

Comment l'automne peut se transformer en cauchemar pour certains

L'automne et ses journées qui raccourcissent sont maintenant bien installés. Un manque de lumière anodin pour beaucoup, mais qui peut se muer en véritable cauchemar pour celles et ceux qui souffrent de dépression saisonnière.

🔒 Article réservé aux abonnés



Pour lutter contre la dépression saisonnière, la luminothérapie ou le soin par la lumière serait le traitement le plus efficace. - Unsplash.



Journaliste au pôle Société
Par **Charlotte Hutin**

Publié le 20/10/2023 à 21:02 | Temps de lecture: 4 min ⌚



Loin l'époque où l'on se réveillait, la pièce inondée de lumière et l'envie de commencer sa matinée du bon pied. Les journées qui raccourcissent, la perte de plusieurs degrés en l'espace de quelques jours, et surtout, une actualité plus que morose... En ce mois d'octobre, il y a de quoi avoir le moral dans les chaussettes. « Avec tout ce qu'il se passe actuellement, je ne vais pas bien du tout, je suis très irritée », confie Sarah, jeune travailleuse de 27 ans. « Déjà sujette à de la dépression saisonnière, je ne parviens pas à faire la part des choses entre les deux. Je suis très sensible et touchée par ce qu'il se passe dans le monde habituellement, mais c'est exacerbé en automne et en hiver. »

Entre dépression dite majeure et dépression saisonnière, il importe pourtant de distinguer les deux problématiques afin de proposer un traitement adapté. « Le terme de dépression saisonnière peut porter à confusion », indique Roland Pec, psychologue-somnologue et coresponsable du Centre d'études des troubles du sommeil de la Clinique Edith Cavell (Chirec). « La dépression classique est saisonnière, elle aussi. On constate un pic à l'automne et au printemps. La dépression saisonnière, qui est directement liée à une moindre quantité de lumière naturelle, survient plutôt en hiver. La faible intensité lumineuse agit sur l'horloge biologique, qui s'occupe de l'alternance des phases de veille et de sommeil. La sécrétion de mélatonine, l'hormone de l'obscurité qui nous aide à dormir, peut ainsi être décalée. »

Etat d'hibernation

Alors que les causes de la dépression dite majeure sont multiples (sociales, psychologiques, biologiques), celles de la dépression saisonnière seraient principalement biologiques. « Notre horloge biologique ou circadienne, qui se situe au niveau de l'hypothalamus, dure en moyenne 25 heures et 20 minutes », explique Roland Pec. « Ce qui veut dire que chaque matin, il faut la remettre à l'heure. Pour cela, on s'aide principalement de la lumière du jour. En hiver, la synchronisation se fait grâce à un rythme de vie régulier, l'exercice physique, les relations socioprofessionnelles, la prise de repas. »



Chez certaines personnes, plus sensibles à la lumière, l'ajustement ne se fait pas. C'est là que la dépression saisonnière apparaît. « Lorsque je prends mon train à 7 h 30, il fait noir. Au travail, je suis dans un local avec très peu de lumière et à 18 h quand je rentre chez moi, il fait déjà noir », raconte Sarah qui a l'impression d'être dans l'obscurité à longueur de journée. « Je me sens assez malheureuse. Je suis constamment fatiguée. J'ai l'impression que la nuit ne se termine pas. » Roland Pec ajoute : « Les symptômes sont généralement de la somnolence, une envie irrésistible de dormir, un ralentissement moteur, de la frilosité, des fringales pour tout ce qui est sucré et salé. Un peu comme un ours qui entre en phase d'hibernation. »

Pour Pierre Oswald, psychiatre et chef de service au Centre hospitalier Jean Titeca, la dépression saisonnière est plutôt une variante du trouble de l'humeur. « On parlera de dépression saisonnière lorsqu'après plusieurs années consécutives, on voit apparaître une certaine périodicité. C'est évidemment lié au rythme circadien. A l'inverse, la dépression classique est paradoxalement plus fréquente lorsque les températures sont élevées. » Le médecin, lui, ne distingue pas les symptômes de ces deux pathologies. « On retrouve aussi de la tristesse, des problèmes de concentration et des symptômes physiques. »

Le diagnostic est d'autant plus difficile à poser que dépression majeure ou symptômes anxieux, et dépression saisonnière peuvent se rencontrer. La recherche a d'ailleurs mis en évidence des comorbidités. Chez Julie*, la vie sociale bien remplie de l'été laisse souvent place à la léthargie de l'hiver. « Je suis très anxieuse, mais je me nourris des contacts sociaux. En revanche, en hiver, je n'ai aucune volonté de sortir, je ressens une grosse fatigue. J'ai donc tendance à chercher des sources de plaisir ailleurs, dans la nourriture et parfois dans l'alcool. Cette année, je ne suis pas encore entrée dans cette phase. Je fais tout pour l'éviter. »



Le plein de lumière artificielle

Pour lutter contre la dépression saisonnière, la luminothérapie ou le soin par la lumière serait le traitement le plus efficace. Afin de compenser le déficit en lumière naturelle, l'exposition matinale à la lumière artificielle a montré des résultats probants, dans des conditions bien spécifiques. « La durée d'exposition doit être de 30 minutes, avec un seuil d'intensité de 2.000 lux et une longueur d'onde de 464 nanomètres », détaille Roland Pec. « Le traitement préventif, qui se fait généralement en octobre, dure trois semaines consécutives. »

Le traitement par la lumière peut prendre plusieurs formes : lampes, panneaux de lumière, lunettes. « Ces dernières ont l'avantage d'agir uniquement sur les récepteurs à mélanopsine qui servent, non pas à voir, mais à analyser la présence de lumière pour ensuite envoyer l'information à l'hypothalamus au départ du nerf optique. Cette information va permettre d'inhiber la sécrétion de mélatonine par la glande pinéale qui est excédante le matin chez les personnes qui souffrent de dépression saisonnière. Malheureusement, la luminothérapie ne fonctionne pas chez tout le monde, c'est vraiment du cas par cas. »

Pour le reste, le D^r Oswald insiste sur l'importance de maintenir une bonne hygiène de vie : exercices d'endormissement, activité physique, éviter les apports nutritifs toxiques. « Il y a un vrai processus biologique à l'œuvre, ce n'est pas que dans la tête », assure-t-il. Pour retarder au maximum le processus, Julie a sorti l'artillerie lourde : orienter son bureau vers la lumière naturelle, ajouter des lumières artificielles, arrêter l'alcool et prendre l'air un maximum. Déjà en pleine dépression saisonnière, Sarah essaye de prendre les choses du bon côté. « Cet hiver, je pars en Amérique latine pour vivre deux étés, mais je ne pourrais pas toujours le faire. Je crois que je ne suis pas née dans le bon pays. Finalement, la solution est peut-être de fuir la Belgique ? »

* Le prénom a été modifié.