

Le changement de saison et l'humeur des gens

La température a toujours été reconnue comme un facteur qui a une grande influence sur l'humeur des gens. Enfin, vous avez sans aucun doute déjà remarqué que lors d'une journée ensoleillée la plupart des gens sont souriants et de bonne humeur tandis que lors d'une journée pluvieuse et sombre les gens ont tendance à avoir une attitude un peu plus négative et une humeur morose. Il est important que vous sachiez que ces changements d'humeur amenés par les différentes températures sont tout à fait légitimes et ne devraient pas vous empêcher d'accomplir votre routine quotidienne et altérer vos fonctions. Toutefois si cela est le cas et vous éprouvez de la difficulté que ce soit au niveau de votre humeur ou de votre motivation, vous pourriez être atteint d'un type de dépression liée au rythme des saisons.

Mais qu'est-ce que le trouble affectif saisonnier (TAS) ?

Lorsque l'automne et l'hiver arrivent, les journées commencent à raccourcir et à s'assombrir. Nous commençons donc à voir moins souvent le soleil et parfois de petits sentiments de déprime et de fatigue peuvent commencer à s'installer, ce qui tout à fait légitime. Cela dit, si ces sentiments deviennent accaparants et vous empêchent de fonctionner vous souffrez peut-être d'une dépression saisonnière qui est aussi reconnue sous le nom de trouble affectif saisonnier dans certains

écrits. Ce type de dépression se manifeste habituellement durant les mois d'automne et d'hiver pour ensuite disparaître à l'été. Bref, si les symptômes perdurent, il s'agit d'un autre type de dépression. Si vous croyez être atteint de ce type de dépression, vous pouvez en parler avec un conseiller ou une conseillère du Centre Labelle Centre.

Comment reconnaître le trouble affectif saisonnier (TAS) ?

Les symptômes du TAS font habituellement leur apparition durant certaines périodes précises (automne et hiver) et sont d'une intensité variable. Certains vivront seulement une baisse d'humeur tandis que d'autres vivront une léthargie accaparante et de l'irritabilité. Enfin, bien que les symptômes varient d'une personne à l'autre, ceux-ci sont souvent plus légers au début de l'hiver et vont empirer au fil de la saison jusqu'au moment où le printemps va faire son arrivée.



Voici une liste des principaux symptômes de la dépression saisonnière :

- ✓ sentiment de tristesse
- ✓ irritabilité
- ✓ besoin de plus de sommeil
- ✓ fatigue et manque d'énergie (léthargie)
- ✓ modification de l'appétit qui peut entraîner une prise de poids
- ✓ évitement de situation sociale
- ✓ perte d'intérêt aux activités de la vie courante
- ✓ faible estime de soi



Quelles sont les causes du TAS ?

« Les causes de TAS font continuellement l'objet de recherche. À ce jour, il n'y a aucune cause de confirmer. Cependant, on croit que les TAS sont associés aux variations saisonnières d'intensité lumineuse. Le cerveau régularise, au moyen d'une « horloge biologique interne », nos rythmes circadiens (quotidiens). Cette horloge biologique réagit aux changements de saison, en partie, parce que la longueur des jours varie. Pour des milliers d'années, le cycle de la vie humaine tournait autour du cycle quotidien de clarté et de noirceur. Nous étions alertes lorsque le soleil rayonnait; nous dormions lorsque notre monde était en noirceur. L'arrivée assez récente de l'électricité nous a permis d'être actifs au-delà des heures de clarté. Par contre, nos horloges biologiques disent peut-être toujours à nos corps de dormir lorsque les jours raccourcissent. Ce phénomène nous met hors de synchronisation dans nos horaires journaliers, qui maintenant ne varient plus selon la saison. (Association canadienne pour la santé mentale, s.d.) »

Pistes de solution et mesures de base à prendre si vous être atteint d'une dépression saisonnière :

La planification est très importante : En étant atteint d'un TAS (trouble affectif saisonnier), vous savez généralement à quel moment les symptômes risquent de se faire ressentir. Vous pouvez donc vous préparer en conséquence que ce soit en éliminant certaines sources de stress ou en vous gardant quelques jours de vacances pour prendre soin de vous si vos symptômes sont plus aigus. Par ailleurs, vous pouvez aussi demander plus d'appui à votre famille ou à vos proches durant cette période. Bref, la planification est vraiment un facteur clé pour vous aider à passer au travers de ces

moments un peu plus difficiles sans vous sentir encore plus submergé.

Établissez une routine : Avec la dépression il est important d'établir et de garder une certaine routine afin d'éviter de se laisser sombrer dans la dépression. Alors, il va de même avec la dépression saisonnière, c'est-à-dire qu'il est important de continuer à manger trois repas équilibrés par jour, de se coucher et lever à des heures régulières et de faire un peu d'exercice (l'exercice stimule la sécrétion d'endorphine qui déclenche une sensation de bien-être). Cela dit, respectez vos limites, assurez-vous de ne pas en faire trop, une petite marche dans le quartier est suffisante pour assurer un état de bien-être.

Assurez-vous d'avoir une exposition à la lumière du jour : Si vous souffrez d'un TAS, il est important d'aller à l'extérieur chaque jour afin d'obtenir une certaine dose de lumière naturelle. Enfin, même si la température hivernale n'est pas toujours favorable il est important de s'exposer à la lumière.

