

Contre la dépression saisonnière, que la lumière soit!

Soumis par Aurelie Lamberet

La morosité gagne du terrain en automne et en hiver, Emile Durkheim le remarquait déjà il ya un siècle en constatant la hausse du taux de suicide lors de ces saisons... Avec les jours qui raccourcissent, le soleil qui se cache et ne luit que faiblement, la rétine de l'oeil est beaucoup moins excitée, or, la lumière qu'elle reçoit est directement liée à la production de mélatonine, hormone qui régule notamment le sommeil... et donc l'humeur!

Jusqu'à 3% à 8% de la population nordique serait touché par la dépression saisonnière, que l'on reconnaît par trois principales caractéristiques : survenue d'un épisode dépressif pendant l'automne ou l'hiver, deux ans consécutifs au moins, rémission vers le printemps avec l'allongement des jours, et... pas de causes organiques ou psychologiques autres pour expliquer l'état dépressif.

Comme dans le cas d'une dépression "normale", les symptômes caractéristiques sont l'inhibition psycho-motrice, les troubles de l'humeur, du sommeil, et une fatigue récurrente, s'exprimant souvent sous forme d'hypersomnie (si on peut dormir plus longtemps...) ou d'envie de dormir excessive. Des troubles de l'appétit, et notamment un gain de poids ou au contraire, une perte flagrante, peuvent être observés.

Le Dr C. Gronfier, spécialiste des rythmes biologiques, du département de Chronobiologie (unité inserm 371) de Bron, près de Lyon, propose de modérer les traitements médicamenteux de la dépression, par la photothérapie, consistant à exposer le patient à une luminosité accrue.

En temps normal, l'ensoleillement vers midi en été peut aller jusqu'à 100 000 lux (une unité de mesure de l'intensité lumineuse - calculée, je crois à partir d'un nombre moyen de photons reçus par la rétine). L'éclairement d'une maison irait de 150 à 200 Lux... d'où la proposition d'une thérapie consistant à s'exposer à une lampe fournissant 10 000 lux environ, au réveil, pendant une demi-heure. On nomme ces thérapies "photothérapie" ou "luminothérapie".