

Guide

Dépression

**Dépression :
l'âme en
peine**

Expertes et experts

Le Guide « Dépression » est le fruit d'une aimable collaboration avec les spécialistes suivants :

Prof. Stefan Büchi



Il est le directeur médical de la clinique privée Hohenegg de Meilen. La clinique est spécialisée dans le traitement de la dépression et du burn-out.
→ hohenegg.ch

Nadia Cifarelli



Titulaire d'un Bachelor en psychologie, elle conseille les clients et clientes au service de conseils de santé Helsana.

Conseils de santé Helsana

Toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire chez nous ont accès gratuitement aux conseils de santé. Nutrition, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic ou un traitement recommandé : chez nous, vous obtiendrez une réponse sur mesure, fondée sur vos questions en matière de santé.

☎ 058 340 15 69

→ Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et dispositions de protection des données des conseils de santé Helsana : helsana.ch/conseils-de-sante

Contenu

Connaissances

4 Faits et chiffres

De la déprime printanière au baby blues

6 Le fardeau invisible

Reconnaître, traiter et surmonter la dépression

8 Que se passe-t-il dans le cerveau ?

Ce qui se produit dans notre tête

10 Signaux d'alerte

Les symptômes auxquels il faut prêter attention

12 La dépression a de nombreux visages

Aperçu des tableaux cliniques

16 Causes et conséquences

Déclencheurs et troubles typiques

18 La dépression, un sujet tabou

Entretien avec le médecin spécialiste Stefan Büchi

20 La dépression dans le monde

Des chiffres impressionnants pour un problème de grande ampleur

22 Où trouver de l'aide ?

Les principaux interlocuteurs pour une thérapie efficace

24 Mélancolie

Quand art et maladie se mêlent...

Conseils

34 Comment apporter une aide efficace ?

Les choses à faire et à ne pas faire

36 Comment prévenir la dépression ?

Trente conseils pour votre psyché

46 Vrai ou faux

Fait, cliché ou mensonge ?

50 Remèdes naturels

Des épices et des herbes qui remontent le moral

Expériences

52 Ma dépression et moi

Des témoignages qui donnent des frissons

60 Qu'est-ce que vous ressentez ?

Six personnes racontent

62 Glossaire

L'abécédaire de la dépression

Pour d'autres conseils et témoignages :
helsana.ch/fr/blog

Hourra !?

Les événements positifs tels qu'un mariage ou un nouvel emploi peuvent eux aussi déclencher une dépression, car ils peuvent susciter autant de stress que les expériences négatives.



Baby blues

Près de trois quarts des femmes ont une baisse de moral – le fameux baby blues – après la naissance de leur bébé. Normalement, cet état ne dure que quelques jours. Pour 15 % des jeunes mamans, il évolue toutefois vers une dépression post-partum qui doit impérativement être traitée.



Déprime printanière

La bonne humeur soudaine des gens au printemps renforce la frustration des dépressifs.



Des changements visibles

Le cerveau des dépressifs ne ressemble pas à celui des non-dépressifs. Les dépressions longues ou récurrentes modifient ses structures et les connexions neuronales.

Esprits créatifs

De nombreux artistes étaient dépressifs. Par exemple Piotr Tchaïkovski, John Lennon, Mark Twain, Georgia O'Keeffe, Vincent Van Gogh, Ernest Hemingway, F. Scott Fitzgerald ou Sylvia Plath.

Médor à la rescousse

Les « chiens de soutien émotionnel » aident leur maître dans les situations stressantes du quotidien. Leur présence et leur fidélité rassurent. Ils interviennent entre autres auprès de dépressifs.



Atchoum !

Les dépressifs s'enrhument plus souvent que les autres : un taux d'hormones du stress durablement élevé affaiblit le système immunitaire.



Un combat invisible

Les dépressions ne se voient souvent pas de l'extérieur. Citons à ce sujet l'acteur Robin Williams, longtemps dépressif : « Chaque personne que vous connaissez livre une bataille dont vous ignorez tout. »

La bile noire

La dépression existe depuis des milliers d'années. Dans l'Antiquité, on la nommait « bile noire », ou « mélancolie ».



Le fardeau invisible

La dépression est la maladie psychique la plus fréquente. Elle influence nos sentiments, nos pensées et nos actions. Il importe de la traiter rapidement.

Qui ne s'est jamais senti déprimé, chagrin ou apathique ? Mais la dépression va bien plus loin que cela : les personnes atteintes connaissent une baisse de régime considérable qui dure des mois. Elles se sentent désespérées, engourdis et sans énergie. La vie leur semble terne, triste et absurde.

Une dépression peut survenir à tout moment et est souvent déclenchée par un stress continu, un sentiment de dévalorisation ou la perte d'un être cher. Les symptômes typiques sont un sentiment de culpabilité et d'infériorité, des pensées qui tournent en boucle dans la tête et l'anxiété.

Les dépressifs ont du mal à se concentrer et à prendre des décisions, ils sont irritables et peu assurés. Bon nombre ne sont plus en mesure d'accomplir des activités très simples, et cela n'a rien à voir avec la volonté ou la discipline.

La dépression se manifeste aussi dans le corps, par des troubles du sommeil, un manque d'appétit, des maux de dos ou de tête, des troubles cardiaques ou des infections à répétition et, pour beaucoup, par une posture voûtée révélatrice du poids de leur fardeau psychique.

Prendre la situation au sérieux et agir

La dépression se soigne. Plus tôt on la détecte et on la traite, mieux la personne guérit → p.22-23. Une dépression non traitée peut en revanche affecter les personnes au point qu'elles préféreraient mourir. Elles s'accablent inutilement de reproches et de honte, sans trouver la force de demander de l'aide. Il nous incombe à tous d'être vigilants, de poser des questions et d'écouter patiemment. ●

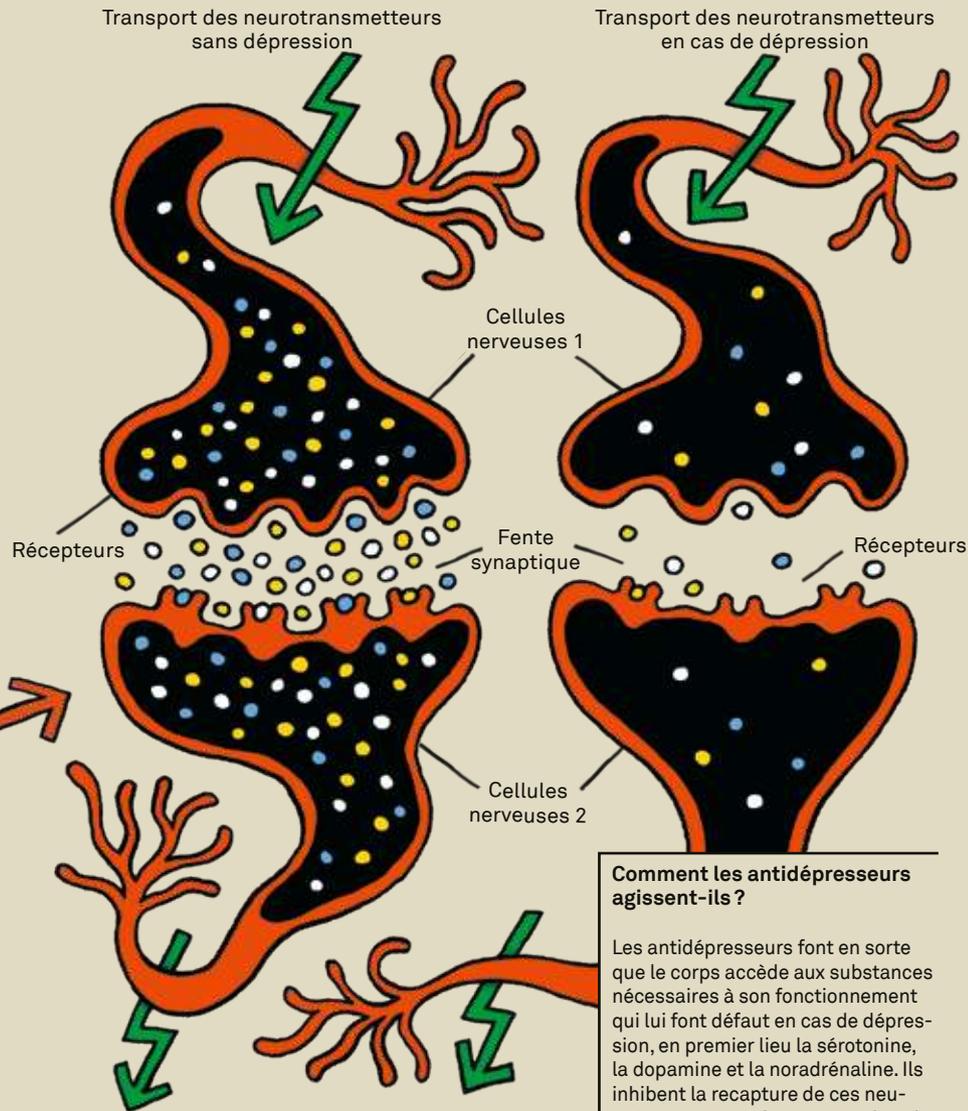
Que se passe-t-il dans le cerveau ?

Une dépression sévère n'est pas qu'une maladie psychique. C'est aussi une maladie organique qui touche principalement le cerveau.

Notre cerveau compte environ cent milliards de cellules nerveuses (neurones). Chacune transmet des informations aux autres cellules nerveuses au moyen de substances sémi-chimiques (neurotransmetteurs). En cas de stimulation, celles-ci sautent d'un neurone à l'autre. Pour cela, elles doivent franchir un espace : la fente synaptique. De là, elles sont réceptionnées par les récepteurs de l'autre neurone et transmises sous forme électrique. Dans un cerveau sain, les neurones peuvent parfaitement communiquer de cette façon ; dans un cerveau malade, en revanche, ce processus est perturbé. Lors d'une dépression, certaines zones du système limbique – le centre émotionnel du cerveau – sont suractivées, tandis que le lobe frontal, responsable de la pensée rationnelle et du contrôle des émotions, est sous-activé. Résultat : le cerveau réagit fortement aux stimulations négatives et faiblement aux positives. Des pensées négatives en résultent. Notre cerveau enregistre les choses négatives surtout sous la forme de souvenirs. Au niveau émotionnel, nous leur accordons bien plus d'attention qu'aux choses positives. Ce mécanisme est dû à l'évolution : pour survivre, nous sommes en général plus attentifs aux dangers, c'est-à-dire au négatif, qu'au positif. ●



Le lobe frontal (vert) et le système limbique (rose) jouent un rôle central dans la survenance d'une dépression.



Si les neurotransmetteurs sont trop peu nombreux dans la fente synaptique, le neurone ne peut plus transmettre correctement les informations. Cela entraîne une dépression.

Neurotransmetteurs
● Dopamine ● Sérotonine ● Noradrénaline

Comment les antidépresseurs agissent-ils ?

Les antidépresseurs font en sorte que le corps accède aux substances nécessaires à son fonctionnement qui lui font défaut en cas de dépression, en premier lieu la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Ils inhibent la recapture de ces neurotransmetteurs importants dans la fente synaptique et améliorent ainsi l'humeur et la motivation. Un mode de vie sain a le même effet. Pour cette raison, les médecins spécialistes prescrivent toujours des mesures psychothérapeutiques en même temps que les antidépresseurs.

