



Santé D'abord!



5^{ème} édition

• Janvier 2007 •

Composer avec le trouble affectif saisonnier

La plupart des gens sont aussi heureux de voir arriver l'hiver qu'ils le sont de subir un traitement de canal. La chaleur et les 14 heures d'ensoleillement de nos vacances d'été sont déjà derrière nous. Nous devons nous débattre dans la neige et la gadoue lors de nos déplacements pour aller ou revenir du travail, ceci dans une obscurité presque totale. Il est donc facile de comprendre pourquoi tant de personnes se sentent léthargiques et n'ont plus cette énergie qui les animait durant l'été.

Pourquoi le TAS (Trouble affectif saisonnier) se produit-il?

Bien que les chercheurs n'aient pas réussi à identifier de façon absolue les causes du TAS, ils croient que les longues nuits de l'hiver sont un facteur important. Ceci s'explique par le fait que nous utilisons la lumière du soleil pour développer notre rythme circadien, cette horloge interne qui règle nos humeurs et nos sentiments. Lorsque le soleil brille à l'extérieur, le cerveau produit de la sérotonine, un agent chimique qui, en plus d'éveiller le corps, est associé à nos émotions positives ou sentiments de bonheur. D'autre part, la nuit, le cerveau produit la mélatonine qui entraîne la somnolence. Les nuits étant beaucoup plus longues en hiver, le cerveau produit habituellement moins de sérotonine qu'en été. Chez les personnes affectées par le TAS, la production de sérotonine est considérablement réduite durant l'hiver, ce qui entraîne des sentiments dépressifs.

Comment stimuler l'humeur pendant l'hiver

- **Intégrez l'activité physique à votre vie.** Pratiquée de façon habituelle, en plus de faire disparaître les sentiments négatifs qu'éprouvent les victimes du TAS, l'activité physique aide à prévenir le gain de poids associé à cette maladie. Il n'est pas nécessaire de vous entraîner pour le triathlon : vingt minutes de marche ou de jogging tous les jours seront très efficaces pour vous aider à vous sentir mieux.
- **Laissez entrer le soleil.** Le TAS étant causé par un manque d'ensoleillement, le fait de laisser entrer le plus de lumière possible durant les mois d'hiver peut contribuer à réduire les sentiments dépressifs. Assurez-vous que les stores sont ouverts durant la journée et essayez d'éliminer tout obstacle au soleil.
- **Régalez votre horloge biologique.** Déjà, c'était très simple : le soleil vous éveillait et vous alliez vous coucher quand il faisait noir. Maintenant, vous êtes inondé de lumière artificielle durant la journée et votre horloge biologique n'arrive plus à s'adapter. En réduisant la lumière ou en l'éteignant le soir, vous aiderez à ajuster le rythme circadien qui contrôle naturellement les humeurs.
- **Surveillez votre alimentation.** Si vous souffrez du TAS, il y a de fortes chances que vous ayez développé un penchant pour les pâtes ou les crêpes. Cependant, la meilleure chose à faire, c'est de vous en tenir à des repas équilibrés et riches en nutriments.
- **Réduisez votre consommation d'alcool et de caféine.** La caféine et l'alcool dérèglent votre horloge biologique et aggravent les symptômes du TAS. Essayez de réduire ou même d'éliminer complètement votre consommation quotidienne de ces boissons.

Il ne peut pas faire soleil tous les jours... mais ça ne devrait pas vous empêcher de jouir de la vie ou de vous adonner durant l'hiver à des activités que vous aimez!