

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

La dépression saisonnière est fréquente chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif lorsqu'elles sont au stade précoce ou au stade intermédiaire. Les experts estiment que jusqu'à 40 % d'entre elles peuvent en souffrir.

Les heures d'ensoleillement réduites à l'automne et à l'hiver provoquent une baisse d'activité de la sérotonine, un neurotransmetteur qui contribue à la régulation de l'humeur. Le changement de saison peut aussi avoir un impact sur le niveau de mélatonine, qui affecte à son tour le cycle de sommeil ou entraîne de la fatigue durant la journée.

Le degré de luminosité varie grandement entre les saisons



Journée d'été ensoleillée
de 50 000 à 130 000 lux



Journée d'hiver ensoleillée
de 2 000 à 20 000 lux

VOICI LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE :

- Perte d'intérêt pour les activités et les passe-temps habituels
- Difficulté à se concentrer
- Altération de la pensée
- Isolement social ou repli sur soi
- Perturbation de l'appétit
- Perturbation du sommeil
- Agitation ou ralentissement du comportement
- Irritabilité
- Fatigue, manque ou perte d'énergie
- Sentiments d'inutilité, de désespoir ou de culpabilité excessive
- Moral fragile

Si vous remarquez des signes de dépression saisonnière auprès de votre aidé, discutez-en avec son médecin traitant afin de vous aiguiller. Certains symptômes de la dépression saisonnière sont aussi des symptômes d'un trouble neurocognitif. Il peut être difficile de faire la part des choses.

COMMENT CONSERVER SA BONNE HUMEUR ET SON NIVEAU D'ÉNERGIE LORSQUE LES JOURNÉES RACCOURCISSENT ?

- Mangez sainement et visez la variété et l'équilibre
- Bougez davantage, consultez les programmes disponibles en ligne
- Prenez des marches ou faites des activités en plein air
- Ouvrez les rideaux et exposez-vous à la lumière du soleil
- Entourez-vous de positif (personnes, activités, pensées)
- Planifiez des moments en famille, entre amis
- Écoutez vos chansons préférées et créez de bons moments

Quelques changements à votre style de vie pourraient avoir un impact important sur votre bien-être et vous aider à réduire les symptômes.