Signaux d'alerte

Les symptômes de la dépression sont variés et individuels. Vous vous demandez si vous êtes concerné ? Ces signaux doivent vous alerter.

CONNAISSANCES

CONNAISSANCES

SYMPTÔMES PRINCIPAUX

Humeur dépressive
Mon humeur est toujours morose, même sans raison.

Manque de motivation et fatigue plus rapide
Je suis plus vite fatigué qu'à l'ordinaire et n'ai pas d'énergie.

Perte d'intérêt et absence de plaisir
Les activités que j'aime normalement faire ne me procurent plus de plaisir.

Remarque
Cet article vous permet uniquement de savoir si vous souffrez de certains symptômes de dépression. Il ne peut en aucun cas se substituer à un diagnostic médical. Si vous suspectez une dépression, adressez-vous à votre médecin de famille.

AUTRES SYMPTÔMES

Perspectives pessimistes
Je me sens physiquement mou et vois l'avenir en noir.

Baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi
Je me sens peu assuré et ne crois pas en moi.

Changement de l'appétit
Je n'ai pas d'appétit et je maigris.
ou
J'ai plus d'appétit et je grossis.

Baisse de la concentration et de l'attention
J'ai des difficultés à me concentrer et à prendre des décisions.

Sentiment de culpabilité et d'inutilité
Je me fais des reproches et me sens coupable sans raison ou exagérément.

Pensées suicidaires
Je pense beaucoup à la mort, et même au suicide.

Troubles du sommeil
Je m'endors difficilement et je dors rarement d'une traite.

Perte de libido
La sexualité ne m'intéresse plus.



La dépression a de nombreux visages

Il y a dépression et dépression : les tableaux cliniques varient selon le type, l'évolution et la gravité de la maladie.

Une dépression se déroule essentiellement en phases d'une intensité variée qui persistent entre quelques semaines et plusieurs mois. Leur durée dépend souvent de la rapidité du traitement.

La dépression la plus fréquente est la dépression unipolaire, qui peut ne survenir qu'une seule fois ou être récurrente. Il n'est pas rare que plusieurs épisodes aient lieu au cours de la vie. Entre ceux-ci, les personnes n'ont en général aucun symptôme. La psychothérapie et les médicaments réduisent le risque de rechute. La dépression peut aussi devenir chronique : l'humeur reste en berne pendant des mois ou des années. Pour prévenir ce type d'évolution, la maladie doit être traitée rapidement. La dépression peut en outre prendre la forme d'un trouble bipolaire, avec une alternance de phases dépressives et d'euphorie.

Les dépressions se différencient aussi par leur gravité. On distingue trois niveaux :

Léger : les personnes se sentent entravées, mais peuvent poursuivre leurs activités sociales, domestiques et professionnelles.

Modéré : les personnes sont fortement limitées au quotidien. Elles ne peuvent que difficilement poursuivre leurs activités.

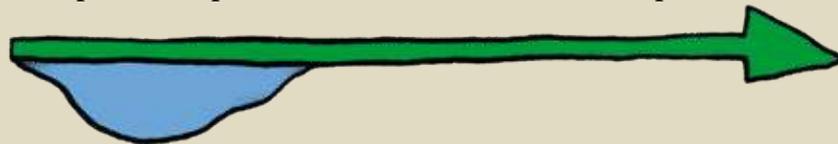
Sévère : les personnes souffrent de symptômes sévères qui s'accompagnent souvent de pensées suicidaires. Les activités sont extrêmement limitées.

Les dépressions s'accompagnent fréquemment d'autres troubles psychiques, par exemple :

- Anxiété
- Obsessions
- Troubles de la douleur
- Alcoolisme
- Troubles de la personnalité
- Troubles alimentaires
- États délirants (psychoses)

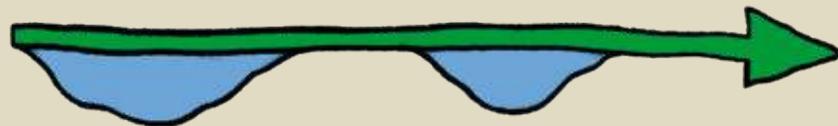
Dépression unipolaire à épisode unique

L'épisode dépressif survient une seule fois. Il débute de façon aiguë et disparaît complètement au bout d'un certain temps.



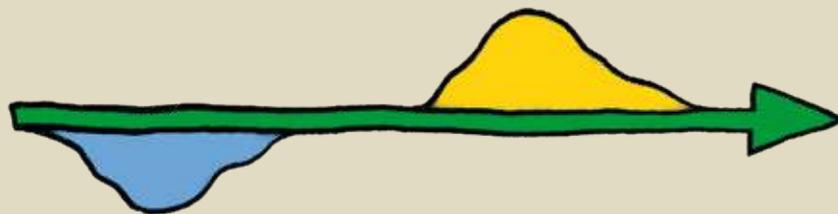
Dépression unipolaire récurrente

Dans le cas d'une dépression récurrente, ou récidivante, une nouvelle phase dépressive survient après des mois ou des années sans symptômes. Cette forme est la plus courante.



Trouble affectif bipolaire

L'humeur passe par deux pôles opposés : les phases dépressives alternent avec des hauts maniaques, au cours desquels les personnes sont euphoriques et extrêmement actives. Elles dorment à peine.



Forme chronique (dysthymie)

Les symptômes sont plus faibles, mais l'humeur dépressive persiste pendant des mois ou des années. Le quotidien et la vie professionnelle sont très stressants pour les personnes touchées.



Dépression saisonnière

Éléments déclencheurs

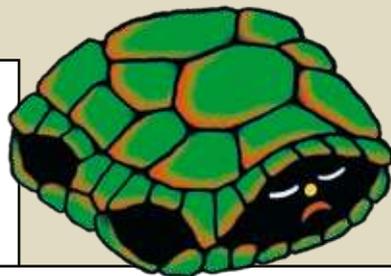
Journées plus courtes, ensoleillement moindre et mauvais temps en automne et en hiver. Le rythme jour-nuit change dans le corps ; l'équilibre des hormones et des neurotransmetteurs dans le cerveau est perturbé.

Symptômes

- Besoin de sommeil accru
- Baisse de l'énergie
- Moral en berne
- Retrait de la vie sociale
- Négligence de soi
- Fringales

Traitement

Luminothérapie, entre autres



Dépression liée à l'âge

Éléments déclencheurs

Perte de personnes de référence, événements majeurs, alimentation carencée ou mauvaise, problèmes financiers, maladie grave

pendant plutôt des troubles physiques

Traitement

Médicaments, comme pour les plus jeunes, mais souvent à des doses moindres

Symptômes

Comme pour une dépression typique ; les personnes âgées se plaignent

→ Une dépression non traitée peut être confondue avec une démence.

Burn-out

Éléments déclencheurs

Stress professionnel élevé, perfectionnisme, disponibilité permanente, surmenage émotionnel

- Problèmes sociaux
- Troubles physiques diffus

Traitement

Selon le tableau clinique, l'accent est mis sur la psychothérapie, la relaxation ou l'ergothérapie ; soutien par des médicaments

→ Le burn-out est un facteur de risque de dépression.

Symptômes

- Épuisement émotionnel
- Indifférence
- Troubles du sommeil
- Diminution de la performance



Bore-out

Éléments déclencheurs

Sollicitation insuffisante, travail monotone

Symptômes

Voir burn-out

Traitement

Thérapie comportementale, réorientation professionnelle

→ Le bore-out est un facteur de risque de dépression.

Dépression atypique

Éléments déclencheurs

Survient souvent en association avec un autre trouble psychique tel que l'anorexie ou l'anxiété.

- Augmentation du besoin de sommeil
- Bras et jambes lourds

→ Comme les symptômes sont inhabituels, la dépression est souvent détectée très tardivement.

Symptômes

- Augmentation de l'appétit, souvent accompagnée d'une prise de poids



Dépression infantile et juvénile

Éléments déclencheurs

Événements difficiles à l'école ou dans la famille

- Diminution de l'appétit
- Problèmes de concentration
- Résultats scolaires moins bons
- Autocritique excessive
- Pensées suicidaires

Symptômes

Chez les adolescents : comme pour les adultes. Chez les enfants :
 ● Retrait de la vie sociale
 ● Troubles de l'endormissement et du sommeil
 ● Anxiété

Traitement

Thérapie familiale ou comportementale, médicaments

Dépression post-partum

Éléments déclencheurs

Changement du métabolisme après l'accouchement, circonstances de vie difficiles, maladie psychique préexistante

psychothérapie, médicaments

Variante

Dépression prénatale ; baby blues après l'accouchement

Symptômes

Comme pour la dépression typique
 → p. 10-11

Traitement

Selon la gravité : soutien familial,



Dépression larvée

Éléments déclencheurs

Comme pour la dépression classique, mais les symptômes sont seulement physiques

- Troubles cardiaques
- Troubles gastro-intestinaux
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil

Symptômes

- Maux de tête
- Maux de dos
- Vertiges
- Difficultés respiratoires

Traitement

Exclusion de causes d'ordre physiologique, pour le reste comme pour la dépression classique

Causes

En général, la dépression est déclenchée par l'association de plusieurs facteurs.

Prédispositions

L'influence de facteurs héréditaires a été prouvée dans nombre d'études sur les prédispositions familiales. Plus le lien de parenté est étroit, plus le risque de dépression est élevé.

Expériences marquantes

Les expériences marquantes que nous vivons dans l'enfance ou à l'âge adulte nous rendent plus vulnérables et plus sujets à la dépression. Les traumatismes peuvent même affecter notre patrimoine génétique.

Médicaments et drogues

Certains médicaments, tout comme l'abus de drogues et d'alcool, peuvent favoriser, voire déclencher la dépression.

Stress

Lorsque le corps ne supporte plus le stress chronique, il développe des symptômes tels que des problèmes d'estomac, des insomnies, des tensions ou des dépressions.

Carences

Des carences en vitamine B12, en fer et en acide folique peuvent entraîner une anémie qui peut à son tour favoriser la dépression. Une carence en vitamine D influence elle aussi le fonctionnement de notre système nerveux.

Conséquences

Les maladies et les maux qui surviennent souvent lors d'une dépression.

Évolution chronique et maladies secondaires

Comme beaucoup d'autres maladies, la dépression peut devenir chronique si elle n'est pas traitée. De plus, elle favorise les maladies physiques comme les troubles cardiovasculaires, le diabète ou les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Dépendance

La dépendance et la dépression s'influencent mutuellement. Un cercle vicieux pour de nombreuses personnes concernées.

Maladies psychiques

Les dépressifs sont sujets à d'autres maladies psychiques telles que la boulimie, l'anorexie, l'anxiété, les névroses ou les troubles de la personnalité.

Suicide

Les conséquences les plus sévères des phases dépressives sont les pensées suicidaires et le suicide, qui font de la dépression une maladie mortelle.

La dépression, un sujet tabou

La santé psychique reste un sujet difficile à aborder pour les personnes concernées et leur entourage. Mais, pour le médecin spécialiste Stefan Büchi, cela commence à changer.

L'état de santé psychique a-t-il empiré en Suisse, ou accorde-t-on simplement plus d'attention à ce sujet qu'auparavant ?

