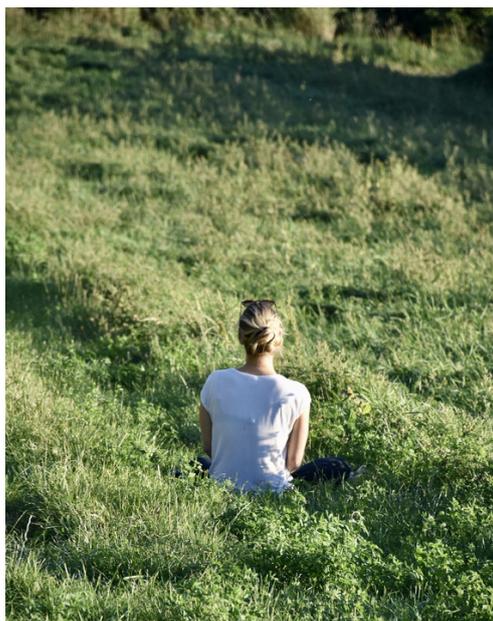




# DÉPRESSION ESTIVALE :

## COMMENT NOUS LA RECONNAISSONS ET CE QUI AIDE À LA COMBATTRE



L'été, le soleil, la plage et... la dépression ? N'est-ce pas paradoxal ? Pourtant, la dépression estivale existe bel et bien.

### Dépression estivale : de quoi s'agit-il et comment aider les personnes touchées ?

Pendant la saison froide, nous rêvons des chaudes nuits d'été, nous sommes impatients de nous baigner et de profiter des rayons de soleil agréablement chauds sur notre peau. Oui, nous, les Français, aimons l'été.

Selon un sondage représentatif de l'Institut Statista en 2018, c'est la saison préférée de 45% des personnes interrogées, tandis que 41% préfèrent le printemps.

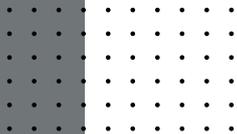
Il est donc presque de consensus social de célébrer la saison chaude de l'année ! Dès que le soleil brille et que les températures augmentent, l'humeur devrait en faire autant.

Mais que se passe-t-il si c'est exactement le contraire qui se produit ?

Si, au lieu de profiter de l'été et de vous laisser emporter par le sentiment positif de la vie à l'extérieur, vous préférez avoir votre paix et votre tranquillité ? Eh bien, même en été, même par le plus beau temps, il y a simplement des jours où tout semble aller de travers.

Cependant, lorsque ces jours se prolongent en semaines, voire en mois, cela peut être le signe d'une dépression estivale. Ce **trouble affectif saisonnier (TAS)** est une forme particulière de dépression, similaire à sa version hivernale plus connue.

Tous deux sont des troubles mentaux où les symptômes ne se manifestent qu'à certaines périodes de l'année et s'aggravent pendant celles-ci. La dépression estivale est souvent plus difficile à identifier et est fréquemment sous-estimée.



## Quelques mots sur le trouble affectif saisonnier (TAS)

Le trouble affectif saisonnier (TAS), également connu sous le nom de dépression saisonnière, est un type de dépression récurrente qui survient à des périodes spécifiques de l'année. Le TAS se manifeste le plus souvent pendant les mois d'automne et d'hiver, mais il peut également se produire en été.

### Symptômes du TAS estival

Les symptômes sont similaires à ceux de la dépression majeure, mais ils apparaissent de manière saisonnière. Ils peuvent inclure :

- Humeur dépressive persistante : sentiments de tristesse, de désespoir ou de vide.
- Perte d'intérêt ou de plaisir : désintérêt pour les activités habituelles.
- Perte d'appétit : diminution de l'appétit, souvent accompagnée de perte de poids.
- Insomnie : difficulté à s'endormir ou à rester endormi, entraînant une fatigue diurne.
- Difficultés de concentration : difficulté à se concentrer, à prendre des décisions ou à se souvenir des choses.
- Anxiété : sentiment constant de nervosité, de frustration ou de tension.
- Isolement social : désir accru de s'éloigner des activités sociales et de rester seul.
- Irritabilité ou agitation accrue.

### Causes et facteurs de risque du TAS estival

- Chaleur et humidité : les températures élevées et l'humidité peuvent causer de l'inconfort physique, de la fatigue et de l'irritabilité.
- Changements de routine : l'été peut perturber les routines habituelles, entraînant du stress et de l'anxiété.
- Exposition à la lumière : une exposition excessive à la lumière solaire peut perturber le rythme circadien.
- Attentes sociales : la pression pour être actif et profiter de l'été peut causer du stress.
- Niveau de mélatonine : le changement de saison peut perturber l'équilibre du niveau de mélatonine, qui joue un rôle dans le sommeil et l'humeur.

