

Question de santé

Questions de mieux-être au travail, courtoisie de votre PAE



Composer avec le trouble affectif saisonnier

La plupart des gens sont aussi heureux de voir arriver l'hiver que de subir un traitement de canal. Dans quelques mois à peine, la chaleur et les 14 heures d'ensoleillement des vacances d'été seront déjà derrière nous. Nous devons nous débattre dans la neige et la gadoue lors de nos déplacements pour aller ou revenir du travail, ceci dans une obscurité presque totale. Il est donc facile de comprendre pourquoi tant de personnes se sentent léthargiques et n'ont plus cette énergie qui les animait durant l'été.

Cependant, chez les personnes affectées par le trouble affectif saisonnier (TAS), les problèmes vont au-delà d'une mélancolie occasionnelle. Elles sont déprimées, manquent de motivation et souffrent souvent de fatigue durant la journée. L'impact pourrait se traduire par un temps excessif passé au lit ou à regarder la télé, le délaissement des activités habituelles et l'isolement social.

Pourquoi le TAS se produit-il?

Bien que les chercheurs n'aient pas réussi à identifier de façon absolue les causes du TAS, ils croient que les longues nuits de l'hiver sont un facteur important. Ceci s'explique par le fait que nous utilisons la lumière du soleil pour développer notre rythme circadien, cette horloge interne qui règle nos humeurs et nos sentiments. Lorsque le soleil brille à l'extérieur, le cerveau produit de la sérotonine, un agent chimique qui, en plus d'éveiller le corps, est associé à nos émotions positives ou sentiments de bonheur. D'autre part, la nuit, le cerveau produit la mélatonine qui entraîne la somnolence.

Les nuits étant beaucoup plus longues en hiver, le cerveau produit habituellement moins de sérotonine qu'en été. Chez les personnes affectées par le TAS, la production de sérotonine est considérablement réduite durant l'hiver, ce qui entraîne des sentiments dépressifs.

Qui le TAS affecte-t-il?

L'obscurité étant une cause majeure de cette maladie, il n'est pas surprenant que le TAS soit plus courant dans les régions nordiques où les nuits sont plus longues et que le nombre de cas augmente en allant

vers le nord. En général, de deux à trois pour cent de la population souffrent du syndrome complet du TAS, tandis que de quinze à vingt pour cent de la population souffrent des *blues de l'hiver* ou variations saisonnières d'humeur associées au TAS.

Les scientifiques n'ont pas constaté qu'un groupe culturel ou ethnique puisse être plus touché par le TAS; cependant, il est quatre fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

Les mythes entourant le TAS

Blues de l'hiver ou TAS, c'est la même chose. Bien que les *blues de l'hiver* aient certaines caractéristiques du TAS, le TAS est en fait une forme de dépression clinique. Les symptômes sont généralement beaucoup plus sévères et peuvent comprendre de profonds sentiments de désespoir et d'absence de valeur, une insomnie sévère ainsi que des pensées ou des comportements suicidaires. Toute personne pouvant croire qu'elle-même ou un être cher pourrait souffrir de TAS devrait consulter un professionnel immédiatement.

Ces troubles frappent soudainement, sans avertissement. Le TAS se développe lentement : il débute à l'automne et s'aggrave en hiver lorsque les journées raccourcissent. À l'approche du printemps, les symptômes disparaissent très rapidement.

Les symptômes du TAS

La plupart des victimes du TAS ressentent des symptômes similaires. Ces derniers, qui débutent en octobre ou novembre et peuvent durer jusqu'en mars ou avril (selon la latitude où vous vivez), comprennent, entre autres :

- absence d'intérêt dans des activités auparavant agréables
- besoin de consommer des féculents (tels des pommes de terre et du pain) et de manger davantage
- gain de poids
- douleurs dans les articulations et maux d'estomac fréquents
- difficulté à se lever le matin et besoin fréquent de faire une sieste en après-midi
- fatigue et fonctionnement au ralenti la plupart du temps

- baisse de la libido
- difficulté à se concentrer
- chez les femmes, intensification des symptômes du syndrome prémenstruel