L'état psychique a vraiment empiré dans la société ces dernières années. Selon une étude de l'Observatoire suisse de la santé, une grande partie de la population suisse se sent assez bien, mais moins de gens qu'auparavant se sentent aujourd'hui en parfaite santé psychique.

Pourquoi avons-nous tant de difficultés à parler des maladies psychiques ?

Elles sont encore associées à l'idée stigmatisante de sa propre culpabilité et responsabilité. Nous considérons qu'elles sont très étroitement liées à notre identité.

Pour les personnes souffrant de maladies psychiques, celles-ci revêtent donc souvent un caractère plus intime que les maladies physiques. De plus, les troubles psychiques sont toujours vus comme des faiblesses personnelles.

« En parlant des problèmes psychiques, on lutte contre le tabou. »

Que pouvons-nous faire pour que les maladies psychiques comme la dépression soient mieux acceptées dans la société ?

Je pense qu'il faut agir à différents niveaux. En abordant les problèmes psychiques, on lutte contre le tabou. Mais pour discuter de problèmes psychiques ou parler spontanément à quelqu'un de son état psychique, il faut être formé et compétent.

Où la Suisse se situe-t-elle par rapport aux autres pays ?

D'après moi, la sensibilité aux troubles psychiques s'est accrue en Suisse ces cinq à dix dernières années. De nombreux pays anglo-saxons et du nord de l'Europe ont cependant une longueur d'avance sur nous en ce qui concerne l'éducation et la prévention.

À quel point est-il difficile pour les personnes qui ont séjourné dans une clinique de revenir à la vie quotidienne ?

On remarque qu'il faut environ six à douze mois pour qu'une personne se sente à nouveau en parfaite sécurité dans son environnement social. Les employeurs ne savent pas toujours très bien ce qu'ils peuvent exiger d'une personne après une maladie psychique. Nous accompagnons donc les patients également après leur séjour en clinique, en les aidant à se réinsérer. ●



Le Prof. Stefan Büchi est le directeur médical de la clinique privée Hoheneegg

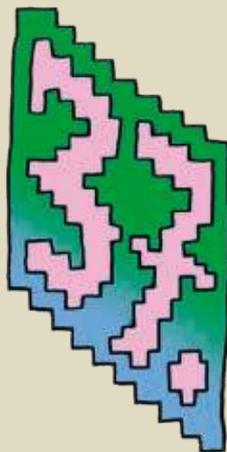
La dépression dans le monde

CONNAISSANCES

La dépression est une maladie largement répandue. Qu'en disent les chiffres ?

264 MIO

En 2020, plus de 264 millions de personnes souffraient de dépression dans le monde. C'est ce que révèle une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les pays africains sont proportionnellement les plus touchés.



44,5%

44,5% de la population tessinoise indique souffrir de symptômes de dépression légers, modérés ou sévères. Les autres régions de Suisse sont bien moins touchées : la moyenne y est de 33,9%. C'est en Suisse centrale que cette valeur est la plus faible.

La Suisse fait mauvaise figure dans la comparaison internationale : elle se classe 37^e sur 179 pays, avec le Danemark, la Géorgie et le Chili, entre autres. Seuls 36 pays sont donc encore plus touchés par la dépression. L'Ukraine arrive en tête du classement, tandis que les îles Salomon, dans le Pacifique Sud, occupent la dernière place.

25%

La probabilité pour les Suisses de souffrir au moins une fois de dépression au cours de leur vie est de 25%.

Les femmes indiquent 1,5 fois plus souvent que les hommes qu'elles souffrent de problèmes psychiques. La répartition des dépressions le montre également : les symptômes légers à modérés apparaissent le plus souvent chez les femmes, tandis que les symptômes graves sont approximativement aussi répandus chez les hommes que chez les femmes.



Femmes vs hommes

On ne sait pas encore tout à fait pourquoi les femmes sont plus sujettes à la dépression que les hommes. Les raisons possibles sont des facteurs biologiques tels que les hormones ou les stéréotypes de rôles

et les multiples problèmes qui en découlent. On suppose aussi que les femmes sont plus enclines à demander de l'aide que les hommes, d'où le fait que la proportion de femmes semble plus élevée.

CONNAISSANCES

Où trouver de l'aide ?

CONNAISSANCES

La dépression est une pathologie extrêmement pénible et traumatisante. Comme toute autre maladie, elle doit être traitée.

Une dépression non traitée peut devenir chronique. Demandez de l'aide et faites-vous examiner par un médecin. L'offre thérapeutique est variée, et le traitement, qui associe généralement psychothérapie, médicaments et mesures individuelles telles que la médecine complémentaire, a de grandes chances de réussir. Il est important que vous impliquiez vos proches et que vous les informiez au sujet de la maladie.

Médecin de famille

- Premier interlocuteur en cas de soupçon (entretien diagnostique, examens physiques)
- Traite les dépressions légères, oriente vers un psychiatre ou un psychothérapeute

Psychiatre

- Médecin spécialiste des maladies psychiques ayant des connaissances approfondies sur leur survenance, leur diagnostic et leur traitement
- Établit le certificat et les rapports pour les assurances
- Traite par des médicaments et de la psychothérapie

Psychothérapeute

- Psychologue ayant suivi une formation thérapeutique, ne peut prescrire aucun médicament
- La psychothérapie (p. ex. thérapie comportementale) apporte aux personnes de nouvelles stratégies pour gérer leur vie

Cliniques psychiatriques

- En cas de dépression modérée à grave et de risque de suicide
- Traitement médicamenteux et psychothérapeutique, autres formes de thérapies
- Séjour de quatre à huit semaines en général

Aide complémentaire

- Soins psychiatriques à domicile
- Thérapie spéciale : l'art-thérapie, la thérapie par le sport et la musicothérapie
- Ergothérapie
- Physiothérapie
- Thérapie complémentaire, p. ex. acupuncture, shiatsu, phytothérapie
- Entraînement à la pleine conscience : MBSR
- Consultation psychologique
- Accompagnement spirituel
- Assistance sociale
- Job coaching

Services de conseil

- Aide psychologique d'urgence Helsana : 058 340 16 11
- parler-peut-sauver.ch
- Société Suisse des Troubles Anxieux et de la Dépression : sgrad.ch/fr
- La Main Tendue : 143.ch/fr, téléphone 143
- promentesana.ch
- Pour les jeunes : 147.ch/fr

Groupes d'entraide

(aussi pour les proches)

- depressionen.ch
- vask.ch/fr
- seelsorge.net
- infoentraidesuisse.ch



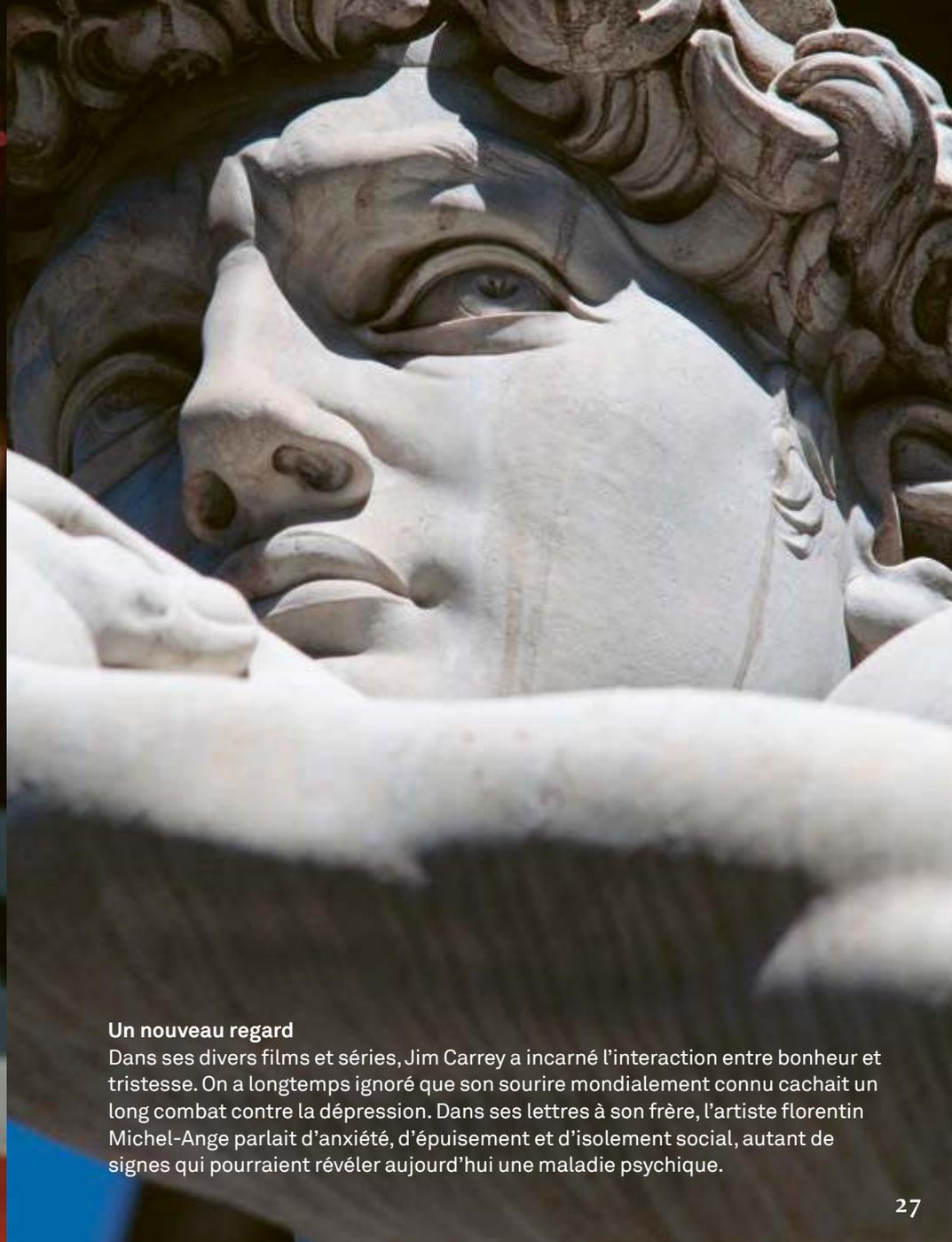
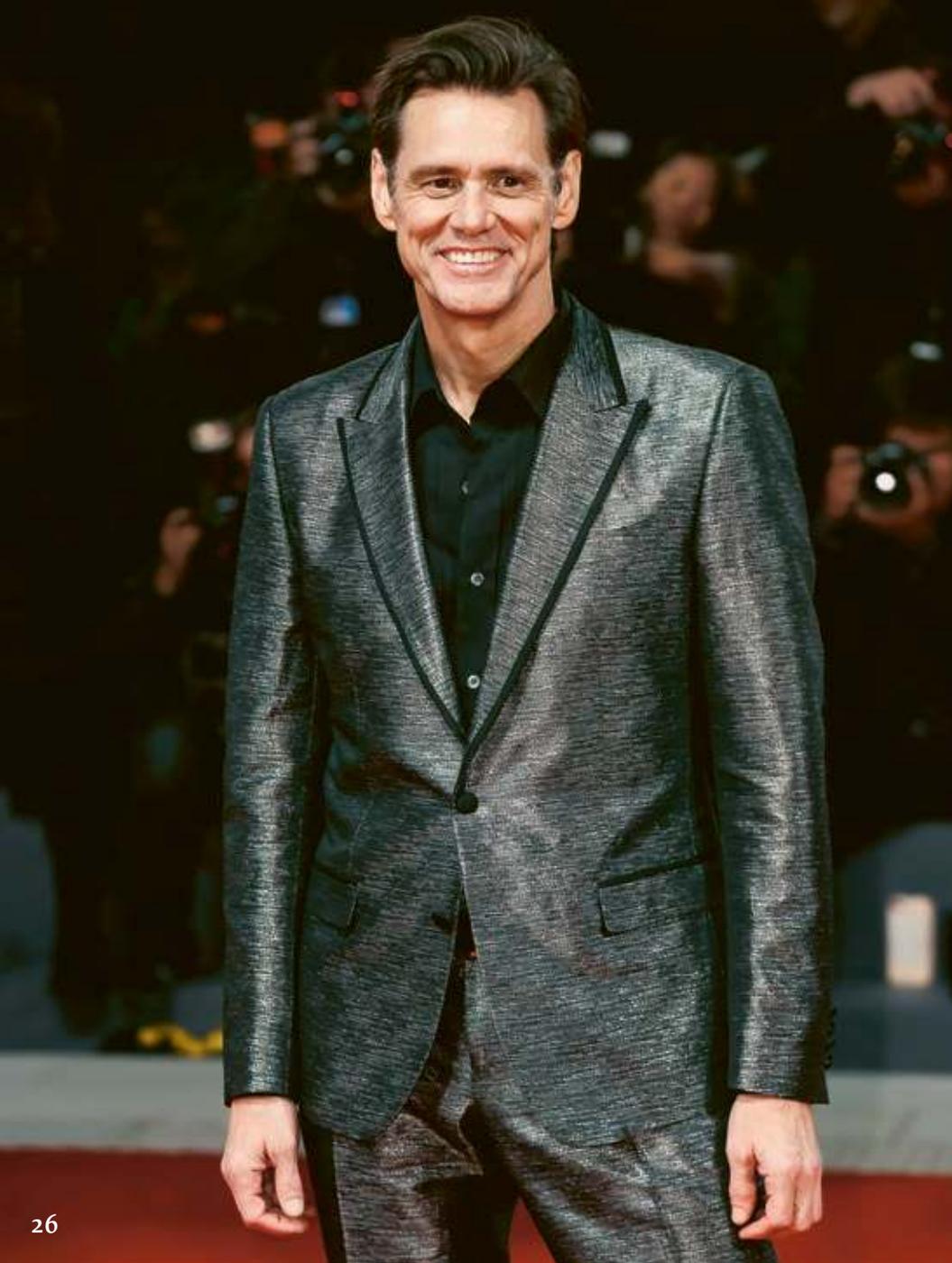
CONNAISSANCES

