

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

LA DEPRESSION

Dr.Sadok Gabbiche

Année Universitaire : 2009-2010

LA DEPRESSION

I - INTRODUCTION

La dépression est caractérisée par le découragement, la tristesse ou l'irritabilité, l'impression de ne pas avoir de valeur comme individu et la perte d'intérêt pour des activités autrefois appréciées. On emploie souvent le terme « dépression » à tort dans le langage courant pour parler des inévitables périodes de tristesse et de difficultés que tout le monde rencontre. Une véritable dépression entraîne des symptômes présents sur une longue période qui atteignent la personne sur différents plans. Elle est généralement causée par une combinaison de plusieurs facteurs reliés à l'hérédité, à la biologie, au milieu et aux habitudes de vie.

II – SYMPTÔMES

Il est important de consulter un médecin si plusieurs de ces symptômes persistent depuis au moins deux semaines, tous les jours.

- Humeur triste, découragement
- Réduction de l'intérêt pour presque toutes les activités
- Changement marqué de l'appétit ou du poids
- Manque ou excès de sommeil
- Agressivité inhabituelle ou grande émotivité (un rien provoque des larmes)
- Sentiment de dévalorisation et de culpabilité
- Problèmes de concentration et de prise de décision
- Importante fatigue
- Pensées morbides ou idées suicidaires

III – FACTEURS DE RISQUES

Personne n'est à l'abri de la dépression, mais en tant que groupes, les femmes, les personnes âgées et les personnes homosexuelles sont plus touchées.

- Des antécédents personnels ou familiaux de dépression
- Des pertes à répétition (deuil, divorce, perte d'emploi, etc.)
- Le stress chronique

- L'excès d'alcool et de drogues
- Des carences nutritionnelles (principalement en vitamines B6 et B12, et en oméga-3)

La dépression affecte 1 travailleur sur 25

Au Canada, près d'un demi-million de travailleurs (près de 4 %) ont vécu un épisode dépressif en 2001, selon une récente étude de Statistique Canada¹. Quatre facteurs liés au travail seraient associés à la dépression - légère, modérée ou grave : la profession, les heures travaillées, les horaires atypiques et le stress.

L'enquête démontre que les femmes (5,1 %) sont plus touchées que les hommes (2,6 %). Tous sexes confondus, un travailleur canadien sur 12 (8 %) avait vécu un épisode dépressif au cours de sa vie.

Sur le plan professionnel, la dépression affecte surtout les employés du secteur des ventes et services (4,6 %), suivis des cols blancs (3,9 %) et, plus loin, des cols bleus (2,5 %).

Les épisodes de dépression sont plus élevés chez les employés qui travaillent à temps partiel (5,7 %) comparativement à ceux qui travaillent plus de 40 heures (2,6 %) par semaine. Par ailleurs, les gens qui ont des horaires atypiques sont plus propices à la dépression (5,6 %) que ceux qui travaillent de jour (3,5 %). Au Québec, pas moins de 22 % des employés sont affectés à des horaires de soir ou de nuit.

Parmi les travailleurs qui disaient éprouver un stress élevé au travail, 6 % ont vécu une dépression au cours des 12 derniers mois précédant l'enquête, comparativement à 2,5 % pour les autres.

L'enquête de Statistique Canada révèle aussi que chaque travailleur dépressif connaît, en moyenne, 32 jours d'incapacité par année. Néanmoins, 57 % d'entre eux déclarent cinq jours ou moins d'incapacité, tandis que 40 % n'en déclarent aucun. Par contre, ces derniers ressentent davantage les effets de la dépression sur leur vie sociale et familiale que sur leur capacité de travailler, conclut Statistique Canada.

Déprimante, la quarantaine?

La [dépression](#) guetterait davantage les gens dans la quarantaine, selon une étude effectuée dans 80 pays par des chercheurs anglais et américains.

Selon les résultats de sondages menés sur plusieurs décennies, c'est autour de 44 ans que le risque de souffrir de dépression serait le plus élevé, et ce, autant chez les hommes que chez les femmes.

