



Les blues de l'hiver et le trouble affectif saisonnier

Mae Kroeis
Maitrise en promotion
de la santé, U of A



Plusieurs se réjouissent des récentes bordées de neige, vu l'arrivée des fêtes et l'ouverture hâtive des montagnes de ski et des activités hivernales. Tandis que d'autres ressentiront, à des degrés divers, des sentiments de remords et de perte. Le début de l'hiver, avant le commencement officiel du solstice d'hiver, nous rappelle que cette saison peut durer jusqu'à six mois et plus, en Alberta. Les températures glaciales, la perte de l'été et de l'automne et la pensée d'une longue et intermittente saison qui s'en vient peuvent nous faire sentir moches, ternes et antipathique.

Un changement de saison, plus souvent de l'automne à l'hiver, peut poser une menace à notre santé mentale et à notre équilibre de vie. Non seulement, il peut y avoir une frustration face à la température hivernale et par rapport aux activités liées aux tempêtes de neige (pelleter, déneiger les voitures et les dépendre des bancs de neige), mais l'absence majeure de lumière naturelle durant l'hiver peut aussi avoir de sérieux impacts sur notre humeur, énergie, appétit et notre sommeil. Le 21 décembre, jour du solstice d'hiver, Edmonton a seulement 7 h 23 d'ensoleillement¹ et nous approchons tranquillement de cette journée par trois minutes de moins, environ, de lumière par jour.

Les jours plus courts et la diminution du temps passé à l'extérieur durant le jour ont plusieurs conséquences sur notre corps : une production et un arrêt de production plus difficile de la mélatonine (l'hormone du sommeil d'origine naturelle de notre corps) et une influence sur le niveau de sérotonine de notre cerveau (une hormone associée à la dépression). Ces facteurs additionnés à un changement de comportement et d'habitudes de vie durant l'hiver, tels que moins d'exercices, de socialisation et d'aliments frais, nous mettent à risque de développer des symptômes de « blues de l'hiver » ou de trouble affectif saisonnier (TAS).

Les « blues de l'hiver » sont sentis par environ 15 % des Canadiens. Les symptômes peuvent être : des problèmes de sommeil, une suralimentation, une prise de poids, une perte d'énergie, une fatigue, des nuits trop longues, des difficultés de concentration, une irritabilité, un évitement des événements sociaux ainsi que des sentiments d'angoisse et de désespoir. Un des cas plus rares de TAS, mais aussi de plus en plus dérangeants implique une dépression clinique qui peut durer jusqu'au printemps.

¹ http://www.epl.ca/infofile-detail?subject_detail=Daylight%20-%20Edmonton

Les symptômes des « blues de l'hiver » et de la dépression clinique du TAS rendent invalides, interfèrent avec l'habileté de fonctionner au quotidien d'une personne, rendent le travail difficile et mettent à rudes épreuves les relations interpersonnelles.

Être proactif et diligent en prenant soin de son bien-être peut être la façon la plus efficace de contrer les problèmes physiques et mentaux associés à l'hiver. Afin de s'assurer que votre moral tient le coup, il est important de considérer l'exercice, la saine alimentation, les nuits adéquates, le minimum de consommation d'alcool, les passes-temps et l'aide de notre entourage comme étant des éléments clés à notre bien-être.

À cause de l'absence de lumière associée au TAS, la luminothérapie peut aider à éviter les conséquences liées à l'hiver. Si vous ne pouvez pas vous offrir un voyage dans le sud durant l'hiver, une lumière thérapeutique peut vous aider. Avant d'en acheter une, soyez assuré d'avoir fait les recherches concernant ces lumières, puisqu'il existe une panoplie de choix : différents degrés de luminosité mesurés en LUX (une mesure de brillance) qui peut déterminer le temps nécessaire pour avoir les bénéfices de la thérapie. Utiliser cette lumière le matin, afin de ne pas affecter votre heure de coucher, en plus de vous réveiller pour débiter votre journée.

Votre médecin de famille peut vous conseiller sur le TAS et sur les ressources disponibles dans votre ville. Pour plus d'information sur les maladies mentales et comment rester en bonne santé mentale, visitez le www.cmha.ca/fr/. Si vous avez besoin d'aide, appelez *HealthLINK* au 1-866-408-LINK ou encore *Mental Health Help Line* au 1-877-303-2642.

Je vous souhaite un bel hiver!