Marqué par la vie

Des philosophes tels que Platon ou Aristote pensaient qu'il existait un lien étroit entre la créativité et la mélancolie. Cela semble en tout cas s'appliquer à l'artiste norvégien Edvard Munch : dès le début, sa vie a été marquée par des traumatismes, la maladie et la dépression. Son état d'esprit lui a inspiré des tableaux mondialement célèbres intitulés « Mélancolie », « Anxiété » ou « Le cri ».

Mélancolie

Art et dépression font souvent bon ménage.



Un nouveau regard

Dans ses divers films et séries, Jim Carrey a incarné l'interaction entre bonheur et tristesse. On a longtemps ignoré que son sourire mondialement connu cachait un long combat contre la dépression. Dans ses lettres à son frère, l'artiste florentin Michel-Ange parlait d'anxiété, d'épuisement et d'isolement social, autant de signes qui pourraient révéler aujourd'hui une maladie psychique.



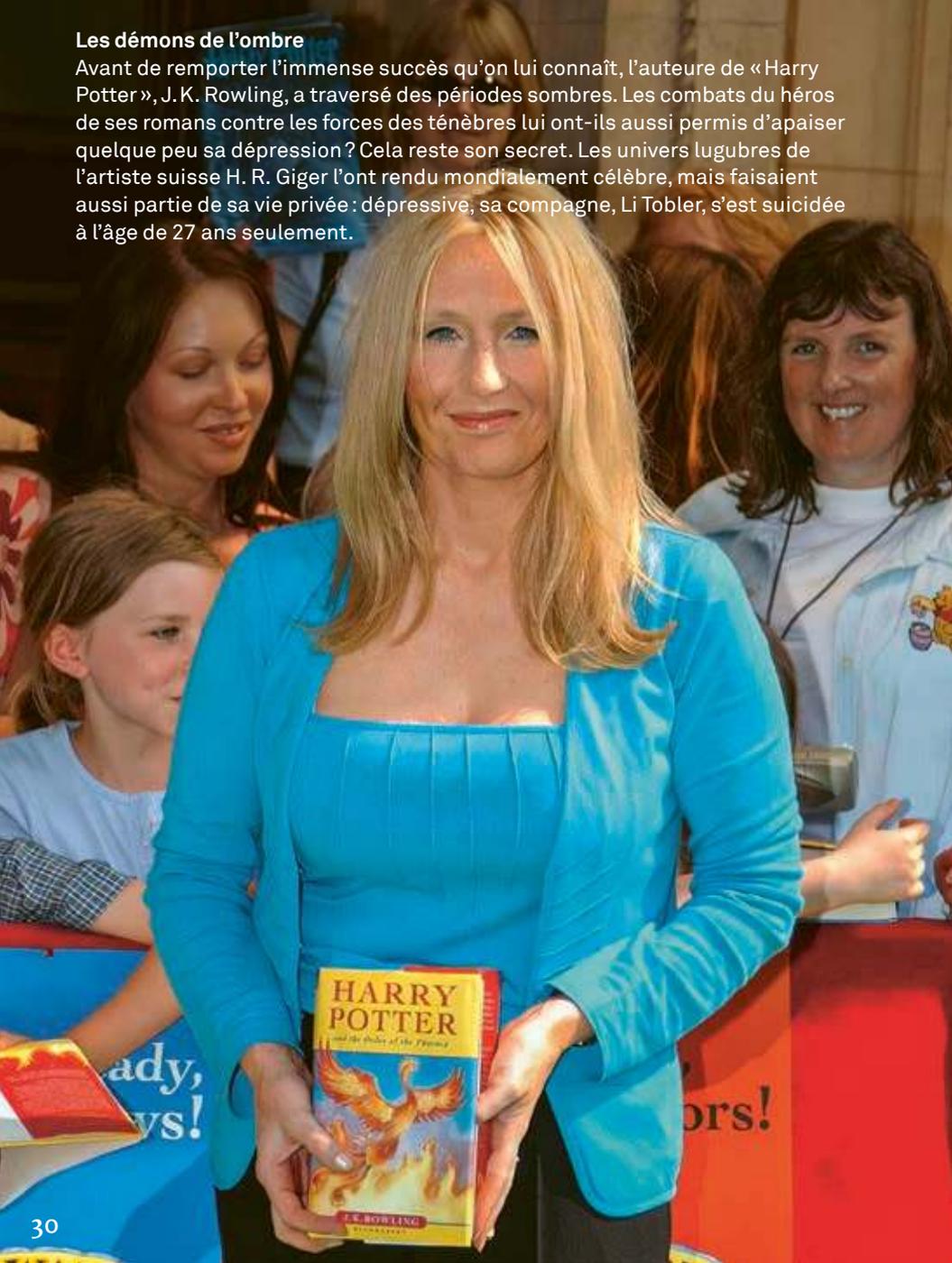
Des artistes en souffrance

L'auteur et dessinateur Franz Kafka et la peintre Frida Kahlo ont transposé leur souffrance dans bon nombre de leurs œuvres. Il est impossible d'imaginer à quoi leur art aurait ressemblé sans le fardeau de leurs maladies physiques et mentales. La photo de droite montre Frida Kahlo en train de peindre dans son lit, à Mexico, après son grave accident de bus.



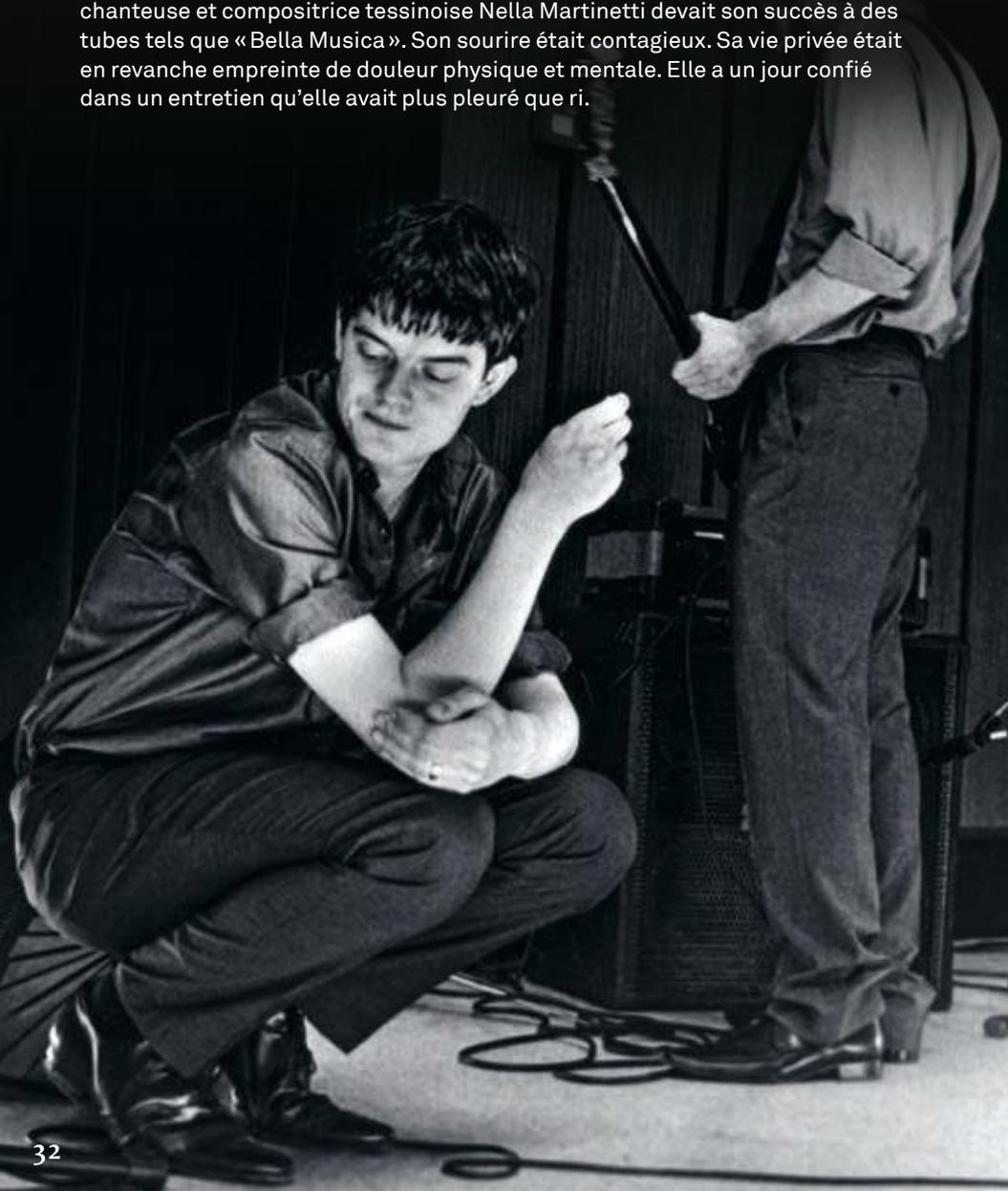
Les démons de l'ombre

Avant de remporter l'immense succès qu'on lui connaît, l'auteure de « Harry Potter », J.K. Rowling, a traversé des périodes sombres. Les combats du héros de ses romans contre les forces des ténèbres lui ont-ils aussi permis d'apaiser quelque peu sa dépression ? Cela reste son secret. Les univers lugubres de l'artiste suisse H. R. Giger l'ont rendu mondialement célèbre, mais faisaient aussi partie de sa vie privée : dépressive, sa compagne, Li Tobler, s'est suicidée à l'âge de 27 ans seulement.



