



# Le blues de l'hiver

L'automne s'est pointé le bout du nez, et la simple idée de devoir affronter les quatre prochains mois vous donne littéralement le cafard? Peut-être êtes-vous de ceux qui souffrent de dépression saisonnière. Voici quelques conseils pour vous armer non pas contre les tempêtes de neige, mais bien contre celles de l'âme

## L'influence de la marche sur l'activité cérébrale

Le *blues de l'hiver*, de son appellation populaire, n'est pas toujours diagnostiqué cliniquement. Malgré tout, bon an mal an, on estime qu'elle touche entre 15 et 25% de la population, dont 4 à 6% de façon plus sévère<sup>1</sup>. S'il est fréquent d'être irritable, triste ou pessimiste durant l'hiver, tout le monde ne souffre pas nécessairement d'une dépression saisonnière.

### Qu'est-ce qu'une dépression saisonnière?

Pour poser un diagnostic clair, des symptômes précis doivent réapparaître pendant au moins deux hivers consécutifs, à partir d'octobre, et disparaître complètement vers le mois d'avril ou mai.

Les symptômes de la dépression saisonnière s'apparentent à ceux de la dépression clinique – qui, peu importe la période de l'année, survient à la suite d'un événement éprouvant. En présence de dépression saisonnière, la personne touchée a tendance à s'isoler, vit une baisse d'énergie, souffre d'anxiété et d'irritabilité. Contrairement aux symptômes généralement associés aux dépressions cliniques, les personnes atteintes de dépression saisonnière gagneront du poids et souffriront de problème d'hypersomnie (tendance à trop dormir).

### La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## Causes

Les causes de ce type de dépression sont multiples. La mauvaise qualité de l'alimentation, la sédentarité ainsi que le manque de lumière font partie des facteurs qui l'entraînent. L'humeur et les rythmes biologiques sont régulés par la mélatonine, qui subit un dérèglement en période de moins grande luminosité naturelle. La mélatonine est sécrétée durant la nuit, jusqu'à ce que la lumière atteigne la rétine de l'œil, au moment du réveil. La diminution du temps d'ensoleillement augmente considérablement la production de mélatonine, grande responsable des sautes d'humeur, de l'augmentation de l'appétit, du besoin de sommeil et de la diminution de l'énergie.

---

**Les personnes travaillant à l'intérieur et les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir de dépression saisonnière. Même les enfants n'y sont pas à l'abri.**

---

### Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

### Solutions

#### 1. Activités

Restez proactif durant la saison froide. Le manque d'exercice peut entraîner une élévation du cortisol, une hormone gérant en partie le stress et qui, en augmentant, peut mener à la dépression. Sortez marcher, faites des sports d'hiver ou confectionnez un bonhomme de neige : toutes les raisons sont bonnes pour profiter des plaisirs hivernaux! Habillez-vous chaudement et allez prendre une bonne bouffée d'air!

#### 2. Alimentation

La qualité de votre alimentation a aussi beaucoup à voir avec le maintien d'un bon moral. Réduisez votre consommation de sucres et préconisez des aliments riches en oméga 3, comme les poissons gras, l'huile de lin ou de canola. La consommation de suppléments de complexe B et de vitamine C contribuera également à améliorer votre état d'esprit.

#### 3. Luminothérapie

L'utilisation d'une lampe de luminothérapie, commercialement disponible pour être utilisée chez soi, peut également tenir la dépression saisonnière loin de vos plates-bandes. Moyennant un temps d'exposition quotidien, les effets de sa lumière blanche – imitant les rayons du soleil – peuvent être bénéfiques.

#### 4. Chiropratique

Certaines dysfonctions neuro-musculo-squelettiques peuvent mener à des états dépressifs variables. Utilisée de façon préventive, la chiropratique améliore et rétablit le fonctionnement du corps. Elle vous permettra d'ajuster votre perception du monde extérieur, en retrouvant l'homéostasie (l'équilibre) optimale de votre corps et de votre cerveau.

Passagers chez la plupart des individus, les troubles affectifs saisonniers s'aggravent chez d'autres et sont les signes précurseurs d'une dépression plus sévère. Le plus vite vous détecterez ses symptômes, le mieux vous en préviendrez les conséquences. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé : il saura vous aiguiller pour redonner un peu de couleur à vos bleus!