En reconnaissant les symptômes de la dépression estivale et en prenant des mesures préventives, il devient possible de mieux comprendre et de gérer ce trouble saisonnier. Cette prise de conscience permet de maintenir un équilibre mental et de profiter de l'été malgré les défis qu'il présente. Le premier pas vers le bien-être est de reconnaître que même sous le soleil d'été, il est normal de ne pas toujours se sentir au meilleur de sa forme.



Pour éviter que cela ne vous arrive, nous allons essayer de répondre aux questions les plus importantes sur ce symptôme.

### **Triste malgré le soleil : comment se développe la dépression estivale ?**

La dépression estivale est connue depuis plus de 50 ans. Néanmoins, le phénomène n'a pas été bien étudié à ce jour. Il existe différentes théories sur le développement de la maladie, qui sont essentiellement divisées en deux causes.

D'une part, les scientifiques supposent que différentes conditions de lumière et de température affectent notre équilibre hormonal. On peut bien l'observer, par exemple, dans la dépression hivernale : ici, le manque de lumière provoque un déséquilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau et favorise ainsi le développement de la dépression. En été, c'est exactement le contraire qui provoque un chaos hormonal. En raison de la plus forte intensité lumineuse, notre corps libère moins de mélatonine, notre hormone du sommeil. Et certaines personnes réagissent à cela par des sautes d'humeur qui, dans le pire des cas, peuvent se transformer en dépression estivale.

En dehors de cela, le stress est un facteur qui favorise le développement de la dépression estivale. Une étude a montré que le stress peut induire des symptômes dépressifs en raison de mécanismes cérébraux spécifiques. Par exemple un manque de récepteurs à la sérotonine 5-HT<sub>2B</sub> dans les neurones sérotoninergiques peut sensibiliser à la dépression induite par le stress.

Si vous vous attendez en été à être aussi heureux que tout le monde, cela signifie beaucoup de pression. Surtout quand vous sentez que tout le monde est heureux. Les introvertis en particulier sont également soumis à des pressions pour participer à des événements en été, même s'ils n'aiment souvent pas cela.

De plus, les symptômes dépressifs deviennent parfois beaucoup plus clairs et évidents en été. Bien que les symptômes se soient déjà « annoncés » en hiver, de nombreuses personnes s'en rendent compte pendant la période estivale.

### **Tout le monde peut-il souffrir de dépression estivale ?**

La dépression estivale est comme la forme saisonnière de la maladie : en principe, tout le monde peut souffrir de dépression. Cependant, il existe certains facteurs de risque en ce qui concerne la dépression estivale. On sait maintenant qu'un total de quatre à six pour cent de la population totale en souffre au moins une fois dans sa vie, en particulier les jeunes femmes âgées de 20 à 40 ans.



La raison : le système hormonal féminin est beaucoup plus complexe que le système masculin et est donc plus sensible aux fluctuations.

Les personnes atteintes de troubles bipolaires souffrent également plus fréquemment de dépressions saisonnières.

### **Comment reconnaître la dépression estivale ?**

La dépression peut toujours se manifester de plusieurs façons. Les symptômes de base comprennent la dépression et l'épuisement, souvent accompagnés de problèmes de sommeil et de retrait social. Contrairement à la dépression hivernale, qui se caractérise par la fatigue et l'augmentation de l'appétit, les personnes touchées par la dépression estivale sont plus susceptibles de souffrir d'agitation et de manque d'appétit. De plus, des symptômes tels que la nervosité, l'apathie, la perte d'intérêt et les troubles de la concentration surviennent. Comme pour la dépression classique, elle peut également entraîner des plaintes physiques et une baisse de l'estime de soi ainsi qu'un sentiment de culpabilité prononcé. Toute personne qui observe ces symptômes ou des symptômes similaires au moins deux années de suite en été pourrait souffrir de dépression estivale.

### **J'ai des symptômes de dépression estivale : que puis-je faire ?**

Quiconque découvre des symptômes de dépression estivale ne devrait certainement pas regarder la « tristesse estivale » jeter une ombre sombre sur le soleil. Les possibilités sont nombreuses pour se sortir du marasme estival.

Ceux qui parviennent à accepter leur situation jettent de bonnes bases pour la guérison. Car dès que les personnes concernées luttent contre leurs peurs et leurs inquiétudes et en ont peut-être même honte, les nuages dans le ciel ne font que s'assombrir. D'ailleurs, la même chose peut se produire en vacances, car la maladie voyage avec vous et peut éventuellement s'aggraver dans un environnement étranger avec des personnes tout aussi heureuses et joyeuses.





