Canadian Mental Health Association
Champlain East
Association canadienne pour la santé mentale
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, On K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
chma-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Comprendre le trouble affectif saisonnier (TAS) :

bien plus qu'un simple « coup de blues » hivernal

Soumis par Jennifer Meyer, promotrice de la santé mentale, ACSM Champlain Est

À mesure que les journées raccourcissent et que les températures baissent, plusieurs personnes remarquent des changements dans leur humeur et leur niveau d'énergie. Pour certaines, ces changements vont au-delà d'une simple baisse de moral et prennent la forme d'une dépression appelée **trouble affectif saisonnier (TAS)**.

Le TAS est un type de dépression qui suit un rythme saisonnier. Le plus souvent, les symptômes apparaissent à la fin de l'automne ou au début de l'hiver et s'améliorent au printemps et à l'été. Il s'agit alors du **TAS de type hivernal**. Une forme moins fréquente, appelée **TAS de type estival**, survient pendant les mois plus chauds.

Les personnes atteintes de TAS peuvent présenter plusieurs des mêmes symptômes que d'autres formes de dépression, notamment une tristesse persistante, de l'anxiété, un sentiment de désespoir, de l'irritabilité, de la fatigue, une perte d'intérêt pour les activités qu'elles appréciaient auparavant et des difficultés de concentration. Les personnes vivant avec un TAS de type hivernal éprouvent souvent des symptômes supplémentaires, comme un sommeil excessif, une augmentation de l'appétit, des envies accrues de glucides, une prise de poids et un retrait social. Plusieurs décrivent une tendance à vouloir « hiberner » durant les mois d'hiver.

Il est important de comprendre que le TAS est différent du « blues des Fêtes ». Bien que le stress associé à cette période, les horaires chargés et les obligations familiales puissent influencer l'humeur, le TAS est principalement lié aux changements saisonniers de la lumière du jour plutôt qu'aux événements du calendrier.

Les chercheurs croient qu'une diminution de l'exposition à la lumière du soleil joue un rôle important dans le développement du TAS. Une plus faible exposition à la lumière pourrait affecter la production de sérotonine par le cerveau, une substance chimique qui contribue à la régulation de l'humeur. Les journées plus courtes peuvent également influencer la production de mélatonine, une hormone qui aide à réguler les cycles du sommeil. Dans certains cas, une diminution des niveaux de vitamine D pendant l'hiver pourrait aussi contribuer aux symptômes.

Le TAS peut toucher n'importe qui, à tout âge, mais certaines personnes présentent un risque plus élevé. Les femmes reçoivent un diagnostic plus fréquemment que les hommes, et les personnes vivant dans les régions nordiques où les journées d'hiver sont plus courtes peuvent être plus susceptibles d'en souffrir. Des antécédents familiaux de TAS ou d'autres formes de dépression peuvent également augmenter le risque de développer ce trouble.

Au Canada, environ 2 % à 3 % de la population vivra un épisode de TAS au cours de sa vie, tandis qu'environ 15 % des personnes connaîtront une forme plus légère de changement d'humeur saisonnier qui n'interfère pas de façon importante avec leur fonctionnement quotidien.

Si vous remarquez des changements saisonniers dans votre humeur, votre niveau d'énergie, votre sommeil ou votre appétit qui reviennent année après année, il est important d'en parler à un professionnel de la santé. Comme d'autres problèmes médicaux, tels que les troubles de la

Canadian Mental Health Association
Champlain East
Association canadienne pour la santé mentale
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, On K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
chma-east.on.ca
acsm-est.on.ca

thyroïde ou d'autres formes de dépression, peuvent provoquer des symptômes semblables, il n'est pas recommandé de poser un autodiagnostic.

Plusieurs traitements efficaces sont disponibles. La **luminothérapie**, qui consiste en une exposition quotidienne à une lampe spécialement conçue à cette fin, aide de nombreuses personnes et peut réduire significativement les symptômes lorsqu'elle est utilisée sous supervision médicale. La médication peut également être appropriée pour certaines personnes. De plus, la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** s'est révélée efficace pour aider à identifier et à modifier les schémas de pensée négatifs associés à la dépression.

Par ailleurs, l'adoption de saines habitudes de vie peut faire une réelle différence. L'activité physique régulière, le temps passé à l'extérieur, une alimentation équilibrée, de bonnes habitudes de sommeil, la gestion du stress et le maintien de liens sociaux contribuent tous à améliorer l'humeur et la résilience.

À l'**ACSM Champlain Est**, notre objectif est d'offrir de l'éducation qui encourage les gens à s'intéresser davantage à leur santé mentale ainsi qu'à celle de leurs amis, des membres de leur famille et de leur communauté. Grâce à l'éducation et à la sensibilisation, nous pouvons contribuer à réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale et augmenter la probabilité que les personnes qui ont besoin de soutien se tournent vers les ressources et services appropriés.

Pour plus d'informations, contactez Jenny, promotrice de la santé mentale, au 613-551-2490 ou envoyez un courriel à meyerj@cmha-east.on.ca

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les services sociaux et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.