Le bien-être psychologique suivrait une courbe en « U », ont constaté les chercheurs. La vingtaine serait somme toute une période joyeuse. Puis, le bien-être psychologique déclinerait progressivement jusque dans la quarantaine, pour finalement remonter à l'aube de l'âge d'or. À 70 ans, les personnes en bonne santé

présenteraient en général un bien-être psychologique comparable à celui des personnes de 20 ans.

Cette tendance a été observée dans 72 des 80 pays évalués, tant chez les hommes que chez les femmes, mariés ou célibataires, riches ou pauvres. Les huit pays où une relation entre l'âge et le bien-être psychologique n'a pu être établie sont pour la plupart des pays en voie de développement.

Selon les auteurs de l'étude, les gens dans la quarantaine souffrent davantage de dépression parce qu'ils se rendent compte qu'ils ne réaliseront peut-être pas plusieurs de leurs aspirations. Toutefois, à mesure qu'ils voient des gens de leur génération disparaître autour d'eux, ils prennent conscience de leur chance d'avoir encore de bonnes années à vivre et ils sourient de nouveau à la vie.

PEC DE LA DEPRESSION

1 -Prévenir

Parfois, il suffit de suivre un régime de vie plus sain pendant un certain temps pour se sentir mieux. L'exercice physique et une alimentation équilibrée en sont la base.

Relations, activités, spiritualité. S'ouvrir aux gens de son entourage, consulter en relation d'aide (psychologue, psychothérapeute), nourrir une forme de spiritualité et faire régulièrement de l'exercice.

Alimentation. S'assurer une alimentation équilibrée qui donne un apport suffisant d'éléments nutritifs, d'oméga-3 et de vitamines du groupe B.

2 -Traitements

Le traitement varie selon la gravité de la dépression.

Traitements médicaux

- **Psychothérapie.** Suffisante pour la dépression légère.
- **Médicaments antidépresseurs.** Il en existe plusieurs classes : antidépresseurs tricycliques, inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) (par exemple le Prozac®) et inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine et de la norépinéphrine (IRSN). Ils ont tous des effets secondaires. Il peut être nécessaire d'en essayer plus d'un pour trouver le plus efficace pour une personne en particulier.
- **Vitamines du groupe B.** En cas de carence.
- **Groupes de soutien ou d'entraide.**

3 - Une psychothérapie vraiment efficace contre la dépression

La psychothérapie cognitive serait un moyen très efficace pour soulager les symptômes de la dépression, selon une étude américaine récente. Qui plus est, à long terme, elle procurerait des résultats supérieurs à ceux obtenus avec les médicaments antidépresseurs classiques, car elle préviendrait mieux les rechutes.

L'étude en question est la plus grande menée à ce jour sur le sujet^{1,2}. Deux cent quarante personnes atteintes de dépression modérée à majeure y ont participé. On a comparé la prise d'antidépresseurs à des séances de psychothérapie. Elle s'est déroulée en deux phases : la phase du traitement, d'une durée de 4 mois, et la phase du suivi, d'une durée de 12 mois.

Après les quatre mois de traitement, la prise d'un antidépresseur (paroxétine) et la thérapie cognitive avaient toutes deux soulagé les symptômes de dépression avec un taux de réussite de 58 %. Les taux de rémission complète étaient également similaires dans les deux groupes, soit environ 40 %.

Douze mois après la fin du traitement, le taux de rechute était de 76 % chez les personnes ayant reçu les antidépresseurs, comparativement à 31 % chez celles ayant suivi la thérapie cognitive. Une rechute signifiait la réapparition des symptômes de dépression durant au moins deux semaines.

La thérapie cognitive, une forme de psychothérapie par la parole relativement récente, enseigne aux gens à transformer leurs pensées négatives, souvent non réalistes, en une vision plus positive. Robert DeRubeis, le directeur de l'étude et professeur en psychologie à l'Université de Pennsylvanie, explique qu'elle donne aux gens des outils pour leur permettre de régler eux-mêmes leurs problèmes, ce que les médicaments ne font pas.