Régime alimentaire lors de dépression saisonnière : Bien entendu le régime alimentaire a aussi un impact sur notre bien-être. Voici quelques produits à éviter lors de dépression saisonnière :

- ✓ Le thé, le café et les boissons contenant de la caféine, car il s'agit de stimulant qui ont pour effet de stresser vos glandes surrénales (glandes qui vous aident à faire face au stress).
- ✓ Les aliments, les boissons sucrées et les produits raffinés.

Voici maintenant une liste d'aliments à consommer :

- ✓ Les poissons
- ✓ Les avocats, les haricots, les bananes, le germe de blé, le gruau, le riz brun ainsi que les pâtes de blé entier sont autant d'aliments qui favorisent la production de sérotonine, un neurotransmetteur qu'on appelle aussi l'hormone du bonheur.
- ✓ Supplément de vitamine D.



Traitements

À ce jour, il existe de nombreux traitements pour les différents types de dépression. Cela dit, il n'y pas tous les traitements qui vont fonctionner pour vous. Vous devez trouver le traitement qui vous convient avec votre docteur et votre conseiller en santé mentale.

Pour le TAS hivernal, les gens ont commencé à avoir recours à la lumineothérapie qui consiste à l'exposition quotidienne d'une lumière d'une certaine fréquence pendant une période de temps déterminée. Cette méthode permettrait de diminuer, avec le temps, les symptômes du

TAS. Par ailleurs, il y a aussi la prise de médicaments classiques ; les antidépresseurs.

Enfin, à tous moments où vous ressentez une certaine lourdeur qui nuit à votre fonctionnement et à votre vie de tous les jours, il est important d'aller chercher de l'aide, car au Canada une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. N'ayez pas peur de téléphoner au Centre Labelle centre, un professionnel en santé mentale se fera un plaisir de vous aider et de vous écouter (Inserm, 2017).

Ressource

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre

Qui devrait consulter ?

Il est parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'il est temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire. Cela dit, toute personne vivant de la souffrance émotionnelle et psychologique ; de l'insatisfaction ; du stress ; des relations conflictuelles ; des problèmes d'abus de substance ; des problèmes de maladie mentale ; des défis liés aux responsabilités parentales ; des difficultés à résoudre des problèmes personnels et professionnels devraient aller consulter un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas que les services au Centre Labelle Centre sont tout à fait confidentiels et qu'en aucun temps votre employeur n'en sera avisé.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>





Recette simple à la citrouille pour faciliter votre transition vers l'automne

Gâteau à la citrouille

Préparation 35 minutes - cuisson 30 minutes - refroidissement 2 heures - rendement 8 à 10 portions

Ingrédients :

Gâteau

- 265 g (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 315 g (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade tassée
- 3 œufs
- 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de purée de citrouille maison ou en conserve non sucrée

Garniture

- 1 paquet de 250 g de fromage à la crème, ramolli
- 55 g (1/4 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 260 g (2 tasses) de sucre à glacer
- 55 g (2 oz) de chocolat blanc, fondu et tempéré
- 1 recette de pacanes sablées

Préparation :

Gâteau

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer les parois de deux moules à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre et tapiser le fond de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et les épices.
3. Dans un autre bol, crémer le beurre et la cassonade au batteur électrique. Ajouter les oeufs, un à la fois, puis la purée de citrouille, et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le mélange de farine. Répartir dans les moules.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir complètement sur une grille.

Garniture

5. Dans un bol, fouetter le fromage avec le beurre et le sucre à glacer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le chocolat en un filet en fouettant continuellement. Si le glaçage est trop mou, réfrigérer 15 minutes avant de glacer le gâteau.
6. À l'aide d'un couteau à pain, retirer la calotte d'un gâteau. Tartiner la surface de ce gâteau avec le tiers du glaçage. Refermer avec le deuxième gâteau et glacer complètement avec le reste du glaçage. Garnir de pacanes sablées (voir recette) si désiré (Ricardo, 2020).

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Association Canadienne de la santé mentale. *Trouble affectif saisonnier*. [Site web].

Repéré à https://thebrain.mcgill.ca/flash/capsules/pdf_articles/tas.pdf

A.Vogel. (2017). *Dépression saisonnière ou Troubles Affectifs Saisonniers*. [Site web].

Repéré à <https://www.avogel.ca/fr/sante/stress-anxiete-depression/depression-saisonniere/#quels-sont-les-symptmes>

eSanté Mentale. (2008). *La dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier) : feuille de renseignements à l'intention des parents et des aidants*. [Site web]. Repéré à

<https://www.esantementale.ca/Yukon/Trouble-affectif-saisonnier-Depression-saisonniere/index.php?m=article&ID=8870>

Inserm. (2017). *Dépression mieux la comprendre pour la guérir durablement*. [Site web].

Repéré à <https://www.inserm.fr/dossier/depression/>

Ricardo. (2020). *Gâteau à la citrouille*. [Site web]. Repéré à [https://](https://www.ricardocuisine.com/recettes/6489-gateau-a-la-citrouille)

www.ricardocuisine.com/recettes/6489-gateau-a-la-citrouille