

Blues de l'automne : et si la luminothérapie était la solution ?



Bénédicte Wildhaber
Psychologue du travail FSP
et directrice Medi-Lum Neuchâtel

L'automne est bien installé, et si cette saison enchante certaines personnes, pour d'autres elle représente un passage à vide. Pour quelle raison ne réagissons-nous pas tous de la même manière à l'arrivée de la saison froide ? Comment peut-on prévenir le manque d'énergie ou la baisse de moral automnale ? Décryptage avec Bénédicte Wildhaber, Psychologue du travail FSP et directrice de Medi-Lum à Neuchâtel.

Certaines personnes ne semblent pas affectées par le changement de saison à l'automne, alors que d'autres s'en trouvent fortement déprimées. Comment expliquer ces différences ?

En effet, environ 70 % des personnes ne vont pas sentir d'effet marquant de l'entrée dans la saison froide. Pour 20 à 30 % de la population, des symptômes légers vont apparaître : manque d'énergie, perte de motivation, envie de manger davantage, humeur changeante. On parle d'une forme légère de blues hivernal. Ces symptômes ne s'exprimeront pas obligatoirement chaque année : un hiver ensoleillé peut compenser l'effet du raccourcissement des jours et limiter ou éviter leur apparition. Enfin, environ 3 à 5 % des gens en Europe développeront quant à elles un épisode dépressif, appelé dépression saisonnière (SAD) ou trouble affectif saisonnier (TAS), pour lequel une réponse thérapeutique devra

être cherchée. Ces différences interindividuelles s'expliquent notamment par le terrain héréditaire, une perturbation des mécanismes physiologiques ou encore du rythme circadien.

Pour quelles raisons notre énergie et notre humeur sont-ils susceptibles de changer en automne ?

L'arrivée de l'automne est marquée par le raccourcissement des jours. Plus les semaines avancent et plus nous nous réveillons dans l'obscurité de la nuit encore installée. Ce manque de lumière au réveil peut dérégler notre horloge biologique (ensemble de glandes au cœur du cerveau) qui n'arrive plus à se synchroniser sur l'alternance jour-nuit. En effet, la lumière naturelle est un indicateur de temps essentiel pour notre cerveau : sa présence au réveil est détectée par certains photorécepteurs dans notre rétine et transmise à l'horloge interne qui peut en quelque sorte interrompre les rythmes biologiques propres à la nuit, dont la production de l'hormone mélatonine, et activer les processus qui nous rendent actifs la journée. Mais en l'absence de suffisamment de lumière aux premières heures, cette mélatonine, marqueur de nos nuits, peut s'étaler durant la matinée et perturber le bon fonctionnement de la sérotonine notamment. S'en suivent fatigue, baisse de l'humeur et besoin de plus de sommeil par exemple.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière est un trouble de l'humeur dont la grande caractéristique est sa récurrence annuelle. Les personnes concernées par ce syndrome saisonnier reconnaissent généralement en souffrir chaque hiver ou presque. Trois symptômes typiques s'expriment : l'état de dépression ou de faiblesse ressenti, une hypersomnie accompagnée de difficultés de sommeil, et une envie accrue de manger riche et sucré. Selon le manuel diagnostique des maladies psychiatriques DSM-5, une dépression saisonnière est apparente lorsqu'il y a un lien entre la saison et

l'apparition du trouble de l'humeur, une rémission naturelle au printemps, une manifestation au moins deux années de suite et l'absence d'autres facteurs pouvant expliquer l'épisode dépressif.

La luminothérapie est décrite comme le traitement de choix pour lutter contre es symptômes saisonniers. Comment agit-elle ?

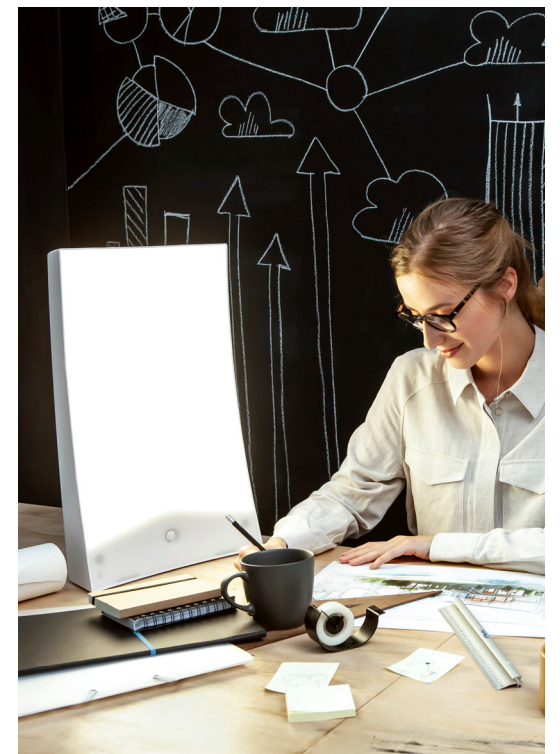
Très simplement, la lumière vive d'un dispositif de luminothérapie vient remplacer l'effet de l'éclairage naturel qui fait défaut en hiver et que nous recevons chaque matin le reste de l'année. Une séance de luminothérapie le matin dans les deux heures qui suivent le réveil offre à l'horloge biologique la possibilité de se synchroniser avec le début du jour, même s'il fait encore nuit dehors. Les dérèglements hormonaux se rétablissent rapidement et les symptômes également. Une cure minimale de 2 à 3 semaines devrait être observée, mais très souvent cette thérapie se pratique jusqu'au rallongement des journées au printemps.

Peut-on remplacer la luminothérapie par une balade de 30 minutes dehors à la pause de midi ?

Le trouble affectif saisonnier est causé à la fois par le manque de lumière en journée et l'absence de ce synchroniseur au réveil. Pour les personnes qui ont la possibilité de sortir le matin ou à midi, une balade à l'extérieur peut aider à se sentir mieux, particulièrement si les journées sont ensoleillées. Toutefois, cette promenade arrive tard en matinée et ne permet pas de resynchroniser l'horloge biologique au lever. Pour certaines personnes, elle ne suffira pas à rétablir le dérèglement hormonal. Si l'on compare avec l'efficacité de la luminothérapie, s'exposer à la lumière vive le matin avant 9 heures est 50 % plus efficace que lors d'une exposition à lieu après 11 heures.

Y a-t-il d'autres gestes à adopter pour prévenir ou lutter contre cette baisse de régime hivernale ?

L'exercice physique pratiqué à l'extérieur est un geste sain sur de nombreux plans de la santé et est tout à fait indiqué ici. La prise de vitamine D en complément alimentaire est également bénéfique pour compenser le manque de soleil. Selon que les symptômes s'accompagnent d'anxiété, certaines plantes ou médicaments phytothérapeutiques peuvent détendre et les pharmacies seront de bons conseils. Enfin, si les symptômes s'aggravent et provoquent un mal-être important, la voie médicamenteuse et un suivi psychologique doivent être envisager si la luminothérapie ne suffit pas, afin de passer un hiver serein. Il est alors important d'en parler à son médecin traitant qui pourra orienter vers la meilleure option thérapeutique.



medi-lum

Un hiver serein grâce à la luminothérapie

Renforcez votre vitalité et votre sommeil grâce à la luminothérapie. Expert des thérapies par la lumière, Medi-Lum offre un large choix de lampes et appareils pour convenir à tous les styles de vie.

Son équipe vous conseille par téléphone, en ligne ou à son magasin à Neuchâtel.

5%

de rabais
sur votre prochaine commande

code promo :

FOCUS-5

www.medi-lum.ch

