

# Comment prévenir la dépression saisonnière ?

Changement d'heure, manque de luminosité, arrivée du froid et de la pluie font du mois d'octobre une période difficile à traverser pour de nombreuses personnes.

Si vous ressentez en prime un regain de tristesse, de fatigue et d'irritabilité, constatez une prise de poids et l'envie permanente de vous terrer sous votre couette, c'est peut-être le signe que vous souffrez d'une dépression saisonnière. Ce phénomène intervient entre octobre et mars. Il touche entre 10 et 12 % de la population et en majorité les femmes. Mais ce coup de blues n'est pas une fatalité. Il existe des solutions pour prévenir la dépression saisonnière. En voici quelques exemples.

## Prévenir la dépression saisonnière en faisant le plein de lumière

L'aspect le plus difficile à gérer durant cette période est la diminution de la luminosité. Cette diminution est liée à la fois aux journées plus nuageuses, mais aussi au changement d'heure : le soleil se couche de bonne heure et la nuit vous accueille quand vous sortez du bureau. Vous risquez de vous retrouver en manque de lumière.

### Et c'est ce manque qui peut causer une dépression saisonnière

La science a prouvé que la variation de la sensibilité rétinienne à la lumière explique la prédisposition de certaines personnes au coup de blues hivernal. Elle engendre des sautes d'humeur plus ou moins prononcées selon les individus. Si vous vous savez concerné, sachez qu'il existe plusieurs solutions simples pour y remédier :

- **Profitez de la lumière extérieure autant que possible** et soyez actifs. Marchez, promenez-vous, courez, faites du vélo, que le froid ne vous empêche pas de sortir !
- **Travaillez dans des pièces lumineuses** pour bénéficier de la lumière naturelle et notamment quand un rayon de soleil vient percer la couche nuageuse. Un vrai moment de bien-être !
- Et si cela n'est pas suffisant, pensez à **entamer une cure de luminothérapie**. Fréquemment pratiquée dans les pays nordiques et au Canada, c'est une technique à l'efficacité prouvée par les scientifiques. Une exposition quotidienne de 30 minutes vous permettra de recharger vos batteries en régulant votre horloge biologique. Pour faire des séances de luminothérapie, il est recommandé de vous rendre dans un centre du sommeil. Un médecin vous proposera une pratique contrôlée et adaptée à vos symptômes.

## Gardez le moral grâce à une bonne hygiène de vie

Si vous comptez passer vos week-ends sous votre plaid à regarder des séries télé après avoir mangé une bonne raclette, il va falloir vous reprendre. Car une alimentation saine et vitaminée vous aidera

aussi à garder la forme tout l'hiver.

## **Limiter les apports en sucre**

Le sucre est un anxiolytique naturel. Sauf qu'il favorise la prise de poids et provoque des problèmes de santé quand il est consommé à outrance. Il faut donc redoubler de vigilance en période de dépression saisonnière pour ne pas chercher à se réconforter grâce au sucre. Car s'il fait du bien sur le coup à votre moral, il ne rend pas service à votre santé. Alors pour limiter les fringales de ce type, ne sautez pas de repas et pensez à vous alimenter sainement pour éviter toutes carences en nutriments essentiels.

## **Privilégier une alimentation saine et variée**

Les légumes et les fruits d'été ont disparu des étals et la profusion de choux, navets et autres poireaux peut ne plus donner envie de faire attention à sa ligne. Et pourtant, pour conserver sa forme physique comme mentale, il est important de manger vitaminé. En privilégiant les aliments qui nous permettront de faire le plein de vitamines B, C et de magnésium comme la banane, les amandes, la levure de bière ou encore les lentilles.

## **Pensez à la vitamine D et aux oméga 3**

Plus de la moitié des Français serait carencée en vitamine D du fait d'un manque d'exposition au soleil entre octobre et mars. Les vertus de cette vitamine sont multiples. Elle aurait notamment un rôle central dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Indispensable en hiver ! Les oméga 3 attirent également l'attention des nutritionnistes, car ils pourraient prévenir la dépression saisonnière. Il a été constaté que les Islandais n'étaient pas sujets au blues hivernal. Or, ce sont de gros consommateurs de poissons riches en oméga 3. Les chercheurs se penchent donc sur une possible corrélation. Dans tous les cas, pensez à échanger avec votre médecin avant d'entamer toute complémentation afin de vous assurer que votre état de santé ne présente aucune contre-indication.

Vous voilà en tout cas paré pour passer un hiver plein d'énergie !