

place pour que votre fauteuil soit près d'une fenêtre. L'installation de puits de lumière et l'ajout de lampes peuvent également s'avérer bénéfiques.

L'exercice soulage le stress, augmente l'énergie et favorise votre bien-être mental et physique. Ajoutez l'activité physique à votre mode de vie avant que des symptômes de TAS ne se présentent. Si vous faites vos exercices à l'intérieur, placez-vous près d'une fenêtre. Habituez-vous à prendre une bonne marche tous les midis. Cette activité et le fait d'être d'autant plus exposé à la lumière naturelle peut vous relever le moral.

Des vacances d'hiver dans un local ensoleillé peut également temporairement soulager les symptômes d'un TAS, quoique habituellement les symptômes reviennent dès le retour à la maison. À la maison, essayez de résister l'envie d'aliments riches en glucides et de dormir qu'accompagne un TAS.

De nombreuses personnes atteintes d'un TAS bénéficient d'exposition à la brillante lumière artificielle. La « photothérapie », ou thérapie lumineuse, s'agit de s'asseoir sous un luminaire fluorescent spécial une ou deux fois par jour. On devrait consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre une thérapie lumineuse.

Les plus importants premiers pas sont d'augmenter votre exposition à la lumière, surveiller votre régime alimentaire, vos habitudes de sommeil et niveaux d'exercice. Ceux qui sont gravement atteints pourraient également avoir besoin d'établir un plan d'intervention avec un professionnel de la santé qui inclut la thérapie lumineuse, des médicaments et la thérapie cognitive du comportement.

OU OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS ?

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet d'un trouble affectif saisonnier, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale et ils vous feront part des soutiens et ressources disponibles dans votre quartier.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER



PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINÉ



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



La température affecte souvent l'humeur des gens. Un beau ciel ensoleillé avec quelques nuages peut nous relever le moral, tandis qu'une journée sombre et pluvieuse peut parfois nous rendre triste ou morose. Bien que ces changements d'humeur soient perceptibles, ils n'affectent généralement pas notre capacité d'accomplir nos activités quotidiennes. Cependant, certaines personnes sont susceptibles d'éprouver un type de dépression associé au rythme des saisons. La réduction d'ensoleillement et le raccourcissement des jours en fin d'automne provoquent chez ces personnes des réactions apparentées à la dépression clinique qui peuvent durer jusqu'au printemps. Cet état s'appelle « Trouble affectif saisonnier », ou TAS.

Une forme légère de TAS, souvent appelée les « blues de l'hiver », cause des malaises, mais n'est pas incapacitante. Cependant, le terme « blues de l'hiver » peut être trompeur, car certaines personnes sont atteintes d'une forme de TAS encore plus rare, c'est-à-dire la dépression d'été. Cet état se présente généralement tard au printemps ou au début de l'été.

Cet état mental est connu depuis plus de 150 ans mais n'a été reconnu comme un trouble que depuis le début des années 80. De nombreuses personnes pourraient être atteintes d'un TAS sans savoir qu'un tel trouble existe ni que de l'aide est disponible.

Un TAS peut s'avérer incapacitant, empêchant ceux qui l'éprouvent de fonctionner normalement. Il peut affecter leur vie personnelle et professionnelle et sérieusement limiter leur potentiel. Il est important de se renseigner au sujet des symptômes et de savoir qu'un traitement existe pour aider les gens atteints d'un TAS à vivre une vie productive à l'année longue.

QUELLES SONT LES CAUSES DE TAS?

Les causes de TAS font continuellement l'objet de recherche. À ce jour, il n'y a aucune cause de confirmation. Cependant, on croit que les TAS sont associés aux variations saisonnières d'intensité lumineuse. Le cerveau régularise, au moyen d'une « horloge biologique interne », nos rythmes circadiens

(quotidiens). Cette horloge biologique réagit aux changements de saison, en partie, parce que la longueur des jours varie. Pour des milliers d'années, le cycle de la vie humaine tournait autour du cycle quotidien de clarté et de noirceur. Nous étions alertes lorsque le soleil rayonnait; nous dormions lorsque notre monde était en noirceur. L'arrivée assez récente de l'électricité nous a permis d'être actifs au-delà des heures de clarté. Par contre, nos horloges biologiques disent peut-être toujours à nos corps de dormir lorsque les jours raccourcissent. Ce phénomène nous met hors de synchronisation dans nos horaires journaliers, qui maintenant ne varient plus selon la saison. D'autres recherches indiquent qu'un TAS peut perturber les neurotransmetteurs – les médiateurs chimiques dans le cerveau qui aident à régulariser le sommeil, l'humeur et l'appétit.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les TAS peuvent être difficiles à diagnostiquer, car un grand nombre des symptômes ressemblent à ceux d'autres types de dépression ou troubles bipolaires. Même les troubles physiques comme ceux de la glande thyroïde, peuvent ressembler à la dépression. En général, les symptômes qui apparaissent 2 hivers de file, sans aucune autre explication pour les changements d'humeur et de comportement, indiquent la présence d'un TAS. Ils peuvent inclure :

- Changement vis-à-vis l'appétit, particulièrement le désir d'aliments sucrés ou féculents
- Prise de poids
- Moins d'énergie
- Fatigue
- Tendance à dormir trop longtemps / se réveiller trop tard
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité
- Évitement des situations sociales
- Sentiments d'angoisse et de désespoir

En règle générale, les symptômes associés aux TAS disparaissent avec l'arrivée du printemps. Chez certaines personnes, les symptômes se

présentent soudainement avec une courte période d'activité accrue. Chez d'autres, les effets du TAS se dissipent peu à peu.

Les symptômes de la dépression d'été peuvent inclure :

- Mauvais appétit
- Perte de poids
- Trouble du sommeil

QUI EST A RISQUE ?

Les recherches suggèrent qu'entre 2 % et 3 % de la population en général peut être atteinte d'un TAS. Un autre 15 % éprouve des symptômes moins sévères, décrits comme les « blues de l'hiver ».

TAS peut affecter certains enfants et adolescents, mais d'habitude se présente chez les gens âgés de 20 ans et plus. Le risque de TAS diminue avec l'âge. Les femmes sont plus souvent atteintes de ce trouble que les hommes.

De récentes études suggèrent que le TAS est plus commun dans les pays du Nord, où les jours sont plus courts durant l'hiver. Les personnes atteintes de TAS trouvent que séjourner dans un local du Sud atténue et soulage leurs symptômes.

LE TRAITEMENT DES TAS

Si vous vous sentez déprimé pour de longues périodes durant l'automne et l'hiver, si vous éprouvez des changements marquants au niveau du sommeil et de l'appétit et si vous avez des pensées suicidaires, vous devriez obtenir de l'aide auprès d'un professionnel, par exemple, votre médecin de famille. Des régimes de traitement efficaces existent pour les TAS. Même les gens présentant de graves symptômes peuvent en être soulagés aussitôt qu'ils commencent leur traitement.

Les personnes présentant de légers symptômes trouvent que passer plus de temps dehors durant la journée et agencer leur environnement immédiat de manière à ce qu'ils maximisent leur exposition au soleil leur fait du bien. Par exemple, retranchez les branches d'arbres qui bloquent la lumière et laissez les rideaux ouverts durant la journée. Changez les meubles de