



## BIEN-ÊTRE

# DÉPRESSION SAISONNIÈRE COMMENT LA DÉJOUER GRÂCE À LA NATUROPATHIE !

Perte d'énergie, fatigue intense, envie d'aliments sucrés, humeur tristounette, plus goût à rien ? Et si c'était une dépression saisonnière ?

PAR CHRIS MARTIN-PASSALACQUA ET STÉPHANIE MEZERAI

**E**n automne, les heures d'ensoleillement diminuent et nous percevons une baisse de luminosité évidente. Notre sang épaisit parce qu'il commence à faire plus froid, ce qui amène une baisse d'oxygène dans notre système et par conséquent une baisse d'énergie. La diminution et l'intensité de la lumière jouent certainement un rôle prépondérant dans cette forme de dépression hivernale. Ce sont principalement les femmes qui sont touchées par ce syndrome. Dans les pays nordiques, jusqu'à 10 % de la population souffrirait de dépression saisonnière, engendrée par une baisse de la sérotonine, hormone stimulée par la lumière du jour. Cette sérotonine régularise l'humeur et gouverne la production de mélatonine responsable des cycles éveil/sommeil.

## Quels sont les troubles ressentis ?

Chez les personnes atteintes de dépression saisonnière, on peut observer, de novembre à avril, une fatigue chronique ainsi qu'une certaine difficulté à se lever le matin. Certains se sentiront irritables, tristes, stressés et en manque de motivation. Certains ressentiront le besoin de consommer plus de sucre et plus d'alcool. Les personnes atteintes de dépression saisonnière ont un besoin de sommeil accru ainsi qu'une baisse de productivité au niveau du travail.

## Quelles solutions au niveau naturopathique ?

- S'exposer chaque fois que possible à la lumière du jour en faisant de longues balades au grand air, si possible en forêt, en respirant amplement.
- La luminothérapie en renfort ! Il existe sur le marché de nombreuses lampes spécialement conçues pour offrir un flux lumineux suffisant pour obtenir des résultats positifs

en quelques jours. Si vous voulez investir dans un appareil de luminothérapie de 10 000 lux, il faudra s'exposer tous les jours du début de l'automne jusqu'au printemps à cette lumière blanche pendant environ trente minutes. On peut en profiter pour lire, bricoler, tricoter... du moment que le visage reste baigné de lumière. Néanmoins, la luminothérapie est déconseillée aux personnes souffrant de dégénérescence maculaire.

## Du côté plantes

- *Griffonia simplicifolia* agit directement sur notre taux de sérotonine, une substance qui règle notre humeur, réduit notre appétit et détend nos muscles. Elle peut s'avérer bénéfique en complément de la luminothérapie. Ces cures sont à déterminer de façon ciblée avec votre naturopathe.
- *Le millepertuis* est également une plante intéressante mais attention, elle est à proscrire en cas de prise d'antidépresseurs par IRS et comporte certaines contre-indications : elle inhibe les effets de la pilule contraceptive et des médicaments anti-rejet, déconseillé également aux diabétiques et aux femmes enceintes.

## Les compléments micro-nutritionnels en renfort

- *Les oméga-3* : constituants essentiels des membranes cellulaires, notamment au niveau du cerveau, ils jouent un rôle structural primordial dans les cellules nerveuses. À la suite d'une étude récente, on pense qu'un déficit en acides gras essentiels oméga-3 dans notre alimentation a un impact sur notre système nerveux et sur nos émotions. Une carence en oméga-3 pourrait donc expliquer certains comportements dépressifs. Ils ne sont pas fabriqués par notre corps mais on les trouve dans certains poissons gras, dans les noix, le colza...



Appelée également trouble affectif saisonnier, la dépression saisonnière est liée au manque de lumière naturelle qui survient chaque année, en automne ou en hiver, perdure pendant au moins deux années consécutives, et qui dure jusqu'au printemps suivant.



*Petit coup de blues ?  
C'est le moment de privilégier  
l'ail, l'échalote, le laurier,  
les oignons rouge et jaune.*

THOMAS MARTINSEN

• **La vitamine D** : des chercheurs de l'université de Toronto ont tenté de savoir si la vitamine D pouvait réduire les symptômes de la dépression saisonnière. Pendant trois mois, on a administré à deux groupes, un supplément de vitamine D3. Les participants du premier groupe ont reçus l'équivalent de 600 UI par jour de vitamine D. Ceux du deuxième groupe prenaient une dose de 4 000 UI par jour. À la suite de cette étude, les chercheurs ont constaté une amélioration du bien-être psychologique chez tous les participants. Cette amélioration était cependant beaucoup plus importante dans le groupe ayant pris les plus fortes doses de vitamine D. À la lumière de ces résultats, les chercheurs soutiennent qu'une dose de 4 000 UI de vitamine D3 est bien tolérée sur le plan physique et s'avère tout à fait sécuritaire. On conseille de prendre entre 800 et 1 000 U.I. par jour de vitamine D, durant les mois d'hiver.