Loïn des feux de la rampe

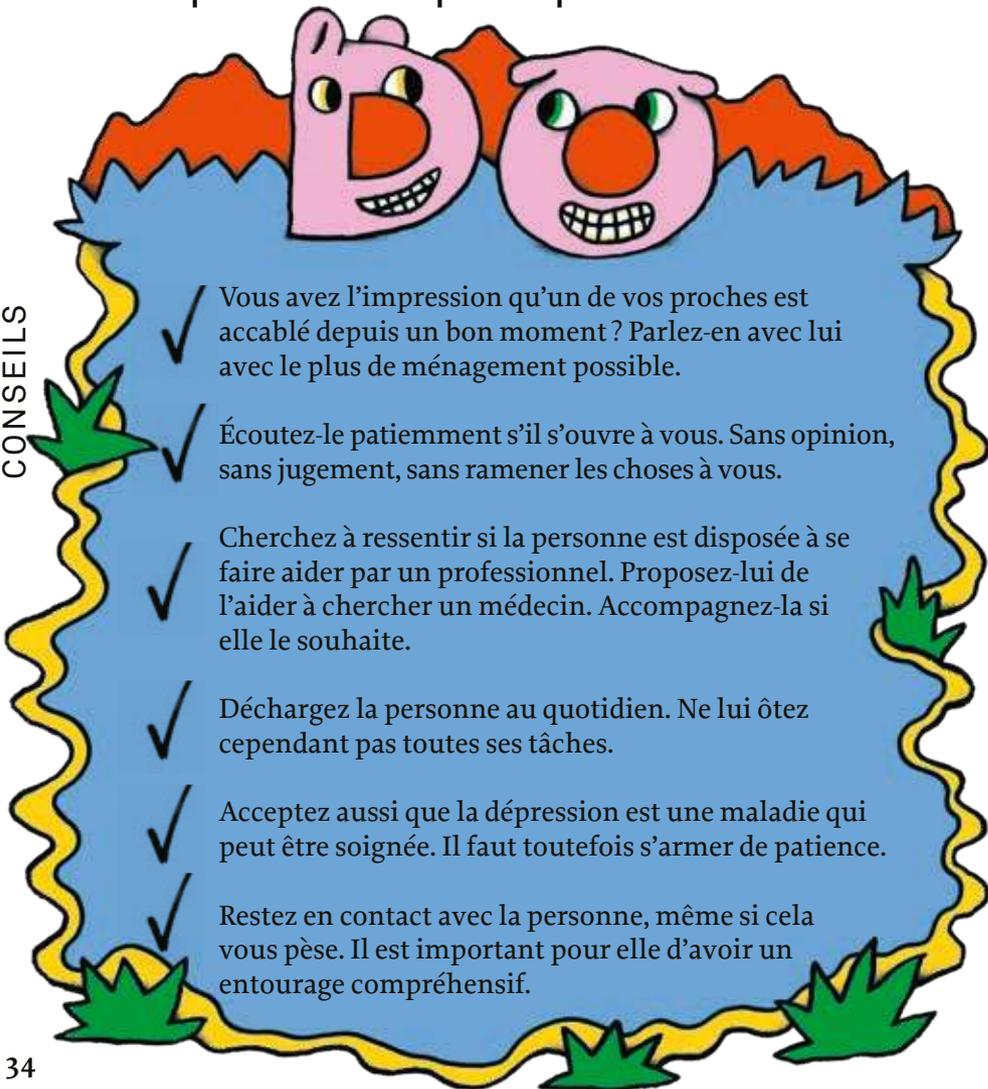
Les textes sinistres que le leader du groupe Joy Division chantait de sa voix grave reflétaient son état d'esprit miné par la dépression et les pensées suicidaires. Ian Curtis s'est donné la mort à l'âge de 23 ans seulement. La chanteuse et compositrice tessinoise Nella Martinetti devait son succès à des tubes tels que «Bella Musica». Son sourire était contagieux. Sa vie privée était en revanche empreinte de douleur physique et mentale. Elle a un jour confié dans un entretien qu'elle avait plus pleuré que ri.



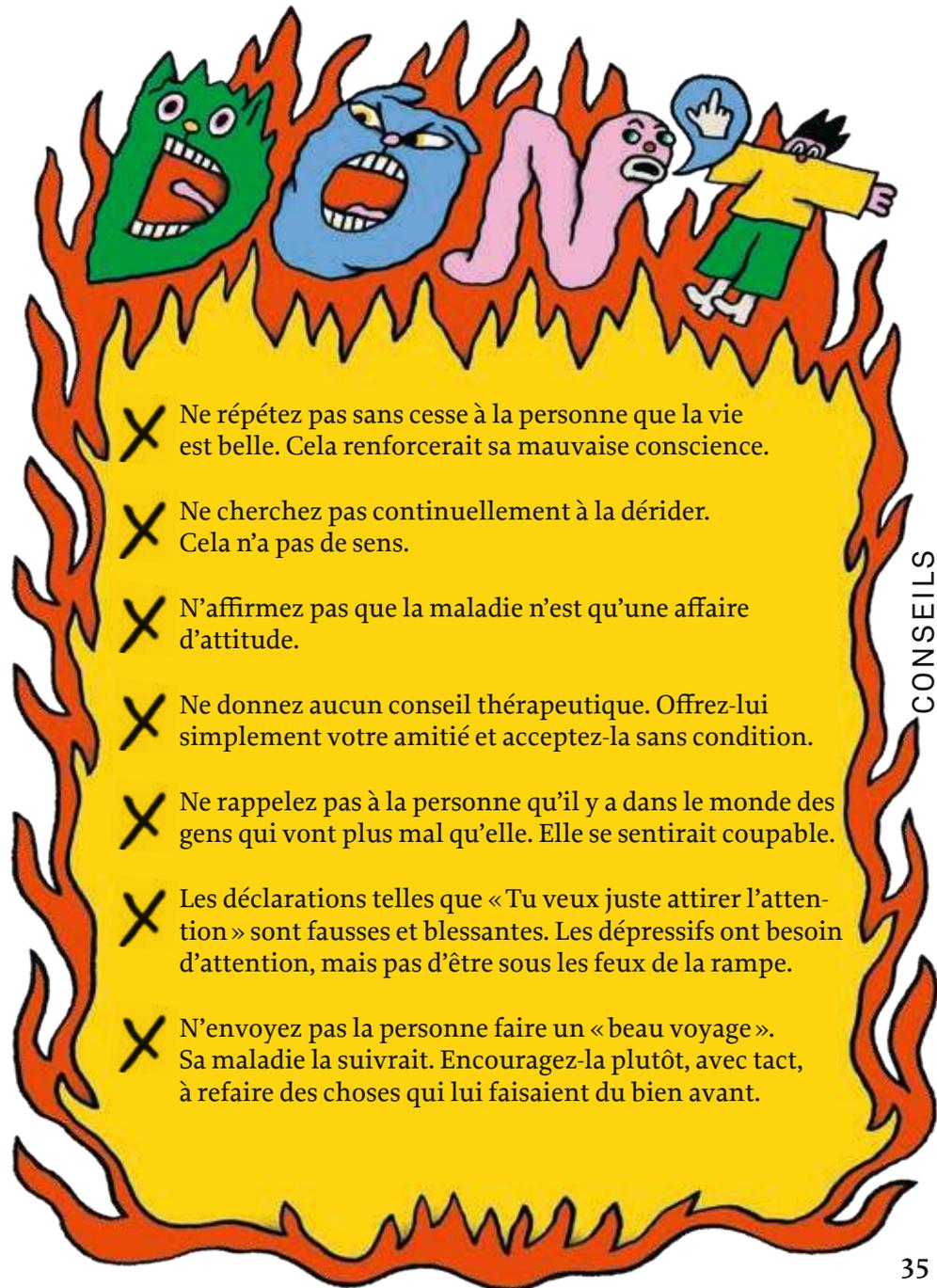
Comment apporter une aide efficace ?

Vous voulez soutenir une personne dépressive ? Voici ce qui l'aidera... et ce qui ne fera qu'empirer les choses.

CONSEILS



- ✓ Vous avez l'impression qu'un de vos proches est accablé depuis un bon moment ? Parlez-en avec lui avec le plus de ménagement possible.
- ✓ Écoutez-le patiemment s'il s'ouvre à vous. Sans opinion, sans jugement, sans ramener les choses à vous.
- ✓ Cherchez à ressentir si la personne est disposée à se faire aider par un professionnel. Proposez-lui de l'aider à chercher un médecin. Accompagnez-la si elle le souhaite.
- ✓ Déchargez la personne au quotidien. Ne lui ôtez cependant pas toutes ses tâches.
- ✓ Acceptez aussi que la dépression est une maladie qui peut être soignée. Il faut toutefois s'armer de patience.
- ✓ Restez en contact avec la personne, même si cela vous pèse. Il est important pour elle d'avoir un entourage compréhensif.



- ✗ Ne répétez pas sans cesse à la personne que la vie est belle. Cela renforcerait sa mauvaise conscience.
- ✗ Ne cherchez pas continuellement à la dérider. Cela n'a pas de sens.
- ✗ N'affirmez pas que la maladie n'est qu'une affaire d'attitude.
- ✗ Ne donnez aucun conseil thérapeutique. Offrez-lui simplement votre amitié et acceptez-la sans condition.
- ✗ Ne rappelez pas à la personne qu'il y a dans le monde des gens qui vont plus mal qu'elle. Elle se sentirait coupable.
- ✗ Les déclarations telles que « Tu veux juste attirer l'attention » sont fausses et blessantes. Les dépressifs ont besoin d'attention, mais pas d'être sous les feux de la rampe.
- ✗ N'envoyez pas la personne faire un « beau voyage ». Sa maladie la suivrait. Encouragez-la plutôt, avec tact, à refaire des choses qui lui faisaient du bien avant.

CONSEILS

Comment prévenir la dépression ?

Ces conseils et ces comportements vous aideront à rester en bonne santé psychique.

Lorsqu'on a des prédispositions à la dépression, on n'est jamais à l'abri de la maladie. On peut toutefois réduire un peu le risque. Trente conseils.

CONSEILS

1 Laissez le soleil caresser votre peau. Ses rayons stimulent la production de vitamine D, qui protège entre autres de la dépression. Pendant les longs hivers sombres, vous pouvez aussi prendre une préparation de vitamine D.



