

Surmonter la déprime autumnale

Comment conserver le plus longtemps possible la belle humeur de l'été ?



« ESPÉRONS UN ÉTÉ DE LA SAINT MICHEL AVEC UNE MÉTÉO CLÉMENTE FIN SEPTEMBRE-DÉBUT OCTOBRE. NOUS POURRONS ALORS À NOUVEAU NOUS ASSEoir À L'EXTÉRIEUR AVANT QUE LE BEAU TEMPS NE S'EN AILLE DÉFINITIVEMENT. »

Résidente, Duneroze

Autant l'été peut être chatoyant et lumineux, autant l'automne et l'hiver peuvent s'avérer sombres et déprimants. Surtout pour ceux qui souffrent de manière chronique d'une déprime automnale ou de blues hivernal. Lyn Daemen, diététicienne à Duneroze, nous en parle.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Comme leur nom le suggère, la déprime automnale et le blues hivernal sont des troubles affectifs saisonniers. On parle parfois aussi de SAD (Seasonal Affective Disorder : SAD signifie 'triste' en anglais, et ce n'est pas par hasard). Pendant un moment, vous vous sentez moins bien dans votre peau et vous souffrez de symptômes désagréables.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

En automne et en hiver, **la lumière du soleil** se fait plus rare. Or, les rayons du soleil sont précisément à l'origine de la production de sérotonine, une substance chimique qui nous rend heureux, gais et énergiques. De plus, en automne, **la nuit tombe plus rapidement**, ce qui pousse notre corps à produire davantage de mélatonine. Cette hormone du sommeil nous incite à dormir plus vite et plus longtemps.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

- Une fatigue rapide
- Une tendance à la somnolence
- Une certaine difficulté à se concentrer
- Des idées noires et parfois même dépressives
- Moins d'envie de bouger...
- ... mais un désir accru de manger
- Une propension à une certaine irritation, à l'agacement

COMMENT RÉAGIR À CETTE SITUATION ?

1. Bougez pendant une demi-heure tous les jours. Pratiquez cette activité durant la journée et de préférence en plein air.
2. Mangez de manière saine et équilibrée. Ne succombez pas à toutes les tentations.
3. Recherchez la lumière (du soleil) autant que possible et entreprenez une luminothérapie si nécessaire.
4. Prenez un supplément de vitamine D, mais parlez-en d'abord à votre médecin.
5. N'hésitez pas à papoter avec les autres : une bonne discussion donne instantanément de l'énergie.