

Comment contrer la dépression saisonnière

LUMINOTHÉRAPIE Discrète, voire banalisée, cette faiblesse liée au changement de saison est trop souvent ignorée. Pourtant, prise à temps, une cure ciblée pourrait en venir à bout.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

La dépression saisonnière peut facilement passer pour une grosse fatigue doublée d'un grand ras-le-bol général. Les personnes qui en sont atteintes, souffrent d'hypermnie et prennent du poids. Lorsque cet état revient chaque année, il est temps de consulter, car il s'agit d'une vraie maladie. Proche de la dépression classique, elle s'accompagne de tristesse de l'humeur et de la perte du plaisir à faire les choses.

«Sans traitement, la qualité de la vie est durement impactée, les gens fonctionnent au quotidien, mais tout juste», déclare Marie-Joëlle Stauffer, infirmière spécialisée en psychiatrie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Elle reçoit les patients dans l'unité des troubles de l'humeur où des thérapies complémentaires aux traitements pharmacologiques sont dispensées.

Décalage horaire

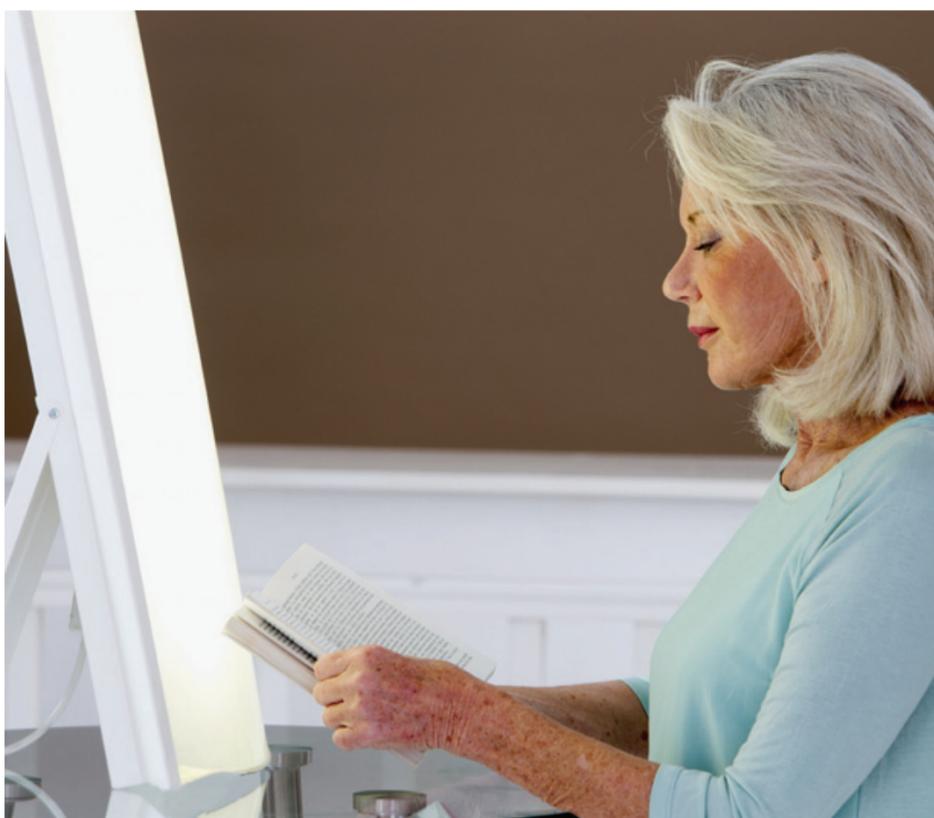
Une belle journée d'été nous inonde d'une luminosité d'une intensité qui varie entre 50 000 et 100 000 lux et celle d'une journée d'hiver oscille entre 2000 et 20 000 lux. Cet écart très important entre les deux saisons déstabilise nos équilibres hormo-

naux. Pour la majorité d'entre nous, la synchronisation entre notre horloge interne et la qualité lumineuse extérieure va se faire correctement.

Sans traitement, la qualité de la vie est durement impactée, les gens fonctionnent au quotidien, mais tout juste.

MARIE-JOËLLE STAUFFER
INFIRMIÈRE SPÉCIALISÉE
EN PSYCHIATRIE AUX HUG

En revanche, 3% de la population suisse présentent une vulnérabilité avérée, liée au manque de lumière, qui va contrarier cette adaptation nécessaire. Ils sont littéralement en décalage horaire avec les éléments extérieurs. Or, l'horloge interne régule les hormones des cycles veille-sommeil sur un rythme circadien de 24 heures. Des troubles de cette horloge biologique exposent, entre autres, à des risques accrus de troubles de l'humeur. En



Une cure de luminothérapie peut s'avérer un bon remède contre la saison grise. JPC-PROD - STOCK.ADOBE.COM

fonction de la gravité de la maladie, une cure de luminothérapie peut suffire ou venir en complément de médicaments.

La luminothérapie va aider les patients à améliorer leur

humeur, à condition que la thérapie se déroule dans les règles de l'art.

Sous la lampe

Marie-Joëlle Stauffer précise qu'une lampe thérapeutique dispense 10 000 lux d'intensité, sans infrarouge ni ultraviolet, pour compenser le déficit de la luminosité. Elle met en garde contre «des lampes qu'on trouve sur le marché, qui sont d'une intensité inférieure et qui procurent juste un effet de bien-être, mais sont inefficaces d'un point de vue curatif». Le temps d'exposition est de 30 minutes, chaque matin au réveil et pas plus tard de façon à ne pas dérégler le cycle veille-sommeil. La lumière est captée par la rétine, pour atteindre le cerveau. Il ne faut surtout pas porter de lunettes de soleil, mais respecter une distance et ne pas fixer la lumière. Au cours des deux premières semaines du traitement, Marie-Joëlle Stauffer

fer prête une lampe au patient et procède à des essais pour déterminer l'efficacité des séances. Elle déconseille «de s'aventurer tout seul, car cela demande des explications et des ajustements».