2
Soyez dans le flow

Le yoga, le jogging, le vélo ou le tir à l'arc apaisent l'esprit et réduisent l'anxiété et le stress.

3 Le sport rend heureux. L'exercice physique régulier déclenche la sécrétion de sérotonine, une hormone du bonheur.



4 Restez en contact avec les gens qui comptent pour vous. Appelez-les et faites une activité ensemble.



5
Dormez assez, mais pas trop



On recommande sept à neuf heures de sommeil. Suivez cependant votre rythme biologique. Vous améliorerez ainsi la qualité de votre sommeil, vous réveillerez reposé et aurez plus d'énergie pendant la journée.



6 Octroyez-vous chaque jour des temps de repos que vous planifiez, par exemple pour faire une pause consciente, une balade, de la méditation, du yoga ou un bain de pieds.



CONSEILS

7

Connaissez-vous la relaxation musculaire progressive ?

Il s'agit d'une méthode de relaxation simple : vous contractez certains groupes musculaires à tour de rôle et relâchez soudainement la tension. Après la tension, vous ressentez la détente de manière plus intense et plus consciente. Avec chaque groupe de muscles sollicité, la détente s'étend au corps tout entier. La pression sanguine et le pouls diminuent, la respiration devient plus calme. Vous trouverez des instructions à ce sujet dans l'app Helsana Coach.

→ helsana.ch/fr/coach-app



11

Qu'y a-t-il de plus agréable qu'un bon repas pris en bonne compagnie ? Cuisinez ensemble. Dédiez du temps à vos repas.

10

Investissez votre énergie dans ce qui compte pour vous, par exemple votre famille, vos amis et vos loisirs.



12

Le bonheur est dans l'assiette

Les remèdes miracles se nomment vitamine B6, acides gras oméga-3 et tryptophane. Intégrez de l'avoine, des graines de tournesol, des légumineuses, des noix, des œufs, des produits laitiers, de la viande ou du poisson dans votre alimentation.

9

Découvrez de nouvelles choses. Testez une recette, faites des mots croisés, allez à la bibliothèque. Ou réalisez un album photo, faites des activités manuelles, peignez.

8

Faites ce qui vous procure du plaisir. Vous avez aussi le droit de dire « non ». Et vous ne devez pas tout faire à la perfection.



13

L'amour passe par l'estomac : le cacao contient des substances endocriniennes qui nous rendent heureux.

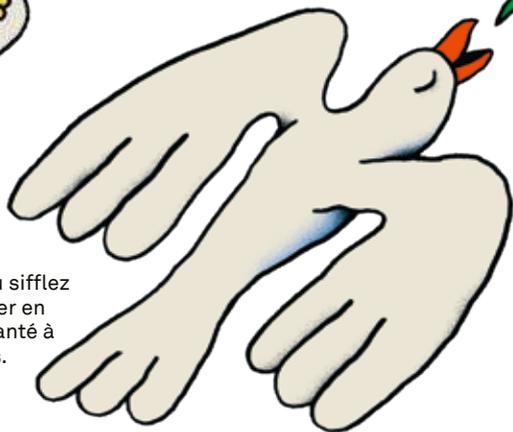


14 Ne voyez pas trop loin. Si nécessaire, fractionnez aussi les activités les plus banales en petites étapes. Dressez une liste de tâches. Barrez ce que vous avez fait. Vous vous sentirez ainsi plus productif et plus motivé.



15

Chantez, fredonnez ou sifflez une mélodie. Chanter en groupe renforce la santé à bien des égards.



MON DIEU!

16

Petits plaisirs

Offrez-vous chaque jour un petit moment de bonheur. Un bouquet de fleurs, une balade, un bain, un massage des pieds avec une huile parfumée.

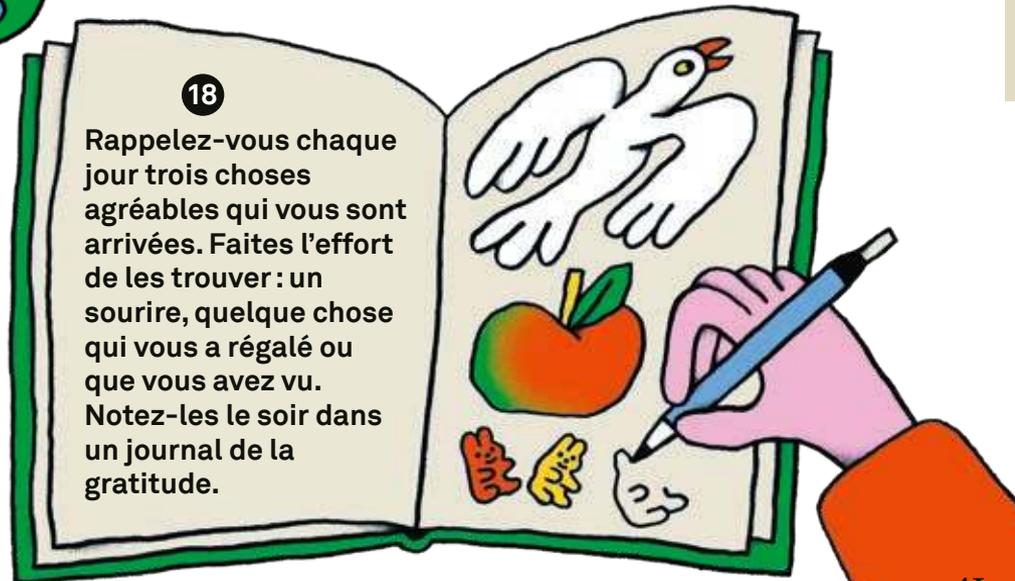


17

Pardon, amour du prochain, prière : si vous êtes ouvert à la spiritualité, tirez parti de vos capacités spirituelles et de l'offre ou du réseau dont vous disposez.

18

Rappelez-vous chaque jour trois choses agréables qui vous sont arrivées. Faites l'effort de les trouver : un sourire, quelque chose qui vous a régalé ou que vous avez vu. Notez-les le soir dans un journal de la gratitude.





19

Regardez de vieilles photos

qui vous rappellent de bons souvenirs. Choisissez consciemment des moments où vous êtes seul avec vous-même.



20

Lever du soleil

Sortez saluer le jour qui se lève une ou deux fois par semaine. Ou contemplez le ciel étoilé par une nuit claire. Prenez conscience de l'immensité et du merveilleux.



21

Allez dans la nature et écoutez les oiseaux et les insectes. Sollicitez tous vos sens en marchant dans la forêt. Faites quelques pas pieds nus sur un sol naturel.



22

Semez une graine dans la terre

Suivez quotidiennement la croissance et l'épanouissement de la plante. Admirez sa capacité à s'enraciner. Observez une fleur, une plante ou un arbre et réjouissez-vous.

23

Dehors, observez les nuages qui passent. Quel effet vous font le soleil, le vent et la pluie sur votre peau ?



24

Faites une surprise à un proche, faites plaisir à quelqu'un. Pourquoi n'écririez-vous pas une lettre à un membre de votre famille ou à une connaissance ? Vous aussi, vous aimez certainement recevoir du vrai courrier !

25

La lumière du jour contre le blues hivernal

Les balades au grand air soulagent le blues hivernal même lors des journées maussades. Si vous ne pouvez pas en faire, procurez-vous une lampe de luminothérapie.



CONSEILS



26

Saluez un inconnu dans la rue. Faites un compliment à quelqu'un.

27

Regardez une comédie ou essayez le yoga du rire. Le rire a un effet antidépresseur puissant.



28

Dancez sur un morceau de musique que vous aimez particulièrement.



29

Nager dans un lac en hiver fait du bien, faites le test. Cela favorise la circulation sanguine. Après, on est plus réveillé et plus présent, on a plus de vitalité et on dort mieux.

30

Accordez-vous une petite sieste

Savourez pleinement cet instant. Sur votre lit, sur votre canapé ou dehors, sur une chaise longue, peut-être avec une couverture douillette.



CONSEILS

Vrai ou faux ?

La dépression est entourée de nombreux préjugés... et d'une grande ignorance. Nous clarifions les choses.

La dépression est purement psychologique

Faux. Les dépressions ont des causes et des conséquences tant psychiques que biologiques. Elles concernent l'organisme dans son ensemble. Elles se traduisent aussi bien par des pensées



et des sentiments négatifs que par des problèmes physiques tels que des troubles du sommeil ou une perte de libido.

Une dépression est déclenchée par un traumatisme

Pas nécessairement. Les traumatismes peuvent être des éléments déclencheurs, mais ce n'est pas toujours le cas. Une dépression survient parfois insidieusement ou sans qu'on s'y attende.



La dépression post-partum touche aussi les pères

C'est vrai. Les jeunes pères atteints le sont toutefois souvent parce que leur partenaire a été malade avant eux.

La dépression post-partum chez les hommes est aussi favorisée par des antécédents dépressifs, des problèmes relationnels ou le stress au travail.



Le sucre favorise les problèmes psychiques

Cet effet n'a pour l'heure été prouvé que chez les hommes. Une étude a montré qu'une consommation de sucre élevée augmentait le risque de problèmes psychiques, probablement



parce que le sucre peut déclencher des réactions inflammatoires, qui favorisent à leur tour la dépression.

Les dépressifs sont des gens faibles

Personne, quels que soient son statut social, son revenu, son âge ou son sexe, n'est à l'abri d'une dépression. Des études indiquent que ce sont



surtout les gens très performants et très exigeants envers eux-mêmes qui sont sujets à la dépression.

Les animaux aussi souffrent de dépression

Oui. Les animaux peuvent souffrir de dépression s'ils se sentent stressés, qu'ils s'ennuient, qu'ils vivent un deuil ou une perte ou que leur rythme de vie change. La dépression animale se manifeste en général par un changement de comportement : l'animal



devient soudain plus irritable ou plus anxieux, ou il ne vous quitte plus d'une semelle.

Les enfants de parents dépressifs le deviennent

Les enfants et les adolescents dont les parents sont dépressifs ont un risque élevé de développer une maladie psychique. Ils reflètent les symptômes de leurs parents et assimilent leur mode de fonctionnement. D'autres facteurs ont cependant aussi une influence, comme l'âge de l'enfant, son environne-



ment familial, la durée de la maladie de ses parents et la génétique.

La dépression est guérissable

On ne reste pas dépressif toute sa vie. Les dépressions peuvent être traitées, et ce, à l'aide de thérapies et de médicaments. Après un épisode dépressif, la personne est de nouveau en bonne santé et performante. Le risque de rechute est cependant élevé. ●



Remèdes naturels

Votre moral est en berne ?
Essayez les plantes médicinales.
En voici quatre qui vous requinqueront.

Passiflore

Elle fait disparaître l'agitation intérieure et soulage en cas d'arythmie cardiaque d'origine nerveuse. Grâce à l'hormone qu'elle produit, la passiflore est aussi appréciée pour lutter contre les troubles de la ménopause.

Application : cette jolie fleur se trouve sous la forme de dragées, de comprimés, de capsules, de spray, de teinture ou de tisane. Elle ne peut être consommée en tisane plus de six semaines d'affilée. Cette plante ne convient pas aux femmes enceintes.