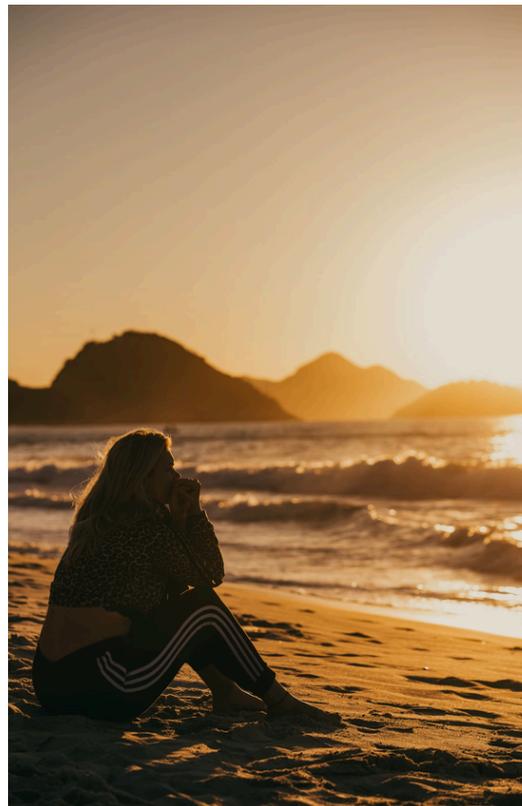
### **Au lieu de cela, les quatre choses suivantes pourraient aider :**

- Réduisez les exigences envers vous-même et permettez-vous de vous asseoir devant la télévision sous le plus beau soleil au lieu de nécessairement sortir.
- Confiez-vous à d'autres avec vos inquiétudes et ne gérez pas la crise avec vous-même. Comme le dit le proverbe : un chagrin partagé est un chagrin divisé par deux.
- Faites de l'exercice et mangez sainement afin de rendre service à votre corps et il vous remerciera avec une portion d'hormones du bonheur
- L'un des plus grands dangers de la dépression est l'isolement social. Parce qu'une fois que vous disparaîsez dans la solitude, il est difficile de trouver votre chemin par vous-même.

Dans ces cas, et si les symptômes se prolongent ou s'aggravent pour d'autres raisons il y a toujours la possibilité de contacter un spécialiste qui pourra trouver les solutions inhérentes à votre personne.

En conclusion, la dépression estivale est une condition complexe qui nécessite une approche holistique pour être traitée efficacement. Les traitements naturels, tels que l'exercice régulier au grand air, une alimentation équilibrée, la méditation, et les thérapies naturelles comme l'acupuncture, la phytothérapie, l'aromathérapie... peuvent jouer un rôle crucial dans la gestion des symptômes de la dépression estivale.

Chaque individu est unique et ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. Par conséquent, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau traitement. En combinant ces approches naturelles avec le soutien d'un thérapeute expérimenté, il est tout à fait possible de trouver un chemin vers le bien-être et la résilience.





## La Dépression Estivale en Médecine Traditionnelle Chinoise : Compréhension et Remèdes Naturels

La dépression estivale, bien que moins courante que la dépression saisonnière hivernale, est reconnue en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Elle est souvent liée à un déséquilibre énergétique causé par la Chaleur excessive et l'Humidité de l'été, qui peuvent perturber le Shen (esprit) et le Qi (énergie vitale).

### Compréhension de la Dépression Estivale en MTC

En MTC, la dépression estivale est vue comme un déséquilibre des éléments internes. L'été est associé à l'élément Feu et à l'organe du Cœur, qui gouverne le Shen. Une Chaleur excessive peut surcharger le Cœur, entraînant des symptômes tels que l'anxiété, l'insomnie, et une sensation de lourdeur mentale. De plus, l'Humidité peut stagner dans le corps, bloquant la circulation du Qi et provoquant une fatigue intense et une léthargie.

### Remèdes Naturels en MTC

#### 1. Phytothérapie :

- **Safran (Zang Hong Hua)** : utilisé pour ses propriétés apaisantes, il aide à calmer l'esprit et à réduire l'anxiété
- **Ginseng** : cette herbe adaptogène renforce le système immunitaire et augmente la résilience au stress
- **Huangqi (Astragale)** : revitalise le corps et booste l'énergie, aidant à combattre la fatigue et la dépression
- **Xiao Yao San** (poudre de la Libre Errance) : détend le Qi du Foie – tonifie la Rate et nourrit le Sang – harmonise le Foie et la Rate

#### 2. Acupuncture :

- L'acupuncture est utilisée pour rétablir l'équilibre énergétique en stimulant des points spécifiques sur les méridiens. Les points couramment utilisés pour traiter la dépression incluent **Shenmen** (Cœur 7) et **Neiguan** (Péricarde 6)

#### 3. Qi Gong et Tai Chi :

- Ces pratiques énergétiques aident à harmoniser le corps et l'esprit, améliorant la circulation du Qi et réduisant le stress

#### 4. Régulation des Émotions :

- La MTC recommande des techniques de relaxation comme la méditation et la respiration profonde pour calmer le Shen et équilibrer les émotions

#### 5. Alimentation :

- Une alimentation équilibrée est cruciale. La MTC conseille de consommer des aliments rafraîchissants comme le concombre, la pastèque, et le thé vert pour contrer la chaleur excessive