Ces résultats indiquent que les personnes aux prises avec une dépression modérée à majeure auraient désormais deux options de traitement ayant fait leurs preuves : la médication et la psychothérapie cognitive. Toutefois, certaines personnes répondent mieux aux médicaments qu'à la conversation, croit Robert DeRubeis. « En thérapie cognitive, l'expertise du thérapeute, la motivation et l'ouverture du patient prennent une grande importance », affirme-t-il. D'après lui, la meilleure stratégie de traitement est à évaluer au cas par cas.

4 - Le safran plutôt que le Prozac contre la dépression?

Les résultats de deux essais cliniques récents indiquent que le safran pourrait constituer un traitement efficace de la dépression.

Dans les deux cas, il s'agissait d'essais cliniques randomisés à double insu menés durant 6 semaines auprès de 40 sujets souffrant de dépression clinique légère à modérée. Dans l'un des essais, les chercheurs ont comparé les effets d'un extrait de safran à ceux d'un placebo¹. Les résultats indiquent que le safran est significativement plus efficace que le placebo pour soulager les symptômes de la

dépression. Dans l'autre cas, on a comparé les effets de l'extrait de safran à ceux de la fluoxétine, mieux connue sous le nom de Prozac^{®2}. Le safran s'est avéré aussi efficace que le médicament.

Bien qu'il s'agisse d'essais préliminaires menés auprès d'un nombre restreint de sujets, les auteurs soulignent que leurs résultats justifient de poursuivre la recherche en menant des essais de plus grande envergure.

On ignore, pour l'instant, le mécanisme par lequel le safran exercerait une action antidépressive. Les essais ayant été menés en Iran, soulignons que dans la médecine traditionnelle persane, on traite couramment la dépression à l'aide de cette épice. D'autre part, l'herboristerie classique lui attribue des vertus à la fois sédatives et toniques aussi bien pour le système digestif que pour le système nerveux central.

Composé de stigmates séchés des fleurs du *Crocus sativus*, le safran est probablement l'épice la plus dispendieuse au monde. À raison de trois stigmates par fleur, il faut 150 000 fleurs pour faire environ 200 g de safran séché.

Dans les essais rapportés ici, on a employé un extrait hydro-alcoolique (1:15) déshydraté et mis en capsules à raison de 15 mg chacune. On n'a observé aucun effet indésirable.

Bien qu'il circule des rumeurs à l'effet que le safran serait toxique à des doses relativement faibles, des chercheurs mexicains qui étudient les propriétés anticancéreuses³ de cette épice affirment qu'il faudrait qu'un adulte en consomme plusieurs centaines de grammes avant d'éprouver le moindre désagrément. On pense que cette erreur vient d'une confusion entre le *Crocus sativus*, dont on recueille le safran, et un autre crocus, le colchique des prés, qui est botaniquement très proche et qui est très toxique, même à petites doses.

5 - Contre la dépression : une alimentation équilibrée... et des oméga-3!

Une alimentation équilibrée contribue à une bonne santé mentale. Mieux encore, elle pourrait jouer un rôle protecteur contre la dépression. C'est ce que révèlent des chercheurs australiens¹ qui ont analysé la littérature scientifique sur le sujet.

6 - La DHEA: à considérer contre la dépression

La DHEA (ou déshydroépiandrostérone) pourrait être d'un bon secours pour les personnes d'âge mûr ayant des symptômes modérés de dépression mineure ou majeure, selon une récente étude américaine¹.

Soupçonnant déjà les effets antidépresseurs de la DHEA, les chercheurs ont voulu en quantifier l'efficacité. Pour les fins de l'étude, 46 hommes et femmes, âgés de 45 ans à 65 ans et montrant des symptômes modérés de dépression, ont été divisés en deux groupes. Aucun d'entre eux n'était sous médication au moment de l'essai clinique.

