

Comment vaincre le trouble affectif saisonnier

Le trouble affectif saisonnier (TAS) est une forme de dépression qui se manifeste uniquement en hiver. Egalement connu sous le nom de «blues de l'hiver», le TAS s'accompagne d'un besoin de sommeil accru, d'une augmentation de l'appétit, de «fringales de glucides» [ou envies irrésistibles de manger, en particulier du sucré] et souvent d'une prise de poids. Le TAS disparaît au printemps ou à l'été, puis revient lorsque les jours diminuent. Ce syndrome, plus courant sous les latitudes nordiques, affecte des millions de personnes dans le monde entier, et plus particulièrement les femmes que les hommes.



Sans surprise, le traitement conventionnel le plus répandu contre le TAS est la prise d'antidépresseurs modifiant le taux de sérotonine (ISRS – inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) tels que le *Prozac*®, le *Zoloft*® et le *Paxil*®¹. Mais ces médicaments sont truffés d'effets secondaires tels que : baisse de la libido, maux de tête, manque d'appétit, nausées, détachement émotionnel, état d'agitation grave, agressions et violences inhabituelles, ainsi que pensées suicidaires, etc.

La bonne nouvelle est qu'il existe des traitements naturels, plus sûrs, qui peuvent vous aider à vaincre le TAS :

- **Le meilleur traitement naturel contre le TAS est la luminothérapie.** Il a été démontré que s'asseoir à proximité d'une lampe à lumière du jour² équipée d'ampoules fluorescentes spéciales émettant une lumière brillante à spectre complet (comprenant une large gamme de longueurs d'onde de lumière), durant trente à soixante minutes par jour augmente le niveau de sérotonine, améliore l'humeur et normalise les rythmes du sommeil et de l'appétit.



Une autre option est de remplacer quelques ampoules des luminaires de votre maison et bureau, afin de créer votre propre pièce à lumière à spectre complet. Vous n'avez pas besoin de remplacer chaque éclairage, mais la majorité des lampes où vous vous tenez le plus souvent devraient être à plein spectre afin d'obtenir l'effet recherché.

(...) La luminothérapie est tellement bénéfique que je recommanderais à toute personne souffrant de dépression – même s'il ne s'agit pas de dépression saisonnière – de l'essayer.³

[N.d.l.r. – Bien que l'exposition à la lumière du soleil soit sans doute la meilleure, il faut cependant être conscient qu'«En dessus de la latitude 33° (c'est-à-dire au nord d'une ligne passant par le nord du Maroc, le nord de l'Algérie, l'Iran, l'Irak, le Japon et Los Angeles), on considère qu'il n'est pas possible de synthétiser de la vitamine D par une exposition au soleil durant certains mois d'hiver.»⁴

Renseignement pris auprès d'un opticien suisse, si vous portez des lunettes anti-lumière bleue pour vous protéger du rayonnement nocif des écrans, ces verres ne feront pas barrage au bénéfice de votre lampe de luminothérapie, ni à la lumière du soleil.]

¹ N.d.t. : En Suisse, on utilise beaucoup le *Cipralax*® et le *Citalopram-Mepha Lactab*®.

² N.d.t. : Ces lampes sont aussi appelées «lampes de luminothérapie» et ce type de lumière est désigné par les termes suivants : lumière à spectre complet, à plein spectre, à large spectre ou à spectre total.

³ N.d.t. : Pour des raisons pratiques, nous ne relayons pas les marques américaines suggérées par l'auteur, mais nous pouvons vous recommander cette entreprise suisse fiable en la matière : [Beurer](#).

⁴ [Site Revue médicale suisse – Vitamine D : actualité et recommandations](#) - consulté le 09.11.18.

- Un supplément en **vitamine D** est également une bonne manière de lutter contre le TAS. Cette vitamine est principalement connue pour ses effets sur le métabolisme du calcium et sur la densité osseuse. Cependant, elle agit sur tout l'organisme, y compris sur le cerveau et le système nerveux central. Lors d'essais cliniques sur des patients atteints de TAS, un supplément de vitamine D a démontré des améliorations significatives [de l'état des personnes affectées par ce syndrome]. Je suggère de prendre quotidiennement 2000-5000 UI [soit 50-63 µg] de vitamine D3.⁵



[N.d.l.r. – Voici quelques **aliments** qui vous fourniront un **bon apport en vitamine D**.⁶ A part pour l'huile de foie de morue, nous indiquons la dose en unités par 100 grammes d'aliments :

- saumon - 600-1000 UI;
- huile de foie de morue - 1 c. s. = 1400 UI;
- anguille - 800 UI;
- sardines - 450 UI;
- bolets ou morilles séchées - 130 UI.]

- L'**exercice** est aussi une très bonne façon d'améliorer votre moral parce qu'il augmente la production d'endorphines et d'autres neurotransmetteurs qui sont la source biochimique de l'«euphorie des coureurs». L'activité physique apporte aussi une distraktion aux émotions négatives telles que la tristesse (...). Vous n'avez pas besoin de devenir un coureur de marathon pour obtenir les bénéfices d'amélioration de l'humeur que procure le sport. Des études ont démontré qu'il est suffisant de courir, de marcher ou d'effectuer des exercices de musculation durant vingt à soixante minutes, quelques fois par semaine.



[N.d.l.r. – Une **balade quotidienne en hiver**, aux heures les plus lumineuses de la journée (~11h-15h sous nos latitudes) allie les trois suggestions ci-dessus et pourrait faire disparaître – ou tout au moins atténuer – vos symptômes du trouble affectif saisonnier.]

D^f Julian Whitaker / collectif

Source : Site internet [D^r Whitaker](#) – 15.01.13

Titre original : *How to overcome seasonal affective disorder*

Traduction, compilation, rédaction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 19.11.18

⁵ N.d.l.r. : Cette dose est généralement prescrite en cas de problème d'absorption de la vitamine D, alors qu'en prévention, on recommande de 400 à 800 UI par jour. Etant donné que la plupart des gens en manquent, il n'y a aucun risque avec ces doses préventives, ni d'ailleurs avec celles recommandées par l'auteur, bien que dans ce dernier cas, il soit tout de même préférable de prendre l'avis d'un médecin.

⁶ [Site Revue médicale suisse – Vitamine D : actualité et recommandations](#) - consulté le 09.11.18.