

La dépression

La dépression est l'un des problèmes de santé mentale les plus fréquents. On estime qu'entre 10 et 25 p. cent des femmes seront atteintes de dépression au cours de leur vie et que 5 à 12 p. cent des hommes en seront touchés (1). Malgré cette fréquence élevée, le trouble reste méconnu de beaucoup de personnes et certains préjugés semblent persister dans la population.

Quels sont les symptômes de la dépression ? (2)

Actuellement, le diagnostic de la dépression se base sur un ouvrage de référence de l'American Psychiatric Association. À l'intérieur de ce dernier, on identifie que cinq des symptômes suivants doivent être présents durant une période minimale de deux semaines. Un changement par rapport à l'état habituel sera remarqué.

- Humeur dépressive (sentiment de tristesse, de désespoir, d'impuissance)
- Diminution marquée du plaisir ou de l'intérêt pour les activités (qui apportaient du plaisir avant la maladie)
- Perte ou gain de poids associés à une diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou hypersomnie
- Agitation ou ralentissement psychomoteur
- Fatigue ou perte d'énergie
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive
- Difficultés de concentration
- Idéations suicidaires

Quelle est l'évolution du trouble dépressif ? (3)

Il n'y a pas d'âge précis où l'épisode dépressif peut survenir. Cependant, l'âge moyen de la survenue est la fin de la vingtaine. Sans être traité, l'épisode

persiste six mois et plus. On estime que 50 p. cent des individus ayant eu un premier épisode de dépression vivront un nouvel épisode plus tard.

Quelles sont les causes de la dépression ? (3)

Souvent perçu comme le résultat d'une interaction de facteurs, on identifie trois types des facteurs : biologiques, génétiques et psychosociaux.

1. Les facteurs biologiques

De nombreuses études permettent d'avancer que certaines substances sécrétées par l'organisme (neurotransmetteurs) pourraient avoir une influence sur le développement des troubles de l'humeur. Cependant, aucun résultat ne permet d'avancer que les facteurs biologiques seuls sont suffisamment spécifiques pour n'être que la cause unique de la dépression.

2. Les facteurs génétiques

Plusieurs recherches soutiennent que la génétique pourrait intervenir dans le développement des troubles de l'humeur. Des études d'adoption démontrent que si les parents souffrent de troubles de l'humeur, les enfants présentent un risque accru de développer le trouble, même s'ils sont élevés dans une famille n'ayant pas cette pathologie.

3. Les facteurs psychosociaux

Il est possible d'associer certains événements stressants de la vie au déclenchement de la dépression. Ces stressseurs (décès du conjoint ou d'un proche, un divorce, un changement de travail, un changement dans les habitudes de sommeil, etc.) font vivre, à des degrés divers, un stress à l'individu le rendant plus vulnérable. Un individu possédant moins de soutien social pourrait également être plus susceptible de développer un trouble de l'humeur.

Autre lien intéressant

<http://www.revivre.org/default.aspx?page=3>

- (1) Lebel, H., Paquette, R. (2001). *La dépression*. [Document Web]. Adresse Web : <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=127&mode= &order=0&thold=0> (Consulté le 02 avril 2007)
- (2) American Psychiatric Association (2004). *Mini DSM-IV-TR* (trad. J-D Guelfi (dir.)). Paris : Masson (L'ouvrage original a été publié en 2000)
- (3) Leblanc, J. (1999). *Chapitre 11. Troubles de l'humeur (affectifs)*. Dans Psychiatrie clinique : Une approche bio-psycho-sociale. Tome I. (dir. P. Lalonde, J. Aubut et F. Grunberg) Montréal : Guétan Morin.