Les traitements

S'il est difficile de vivre avec le TAS, celui-ci par contre se soigne très bien. Voici quelques options de traitement :

La photothérapie : Le TAS étant causé par un manque de lumière, la photothérapie s'avère l'un des traitements les plus efficaces, car elle expose le corps à une lumière artificielle très vive durant des périodes de temps prolongées. Il s'agit de s'allonger devant une boîte lumineuse fluorescente et d'y passer de 20 minutes à deux heures par jour, habituellement dès le réveil. Bien que cet appareil puisse être utilisé à la maison, il est également possible de recevoir ce traitement dans une clinique.

La thérapie comportementale et cognitive (TCC) : Cette thérapie consiste à essayer de découvrir les croyances et les sentiments négatifs à l'origine de la dépression et à les remplacer par des pensées plus positives. La TCC peut être combinée à la photothérapie et, selon certaines recherches, elle serait le moyen le plus efficace de soigner ce trouble.

Les antidépresseurs : Dans les cas où le TAS est de modéré à grave, lorsque toute autre forme de thérapie a échoué, les médecins prescriront parfois un antidépresseur. Cependant, cette forme de traitement présente des effets indésirables pouvant aller de l'insomnie à une baisse de la libido.

Le millepertuis : Cette plante médicinale, que l'on trouve dans les magasins de produits de santé, est une option naturelle pouvant soulager les symptômes de la dépression légère. Cependant, elle peut entraîner des effets indésirables, tels la nausée et des maux de tête, ainsi que des réactions adverses à d'autres types de thérapie. En raison des possibilités d'interactions médicamenteuses, veuillez consulter un médecin avant de prendre du millepertuis.

Comment stimuler l'humeur durant l'hiver?

Si vous souffrez du TAS ou des symptômes plus légers des *blues de l'hiver*, il existe aussi des moyens très simples d'ensoleiller votre corps et votre esprit.

Intégrez l'activité physique à votre vie.

Pratiquée de façon habituelle, en plus de faire disparaître les sentiments négatifs qu'éprouvent les victimes du TAS, l'activité physique aide à prévenir le

gain de poids associé à cette maladie. Il n'est pas nécessaire de vous entraîner pour le triathlon : vingt minutes de marche ou de jogging tous les jours seront très efficaces pour vous aider à vous sentir mieux.

Laissez entrer le soleil. Le TAS étant causé par un manque d'ensoleillement, le fait de laisser entrer le plus de lumière possible durant les mois d'hiver peut contribuer à réduire les sentiments dépressifs. Assurez-vous que les stores sont ouverts durant la journée et essayez d'éliminer tout obstacle au soleil.

Régalez votre horloge biologique. Déjà, c'était très simple : le soleil vous éveillait et vous alliez vous coucher quand il faisait noir. Maintenant, vous êtes inondé de lumière artificielle durant la journée et votre horloge biologique n'arrive plus à s'adapter. En réduisant la lumière ou en l'éteignant le soir, vous aiderez à ajuster le rythme circadien qui contrôle naturellement les humeurs.

Surveillez votre alimentation. Si vous souffrez du TAS, il y a de fortes chances que vous ayez développé un penchant pour les pâtes ou les crêpes. Cependant, la meilleure chose à faire, c'est de vous en tenir à des repas équilibrés et riches en nutriments.

Réduisez votre consommation d'alcool et de caféine. La caféine et l'alcool dérèglent votre horloge biologique et aggravent les symptômes du TAS. Essayez de réduire ou même d'éliminer complètement votre consommation quotidienne de ces boissons.

Il ne peut pas faire soleil tous les jours... mais ça ne devrait pas vous empêcher de jouir de la vie ou de vous adonner durant l'hiver à des activités que vous aimez. Si vous pensez souffrir du TAS ou même des *blues de l'hiver*, demandez l'aide, le soutien et les conseils d'un professionnel.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

En français : 1 800 361-5676
En anglais : 1 800 387-4765

Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à info@warrenshepell.com.