Millepertuis

Cette fleur à l'effet positif sur l'humeur est l'une des principales plantes médicinales pour le traitement des dépressions légères à modérées. Comme les antidépresseurs chimiques, elle rétablit l'équilibre des neurotransmetteurs dans le système nerveux central.

Application : le millepertuis est disponible sous forme de comprimés, de capsules, de tisane ou de jus. Les préparations pour dépressions légères ne nécessitent pas d'ordonnance, ce qui n'est pas le cas de celles pour dépressions modérées. Attention au soleil si votre peau est sensible à la lumière et aux interactions avec d'autres médicaments, comme la pilule contraceptive.



➡ Adressez-vous à votre pharmacie pour un dosage adéquat. Si les symptômes dépressifs persistent pendant plus de deux semaines, consultez votre médecin de famille, un psychologue ou un psychothérapeute.

Safran

L'épice la plus chère du monde sert à teindre, mais aussi à guérir. Le safran soulage entre autres les sautes d'humeur et les dépressions légères.

Application : comme médicament, le véritable safran existe sous forme de dragées ou de capsules. Pris à faible dose, ses extraits améliorent l'humeur. À trop forte dose, ils sont toxiques. Les femmes enceintes doivent éviter le safran.



Valériane

Elle soulage les douleurs psychosomatiques, détend et favorise le sommeil. Les principes actifs contenus dans ses racines ont un effet positif sur le fonctionnement des cellules nerveuses.

Application : la valériane est disponible sous forme de teinture, de tisane, de dragées, de comprimés et d'additif pour le bain. Lorsqu'elle est légèrement dosée, elle ne fatigue pas ; vous pouvez donc en prendre sans problème en cas de peur des examens.



Désarroi, noirceur, mais aussi espoir :
trois histoires qui donnent des frissons.



Elle déplore le long tabou qui a entouré sa maladie.
Katharina Guggenbühl devant un de ses tableaux.

**Katharina Guggenbühl,
66 ans, a souffert de
dépression pendant des
années sans le savoir**

« L'histoire de ma dépression ressemble à une odyssée. J'ai dû attendre l'âge de 55 ans pour que ma souffrance psychique et physique soit enfin nommée et qu'on me traite en conséquence. Pourtant, j'étais émotionnellement instable depuis longtemps. Mon grand-père, dont j'étais très proche, est mort lorsque j'avais 13 ans. À la même période, je suis tombée amoureuse d'une fille, à mon grand désarroi. Je ne pouvais en parler à personne.

Ma mère, une personnalité très narcissique, était centrée sur elle-même et sur son travail. Mon père aussi. Je me sentais livrée à moi-même et j'ai commencé très tôt à développer des maladies physiques. Plus tard, lorsque mon médecin de famille a voulu m'envoyer dans une clinique psychiatrique après une dépression nerveuse, ma mère a tout fait pour l'en empêcher. Elle était trop inquiète de passer pour responsable de mon état. Ce tabou m'a marquée et paralysée pendant des années.

Malgré des insomnies importantes, des pensées suicidaires, une anxiété diffuse et

d'autres problèmes, j'ai réussi à finir mes études et à travailler. Même si le mot « dépression » n'a jamais été prononcé, j'étais sans cesse en thérapie en tout genre. J'ai aussi essayé les médicaments, mais j'interrompais toujours le traitement.

Ce n'est que bien plus tard, après la mort de ma mère, qu'une nouvelle dépression nerveuse totale m'a apporté l'aide que j'attendais tant. J'ai été conduite dans une clinique où, pour la première fois de ma vie, j'ai reçu le diagnostic de « dépression récidivante » et des antidépresseurs correctement dosés. Une vraie révélation pour moi. Je n'arrêterais ces médicaments pour rien au monde et je déplore le tabou que j'ai subi pendant des décennies. »

**« Je n'arrêterais
ces médicaments pour rien
au monde. »**

**Annika Redlich, 39 ans,
est tombée en dépression
après son deuxième
accouchement**

« J'ai reçu le diagnostic d'une dépression modérée lorsque j'ai décidé de suivre un traitement stationnaire au service mère-enfant de l'hôpital d'Affoltern. Mon deuxième enfant, une fille, avait dix mois, et j'étais tellement au bout du rouleau que je n'entrevois pas d'autre solution. J'avais vécu plusieurs années difficiles: après une première grossesse heureuse, la deuxième avait fini par une fausse couche. J'ai réagi à cet événement tragique en développant des crises de panique, une anxiété diffuse et des troubles du sommeil. À l'époque, je n'ai pas demandé l'aide d'un professionnel pour surmonter ce drame.

Après trois années pénibles, je suis de nouveau tombée enceinte. Pendant cette grossesse, je me sentais anxieuse et généralement dépassée. Je n'allais pas bien. C'est vraiment devenu grave quand je suis retournée au travail après mon congé maternité. J'ai perdu dix kilos en sept semaines, j'avais constamment des crises de panique et des fantasmes de violence, ou je m'imaginai en train de sauter

« J'avais constamment des crises de panique et des fantasmes de violence. »

par la fenêtre, des pensées compulsives que je ne comprends plus aujourd'hui. Ma fille avait dix mois et a pu venir avec moi à la clinique. Mon fils est resté à la maison avec mon mari. Même si cette séparation était douloureuse, j'étais infiniment soulagée de ne plus devoir jouer à la mère heureuse et de recevoir une aide professionnelle.

Pendant mon séjour, j'ai entendu parler de l'Association Dépression Postpartale Suisse, qui est dirigée par des femmes qui ont vécu ce type de dépression et par une spécialiste. Aujourd'hui, j'y suis cheffe du bureau administratif et je peux constater à quel point pouvoir parler de leur situation sans crainte aide les mères et les pères. »

→ postpartale-depression.ch/fr



Une fausse couche a déclenché chez elle une crise profonde. Aujourd'hui, Annika Redlich aide d'autres parents qui connaissent le même type de situation.



À 14 ans, il a été anéanti par une première dépression. Aujourd'hui, Remo Schraner sait comment s'en sortir.

Remo Schraner, 30 ans, a appris à parler de sa dépression

« J'ai connu ma plus grande déprime il y a trois ans. J'avais 27 ans et je venais d'arriver à Mayence pour un stage de journalisme de trois mois à la ZDF. J'avais emménagé dans une petite maison et je devais commencer le travail de mes rêves quelques jours plus tard. Pourtant, au lieu de m'en réjouir et de découvrir la ville, je n'arrivais plus à dormir, à me lever, à me doucher, ni même à me brosser les dents. C'était comme si une chape de plomb était tombée sur moi.

Ce n'était pas la première fois que j'étais anéanti par une dépression : à 14 ans, j'avais suivi une thérapie par la peinture pour la même raison. Et à 16 ans, j'allais tellement mal que j'ai été dispensé d'école pendant un an. Je connaissais donc la dépression, mais je n'avais jamais été aussi accablé. J'ai annulé mon stage

**« Waouh, ai-je
pensé, nous
sommes si
nombreux ! »**

avant de le commencer, en pleurant et couvert de honte. J'ai dit à ma propriétaire que j'allais repartir alors que j'avais à peine emménagé. Elle est venue me voir et m'a demandé la raison. C'était la première fois que je confiais à une étrangère que j'étais sévèrement dépressif. Elle a été très compréhensive et m'a même pris dans les bras. Ce geste a été absolument décisif pour moi ! J'ai réalisé que, si je m'ouvrais aux autres, je leur donnais la possibilité de réagir.

Après cette crise, j'ai passé deux mois dans une clinique. Je me souviens très bien du moment où je suis entré dans le réfectoire. Il y avait là trente,

peut-être quarante personnes. < Waouh, nous sommes si nombreux! >, ai-je pensé. Après cette période, j'ai fait tout, sauf m'occuper de ma carrière. < Rien qui me prenne la tête! > était mon credo. Mais l'écriture me manquait, et c'est comme cela que mon blog, < Der Volpe – Depressionen und das bunte Leben >, est né. J'avais besoin de briser le silence et le tabou qui entourent la thématique des maladies psychiques.

Mon blog a immédiatement trouvé un large écho, et les réactions étaient presque toutes positives. Quelques mois après ce lancement, j'ai postulé pour un emploi sur le portail d'actualité *20 minutes*. J'ai intentionnellement mentionné mon blog dans mon curriculum vitæ: si cela leur posait problème, c'est que ce n'était pas le bon poste pour moi. Cela ne leur a pas posé problème. Au contraire: aujourd'hui, je dirige le comité de responsabilité sociale et je produis des formats sur la santé psychique. J'interviens aussi comme porte-parole et suis impliqué dans différents projets sur le sujet. Depuis que je ne cache plus ma dépression, ma carrière a décollé.

J'ai trouvé des stratégies simples qui m'aident à vivre positivement le quotidien.

Par exemple, plusieurs fois par mois, je fais une randonnée de quelques heures avec mon partenaire en laissant volontairement mon téléphone portable à la maison. Et si quelque chose de pénible me hante l'esprit, je mets de la sauce au piment dans mon repas. Cela me ramène tout de suite dans mon corps et me sort de mes pensées négatives.» ●

→ dervolpe.ch



Le journaliste Remo Schraner donne une visibilité aux thèmes liés aux maladies psychiques.

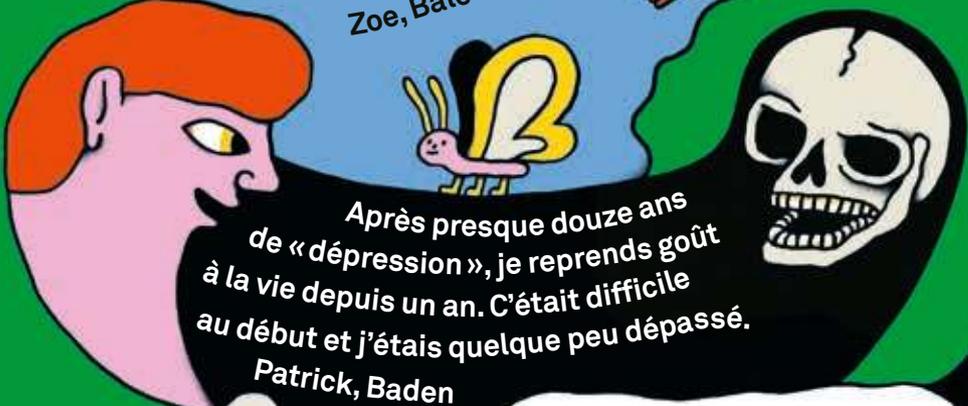
Qu'est-ce que vous ressentez ?

Dans les coulisses d'une âme en peine : six personnes nous parlent de leur dépression.



Parfois, je regarde mes colocataires rire et s'amuser et je me demande pourquoi je ne me sens jamais comme ça.

Zoe, Bâle



Après presque douze ans de « dépression », je reprends goût à la vie depuis un an. C'était difficile au début et j'étais quelque peu dépassé.

