



Trouble de l'humeur saisonnier

La Toussaint est passée depuis longtemps, les nuages restent inlassablement bas et recouvrent la ville d'une grisaille qui l'emporte sur tout. Le lever matinal devient un cauchemar, le besoin de sommeil s'est accru considérablement et un mal-être colle à la peau comme une seconde nature. On devient irritable, de mauvaise humeur. L'attirance pour le sucré est décuplée et une envie de manger sans fin se fait sentir, simplement pour se remplir comme pour faire des réserves! Parfois, cela conduit à la prise d'alcool ou d'anxiolytiques. Particularité de cette dépression saisonnière, tous ces symptômes disparaîtront comme par enchantement dès les premiers beaux jours de mois d'avril. Un séjour d'une semaine à la montagne au soleil, et en trois jours tous les signes disparaissent totalement!

Il y a une bonne quarantaine d'années que ce trouble a été découvert. Il correspond à une forme « d'hibernation » chez l'être humain. Tout l'organisme, par manque de lumière, avec les jours qui raccourcissent, se met au ralenti. L'envie et le dynamisme diminuent, tout devient un effort, seule l'envie de se reposer et de faire des réserves de nourriture en mangeant occupe le champ des pensées. La lutte contre ce phénomène conduit au mal-être que l'on peut parfois tenter de résoudre maladroitement, parfois compensé par l'alcool ou d'autres formes, non sans risques.

Dans ces cas, le mieux est de s'exposer à la lumière. Marcher le matin de bonne heure dès que le soleil est levé pendant une bonne demi-heure reste la meilleure solution pour se redynamiser. En effet, cette torpeur est due à la sécrétion de mélatonine produite par le cerveau pour dormir qui ne s'arrête pas le matin. Normalement, il existe un rythme de la sécrétion dans les 24 heures. La mélatonine est produite pour s'endormir (sécheresse des yeux, coup de fatigue... en fin de soirée qui annonce l'endormissement) et s'arrête le matin avec la lumière qui est perçue par la rétine et qui stoppe cette production. Si l'insolation est insuffisante, alors c'est la défaillance.

La pratique matinale du yoga devant sa fenêtre ouverte de quelques salutations au soleil permet de réchauffer le corps, de prendre un grand bol d'air, mais surtout de s'exposer à cette lumière dont notre corps a besoin. Il ne faut pas rester toute la journée enfermée, dans la maison, même avec des baies vitrées à la lumière artificielle car cela ne suffit pas pour 5 % de la population à prédominance féminine.

Le recours à la luminothérapie est conseillé. Il y a trente ans, lorsque ces traitements par la lumière ont commencé, j'avais alors dans mon cabinet, pour mes patients, une énorme lampe suspendue d'un mètre carré, mais cela n'étant pas accessible en privé, mes patients devaient venir durant plusieurs jours de suite le matin pour s'exposer au cabinet. C'était très contraignant, heureusement aujourd'hui, les lampes sont vraiment abordables et miniaturisées et chacun peut conduire le traitement chez soi tous les matins en s'exposant trente minutes au réveil.

Cela montre combien, nous autres êtres humains, sommes des êtres de lumière dans toutes les dimensions de notre être autant physique que spirituelle. ■ www.idyt.com