### Et dans l'assiette ?

On ne négligera pas l'alimentation qui doit être la plus équilibrée possible. Certaines nourritures affectent la chimie du cerveau et peuvent empêcher de combattre la dépression.

Par ailleurs, le manque de certains aliments mène à la dépression, ainsi il est important de les inclure dans son régime alimentaire.

### Côté légumes

En matière de légumes, jetez-vous sur les betteraves, les carottes, les choux (blanc, chinois, de Bruxelles, fleur, rouge frisé ou vert pommé), les courges, les endives, navets, panais, poireaux, potimarrons, potirons, radis noir et topinambours. Testez certains légumes crus vous serez agréablement surpris ! Les salades sont également nombreuses au rendez-vous : cresson, laitue, mâche ou pissenlit.



« Notre sang épaisit parce qu'il commence à faire plus froid, ce qui amène une baisse d'oxygène dans notre système et par conséquent une baisse d'énergie. »

#### *Côté fruits*

Vous constatez la diversité d'agrumes qui nous est proposée : ces fruits ont une teneur élevée en vitamine C, une vitamine qui protège notre système immunitaire (particulièrement malmenée en hiver) et dont la carence a été directement mise en cause dans la survenue de la dépression.

Profitez de ces agrumes et n'hésitez pas à prendre un supplément en vitamine C naturelle comme l'acérôla si vous en ressentez le besoin. Votre corps en appelle aux citrons, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, noix, poires et pommes.

#### *Côté condiments et aromates*

C'est le moment de privilégier l'ail, l'échalote, le laurier, les oignons rouge et jaune.

#### *Privilégier les sources de vitamines B*

Les vitamines du groupe B sont essentielles à la bonne utilisation des nutriments, à la production d'énergie, à l'immunité et à la synthèse des neurotransmetteurs dont dépendent nos capacités de concentration, d'adaptation au stress, notre libido et notre humeur.

Les meilleurs sources alimentaires de vitamines B : le foie de veau, les légumes secs, les céréales complètes et les légumes à feuilles vert foncé (épinards, asperges, brocolis, salades), la levure de bière, les noix de macadamia, les champignons crus, le thon, les coquillages...

#### **Les acides gras omega-3**

- Prendre une cuillerée d'une de ces huiles végétales par jour : huile de colza, huile de rose musquée, huile de lin, huile de cameline, huile de chanvre, huile de perilla ;
- Opter si besoin pour des compléments alimentaires (acides gras de poissons) ;
- Manger du foie de morue, des petits poissons gras, des noix !

#### **À privilégier également**

- Le magnésium que l'on trouve dans les fruits de mer, les épinards, le cacao et la caroube ;
- Le sélénium : on atteint son quota avec deux noix du Brésil par jour par exemple ! ■■■■

## BOUGER, S'OXYGÉNER ! AU-DELÀ DE NOTRE ALIMENTATION...

Il ne suffit que de cinq minutes de mouvement physique pour activer les molécules de « la bonne humeur » dans notre cerveau. Ces endorphines sont nos antidépresseurs naturels et en plus elles augmentent notre tolérance à la douleur. Par bouger, nous n'entendons pas un grand défi sportif, mais une marche, à l'heure où le soleil est le plus visible, même une toute petite marche d'une dizaine de minutes, fera le plus grand bien.

Les scientifiques appellent désormais l'activité physique, la « drogue magique » pour combattre dépression et anxiété. Tout comme le moment idéal pour repartir sur des logiques et des habitudes plus positives et plus profitables pour notre bonheur.

Concernant « l'air frais », plusieurs études ont démontré que la pollution, au-delà de ses effets sur notre système respiratoire, est également un déclencheur de la dépression. L'air pollué et plein de toxines, l'air dans lequel nous vivons dans les grandes villes, aurait un effet inflammatoire qui se répercuterait sur notre système nerveux et atrophierait notre hippocampe. Quand l'hippocampe va mal, les dépressions sévères, le stress voire des comportements schizo-phréniques sont constatés. N'hésitez donc pas à sortir de la ville, remplir vos poumons d'air frais et de nouveaux horizons.

Des séances régulières de Bol d'Air Jacquier peuvent aussi aider à réguler l'humeur, en améliorant l'oxygénation.

*Vous pouvez remettre en avant mon ouvrage HAPPY SERENITY- La naturopathie du bonheur aux Éditions Grancher qui traite également du sujet (vous avez déjà l'illustration de couverture en votre possession car parue dans le précédent numéro du magazine ; merci à vous !)*