Patrick, Baden



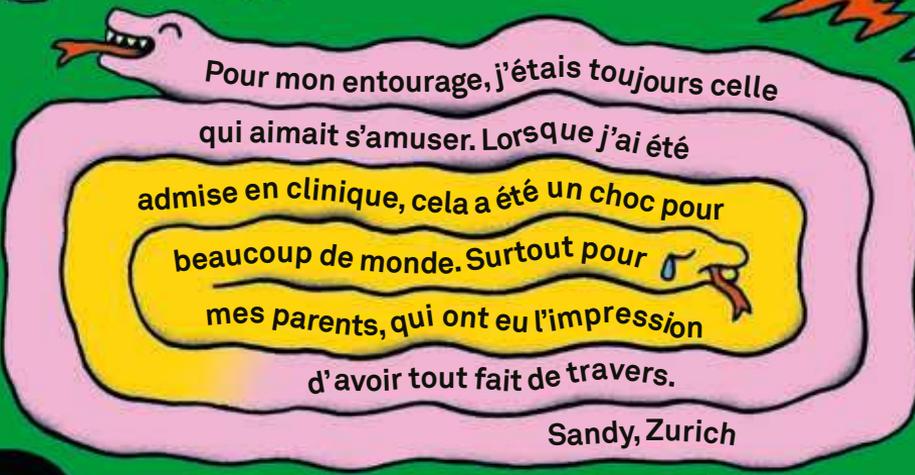
Je ne mange parfois que mes réserves pendant des semaines, c'est-à-dire des pâtes, du riz et des conserves... Même les achats en ligne ou la commande de repas à domicile sont trop fatigants pour moi.

Renata, Wil



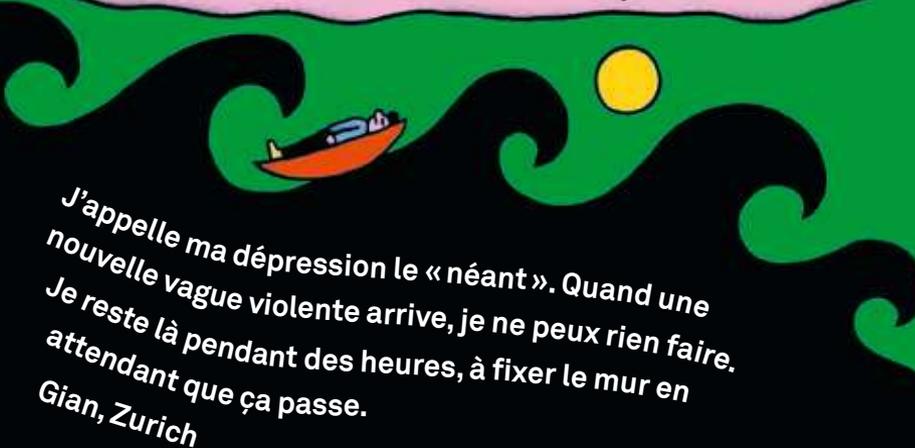
La dépression me rend toujours agressive. J'essaie donc de faire quelque chose de créatif et d'extérioriser cette colère d'une manière ou d'une autre.

Andrea, Berikon



Pour mon entourage, j'étais toujours celle qui aimait s'amuser. Lorsque j'ai été admise en clinique, cela a été un choc pour beaucoup de monde. Surtout pour mes parents, qui ont eu l'impression d'avoir tout fait de travers.

Sandy, Zurich



J'appelle ma dépression le « néant ». Quand une nouvelle vague violente arrive, je ne peux rien faire. Je reste là pendant des heures, à fixer le mur en attendant que ça passe.

Gian, Zurich

Glossaire

A

Amygdale

L'amygdale joue un rôle déterminant dans la régulation des émotions et des souvenirs dans le cerveau. Elle s'active particulièrement en cas de peur ou d'agression. Son activité se trouve souvent affectée chez les personnes dépressives.

Anorexie

L'anorexie nerveuse est un trouble alimentaire. Les personnes atteintes de cette maladie psychique ont une image faussée de leur corps et une peur panique de grossir. Le régime draconien et/ou les activités sportives extrêmes qu'elles s'imposent peuvent entraîner une perte de poids mortelle.

Antidépresseurs

Ce terme désigne un groupe de médicaments qui améliorent l'humeur en cas de dépression. Ils réduisent en même temps les symptômes physiques de la dépression tels que l'insomnie, les maux de tête et de dos et les douleurs gastro-intestinales.

B

Boulimie

La boulimie est une maladie psychique qui fait partie des troubles alimentaires. Les personnes concernées souffrent de fringales au cours desquelles elles mangent sans se contrôler. Après ces accès, elles paniquent à l'idée de grossir. Pour cette raison, elles vomissent, prennent des laxatifs ou font du sport de manière excessive.

C

Cortisol

En cas de stress, le cortex surrénal libère du cortisol, qui est impliqué dans de nombreux processus métaboliques. Cette hormone du stress influence ainsi entre autres le métabolisme des lipides, le système cardiovasculaire et la glycémie. Les dépressifs ont un taux de cortisol plus élevé.

D

Dopamine

La dopamine est aussi appelée « hormone du bonheur » : elle est libérée lorsque nous faisons des choses qui nous rendent heureux. C'est également un neurotransmetteur, c'est-à-dire une substance sémiologique présente dans le cerveau qui sert à stimuler les cellules nerveuses.

E

Évolution chronique

On parle d'évolution chronique lorsqu'une maladie ou un symptôme devient durable (chronique).

L

Lampe de luminothérapie

Ces lampes stimulent la sécrétion de sérotonine par le corps et inhibent la production de mélatonine. Elles peuvent soulager les états dépressifs saisonniers en automne et en hiver.

M

Mélancolie

Le terme de mélancolie se retrouve dans la philosophie, la médecine, la psychologie, la théologie et l'art. Il désigne une humeur marquée par des émotions douloureuses et la songerie. Au XX^e siècle, le terme de mélancolie a cédé la place à celui de dépression lorsqu'il s'agit d'une maladie.

Mélatonine

Cette hormone régule le rythme jour-nuit du corps. Elle est libérée presque exclusivement la nuit, la lumière du jour entravant sa sécrétion.

N

Neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs sont des substances sémiologiques telles que la dopamine, la noradrénaline ou la sérotonine. Leur rôle consiste à transmettre des messages entre les cellules nerveuses dans le cerveau. Chez les personnes dépressives, leur concentration est plus faible que chez les personnes en bonne santé.

Névrose

La névrose désigne un trouble mental et du comportement sans cause physiologique identifiable. Les médecins n'utilisent pratiquement plus ce terme, mais des catégories plus précises telles que trouble obsessionnel, anxiété, phobie ou trouble dépressif.

Noradrénaline

La noradrénaline est un neurotransmetteur et l'hormone du stress. À ce titre, elle agit sur différentes parties du corps ainsi que sur le système nerveux central.

P

Post-partum

Post-partum signifie « après la naissance d'un enfant ». Le terme se réfère généralement à la mère, tandis que « postnatal » se rapporte à l'enfant dans la période qui suit sa naissance.

Psychotropes

Les psychotropes sont des médicaments qui agissent sur certains processus métaboliques du cerveau et modifient ainsi l'état psychique. Ils peuvent par exemple normaliser des dysfonctionnements dans le cerveau.

R

Récidive

Une récidive est la réapparition d'une maladie ou d'un trouble psychique.

S

Sérotonine

Elle est l'un de nos principaux neurotransmetteurs. Elle transmet les informations d'une cellule nerveuse à l'autre dans le cerveau. On l'appelle aussi « l'hormone du bien-être ». Une carence en sérotonine entraîne fatigue, mauvaise humeur et même états dépressifs. La lumière du jour, certains aliments et certains nutriments font augmenter son taux.

Substances sémiologiques

Les substances sémiologiques sont des substances chimiques qui assurent la transmission de signaux ou d'informations dans un organisme ou entre des espèces. Elles sont responsables de la communication chimique.

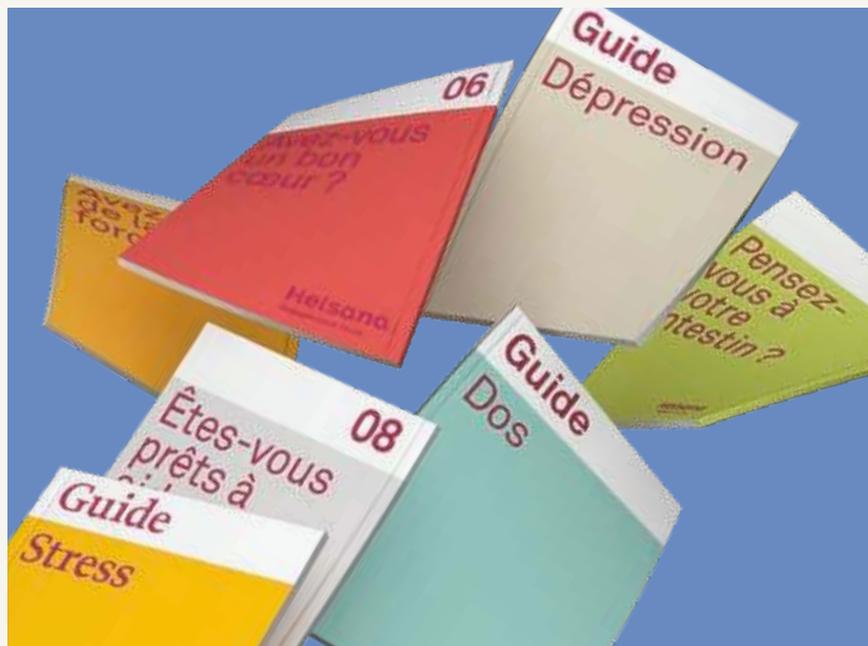
T

Traumatisme

Un traumatisme psychique est une blessure mentale ou un choc psychique important. Les traumatismes sont dus à des événements potentiellement mortels tels que des catastrophes naturelles, des accidents graves ou des actes de violence.

Commander le Guide

Avez-vous déjà tous les numéros de notre Guide ? Commandez gratuitement ceux qui vous manquent.



- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 01 : Stress | 05 : Muscles | 09 : Dos |
| 02 : Calories | 06 : Cœur | 10 : Dépression |
| 03 : Respiration | 07 : Intestin | |
| 04 : Sommeil | 08 : Premiers secours | |

Veuillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet. Nous vous ferons parvenir le Guide dans la limite des stocks disponibles.

→ helsana.ch/guide



Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en annexe du magazine clients « Actuel »
Éditeur : Helsana Assurances SA **Rédaction :** « Actuel/Guide », case postale 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsabilité générale :** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Rédactrice en chef :** Gabriela Braun **Responsable de la rédaction :** Daniela Diener **Rédaction :** Rainer Brenner, Lara Brunner, Nina Merli, Daniela Schori **Réalisation :** Helsana Assurances SA **Concept et mise en page :** Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) **Traduction et correction :** Supertext SA, Zurich
Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi :** veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou helsana.ch/contact; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
©Helsana, 2021. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.
Crédit photographique : Nando von Arb : illustrations **akg-images** : p. 24–25
Andrea Raffin/Alamy Stock Photo : p. 26 **Riccardo Sala/Alamy Stock Photo** : p. 27
KEYSTONE/Fine Art Images : p. 28 **KEYSTONE/Eduardo Verdugo** : p. 29 **KEYSTONE/Ian West** : p. 30 **HR Giger/The Spell II (détail)** : p. 31 **Photo 12/Alamy Stock Photo** : p. 32
KEYSTONE/Peter Lauth : p. 33 **Anja Wille-Schori** : p. 50–51 **Anne Morgenstern** : p. 52–59



imprimé en suisse

Comment allez-vous ?