

Avec le télétravail qui se généralise dans les métropoles touchées par le Covid-19, on passe l'essentiel de notre temps à l'intérieur. Comment, malgré tout, continuer à profiter d'un peu de lumière et l'inviter à la maison ? Nos astuces pour ne pas sombrer dans la morosité et dans une forme de déprime saisonnière.

Le ciel est gris, le froid s'installe, les journées raccourcissent, et voilà qu'en plus le télétravail se généralise pour un grand nombre d'entre nous pour cause de Covid-19. Résultat : on a tendance à moins bouger et à se replier sur soi. Avec le risque, comme 4 Français sur 5, de tourner au ralenti et de broyer du noir.

En cause le plus souvent, le manque de soleil

Quelques jours d'adaptation, une petite cure de magnésium, de vitamine C, et la machine va repartir... Mais pas toujours ! Certains, plus sensibles au manque d'ensoleillement, vont se sentir mal jusqu'au printemps. Ils vont être plus irritables, plus fatigables. Il semblerait d'ailleurs que les femmes soient davantage concernées par ce blues de l'hiver, surtout –on ne sait pas encore pourquoi –celles qui souffrent d'un syndrome prémenstruel particulièrement important.

Parfois, heureusement c'est quand même rare, ce blues devient si handicapant qu'il nécessite un traitement médicamenteux. Mais, « on s'intéresse de plus en plus aux prises en charge alternatives, souligne le Dr Stéphane Clerget, psychiatre. Méditation, hypnose, luminothérapie, homéopathie occupent ainsi une place de plus en plus grande à l'hôpital et dans les cabinets médicaux. »

Déprime saisonnière : quand se faire aider ?

Les troubles de l'humeur dus au changement de saison peuvent, dans certains cas, avoir un tel impact sur le quotidien que l'on ne va plus parler de simple déprime passagère mais de véritable dépression saisonnière. Cette forme particulière de dépression, aussi appelée « trouble affectif saisonnier », se manifeste chaque année vers le mois d'octobre. Elle est parfois précédée d'un épisode anxieux, et les troubles cessent spontanément au printemps. La maladie n'évolue jamais vers une dépression chronique, mais elle peut être tellement handicapante qu'il vaut mieux consulter.

Une fois le diagnostic établi, le médecin peut proposer des séances de luminothérapie, à domicile ou à l'hôpital. Et il va prescrire chaque année des antidépresseurs sérotoninergiques, qui augmentent la concentration de sérotonine dans le cerveau, à prendre quatre mois. En général, cette classe d'antidépresseurs est bien tolérée. On peut éviter les réactions initiales en augmentant progressivement les doses.

Qu'est-ce qui distingue la déprime passagère de la dépression saisonnière ?

Les manifestations peuvent être assez proches, mais les spécialistes ont relevé deux symptômes caractéristiques de la dépression saisonnière. L'hypersomnie d'une part, avec un sommeil agité, non réparateur, qui entraîne des problèmes de concentration et de somnolence dans la journée. Et

une appétence compulsive pour les sucres, le chocolat et les féculents d'autre part, qui va se traduire par la prise de plusieurs kilos chaque hiver.

Ce trouble apparaît généralement vers 25-30 ans, surtout chez les femmes. Mais au fil des années, il peut évoluer à l'inverse vers une perte d'appétit et de poids.