Les bons conseils

Les lieux où nous vivons et travaillons ont une influence sur notre humeur. La réverbération lumineuse du Léman ou le ciel dégagé en altitude ont des effets plus positifs que le brouillard hivernal. Cependant, le comportement est encore plus déterminant. Globalement, l'hiver nous avons tendance à cocooner. A tort. Nous devrions au contraire passer du temps dehors à rechercher la lumière du jour, au moins trente à quarante minutes quotidiennement quel que soit le temps, gris, pluvieux, peu importe. «La pause midi, enfermés à la cafétéria, ce n'est juste pas bon!», s'exclame en riant Marie-Joëlle Stauffer.



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Les sextoys

«Un vibromasseur ne t'appelle pas à ton anniversaire, ne t'envoie pas des fleurs et tu ne peux pas le ramener chez toi pour le présenter à ta mère», rétorque Charlotte à Miranda qui veut lui présenter le vibrant «lapin» dans l'épisode 9 de «Sex and the City», saison 1.

C'est dit, un sextoy pour jouer en solitaire, cela peut toujours faire plaisir mais, à la fin, la solitude gagne la partie. Peut-être faut-il envisager un joujou pour jouir et un tamagotchi pour discuter? Je crains qu'à la fin la solitude ne gagne encore la partie. Alors, un joujou, toi et moi? Beaucoup plus amusant.

Puisque Noël approche, avant de se lancer dans les cadeaux coquins, «il faut d'abord tâter le terrain», nous recommande Lara Pinna qui exerce au sein du Centre de sexologie et couple de La Côte. Ce serait dommage qu'en découvrant le jouet, la surprise soit mauvaise alors que l'intention était bonne.

Dans sextoy, la dimension toy est plus importante que celle du sex. C'est le moment de passer un petit message sur la bonne utilisation des objets, comme ne pas les introduire dans des orifices pour lesquels ils ne sont pas prévus; sans oublier l'hygiène indispensable et impeccable. Les urgences hospitalières disposent d'une belle documentation sur le sujet.

L'aventure doit absolument rester ludique et plaisante.

Cela dit, revenons au lapin de Miranda, «qui met dans le mille à tous les coups». Un taux de 100% de réussite mécanique ne doit pas écraser la relation de couple. Quand l'un des deux se lasse du jeu, ne pas insister avant qu'il ne devienne contre-productif est judicieux. Cependant, Lara Pinna est encourageante vis-à-vis des jeunes débutants qui ont le goût de la découverte. Un petit peu de stimulation vibratoire ne peut pas nuire à l'exploration de nouvelles sensations.

Finalement, le sextoy est à la sexualité ce que le correcteur automatique d'orthographe est à la grammaire: une corde de plus à son arc qui ne dispense pas d'un apprentissage complet et sérieux de la matière.

«Question humeur, ce n'était pas le jour et la nuit»

Lauriane est journaliste. Agée d'une trentaine d'années, elle souffre de dépression; et lorsque l'automne n'est plus que grisaille, son état se détériore. Elle vit dans le district de Morges, à une altitude qui la prive de la luminosité immédiate du lac et trop bas pour surplomber le stratus. Elle a décidé de témoigner pour mettre en lumière la négligence avec laquelle le thérapeute qui la soignait jusqu'au début 2018 lui a prescrit une cure de luminothérapie vouée à l'échec. «Je crois que je prenais tout ce qu'il me donnait comme du pain bénit», confie-t-elle.

D'accord avec son thérapeute, elle suit la cure de novembre 2017 à fin janvier 2018, en complément de ses médicaments. Il lui prête une lampe, avec comme seule et unique consigne de s'exposer quotidiennement pendant une demi-heure, mais pas plus, avant 10h du matin.

«Je me souviens de l'effet bénéfique immédiat au moment même de l'exposition. Une sensation proche de celle que procure le soleil sur le visage par une très belle journée en plein hiver. Mais je n'ai jamais eu l'impression que mes batteries étaient rechargées d'un coup. Question humeur, je ne dirais pas que c'était le jour et la nuit.» Avec le recul, Lauriane réalise que l'intensité lumineuse de sa lampe est très en dessous des 10 000 lux recommandés. La jeune femme serait éventuellement d'accord pour tenter une nouvelle cure de luminothérapie avec un encadrement thérapeutique de qualité. En même temps, elle avoue: «J'en ai un peu marre d'essayer 12 000 trucs.» Néanmoins, elle reconnaît qu'elle se sent plus légère, ne serait-ce qu'en s'exposant à lumière du jour, tout en ayant une conscience cruelle que «la dépression me pousse plus à rester terrée».



L'imagerie 3D au service des patientes de la Côte

Le service de radiologie du GHOL vient de s'équiper d'un mammographe de haute technologie équipé d'une tomosynthèse. Ce mammographe réalise des images en trois dimensions qui permettent d'améliorer significativement la performance diagnostique. Ainsi, le mammographe avec tomosynthèse augmente de façon statistiquement prouvée le taux de détection des cancers. Grâce à la tomosynthèse, des clichés complémentaires peuvent être évités. Le temps de compression est également moins long améliorant ainsi le confort du ou de la patient(e).