d'hiver... dépression hivernale... Il existe plusieurs façons de décrire les troubles affectifs saisonniers (TAS), une forme distincte de dépression, qui s'empire pendant l'hiver. Les symptômes commencent à se manifester à l'automne, pour disparaître au printemps.

Le syndrome TAS peut atteindre n'importe qui, les taux d'incidence augmentent chez les personnes qui vivent à la latitude du 50<sup>e</sup> parallèle ou encore plus au Nord, les femmes et les jeunes. Au moins 10 p. 100 de Canadiennes et Canadiens éprouvent des troubles affectifs saisonniers, et 20 p. 100 en manifestent des symptômes du syndrome plus bénin, les « blues d'hiver ». De plus, ces troubles semblent souvent affecter les membres d'une même famille.

Les symptômes des TAS sont :

- ~~☞~~ Une dépression qui débute en automne, s'empire en hiver, et disparaît au printemps;
- ~~☞~~ manque d'énergie;
- ~~☞~~ dormir plus fréquemment;
- ~~☞~~ manger d'avantage, surtout des aliments riches en glucides et qui font grossir;
- ~~☞~~ prise de poids;
- ~~☞~~ baisse de la libido;
- ~~☞~~ difficulté à se concentrer;
- ~~☞~~ désir de l'isoler et une perte d'intérêt pour les activités habituelles;
- ~~☞~~ malaises physiques (plusieurs personnes ont l'impression d'avoir la grippe tout l'hiver; et,
- ~~☞~~ renouvellement d'énergie au printemps.

Si vous êtes atteinte des TAS ou de quelques-uns de ses symptômes, faites l'essai des suggestions de Norman Rosenthal, pionnier de la recherche dans ce domaine :

- ?? Veillez à ce que votre maison soit bien éclairée;
- ?? Taillez les arbres et arbustes situés à proximité de vos fenêtres et laissez vos rideaux ouverts; assurez-vous que vos murs et votre ameublement sont de couleur vive;
- ?? Prenez des vacances pendant l'hiver; choisissez une destination soleil;
- ?? Si possible, travaillez ou faites de l'exercice près d'une fenêtre;
- ?? Allez jouer dehors! C'est une excellente façon de « faire le plein de lumière »;
- ?? Devenez membre d'un groupe de support pour les TAS;
- ?? Acceptez votre condition à titre de maladie, et non comme un défaut de caractère.

Il existe diverses formes de traitement, dont la plupart font appel à la photothérapie. Il peut suffire de s'asseoir chaque jour devant une source d'éclairage intense en spectre continu, tout au long de l'hiver. Dans certains cas, des séances de counselling ou une médication peuvent se révéler utiles.

Si vous cherchez des informations additionnelles, veuillez visiter ces sites Web :

Trouble affectif saisonnier TAS – Association canadienne pour la santé mentale  
<http://www.cmha.ca/french/tas/main.htm>

Les troubles affectifs saisonniers – Services à la famille  
<http://www.fseap.com/french/sad.html>

La dépression saisonnière – Doctissimo  
[http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/principales\\_maladies/ps\\_2560\\_depression\\_saison.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/principales_maladies/ps_2560_depression_saison.htm)

Rédigé par : Kim-Marie Glowachuk

Auteure de page Web

Courriel : [kmglow@shaw.ca](mailto:kmglow@shaw.ca)

Janvier 2002

Traduction par : Barbara Bourrier-LaCroix

Coordonnatrice du centre d'information

Courriel : [clearhse@cwhn.ca](mailto:clearhse@cwhn.ca)