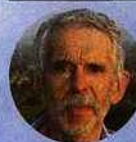


■ *Se soigner* ALTERNATIVES

1 PROBLÈME, 4 SOLUTIONS

Comment éviter *le blues de l'hiver?*

▾ NOTRE CONSULTANT



Dr SERGE RAFAL
généraliste, responsable
de la consultation
d'acupuncture, de
phytothérapie et
d'homéopathie à l'hôpital
Tenon à Paris

LE PETIT COUP DE MOU DU
CREUX DE L'HIVER SE
TRANSFORME PARFOIS EN
VRAIE DÉPRIME. UN
GÉNÉRALISTE PROPOSE DES
SOLUTIONS. **CHOISISSEZ
CELLE QUI VOUS CONVIENT
POUR RETROUVER LE MORAL.**

Info plus Le sport, une valeur sûre

L'exercice physique
améliore l'état des
personnes déprimées.
Le bon rythme : au moins
trois fois par semaine,
30 à 40 minutes.

1 On se met à la luminothérapie

Pour qui ? Ceux chez qui le coup de blues s'accompagne d'un sentiment de tristesse, des difficultés à se lever le matin... « Même si les origines de la dépression saisonnière sont encore mal connues, l'une des causes serait la baisse de l'intensité et de la durée de la lumière du jour, qui entraînerait

un dérèglement de l'horloge biologique », explique le Dr Rafal.

Comment ça marche ? L'idéal reste de s'exposer à la lumière du jour, au moins 30 min. Sinon, les lampes de luminothérapie remplacent cette exposition.

Comment fait-on ? On choisit un appareil avec le marquage

CE médical, d'au moins 10000 lux. On se place à bonne distance, sans regarder la lumière directement et on s'expose progressivement : 10, 15, puis 30 min par jour, pendant 4 semaines. La luminothérapie est contre-indiquée en cas de lésion aux yeux ou de maladie oculaire pouvant augmenter la sensibilité à la lumière. L'avis d'un médecin est indispensable si on prend un traitement.



2 On fait le plein de tryptophane dans son assiette

Pour qui ? Ceux chez qui la dépression saisonnière s'accompagne de grignotages compulsifs, de sautes d'humeur.

études ont également constaté qu'une supplémentation en 5-HTP (dérivé du tryptophane) pouvait diminuer les symptômes de la dépression.

Comment ça marche ? En favorisant la production de la sérotonine – hormone de l'humeur –, le tryptophane aurait un effet antidépresseur. Des

Comment fait-on ? On choisit un complément alimentaire à base de L-tryptophane. Par exemple Nergestress (LPEV) ou Tryptophane Détente Sérénité

(Yves Ponroy). On trouve aussi des compléments à base de 5-HTP comme Noxidrim (Solgar) ou extraits d'une plante (EPS de Griffonia PhytoPrevent). Par précaution, on ne les associe pas aux antidépresseurs. On trouve aussi du tryptophane dans les aliments riches en protéines (œufs, poissons, viandes, légumineuses...) ou dans la banane.



3 On mise sur le millepertuis, antidépresseur végétal

Pour qui ? Ceux qui souffrent de dépression saisonnière, mais qui souhaitent éviter les antidépresseurs classiques.

modérées. « Le mode d'action de cette plante reste mystérieux, mais elle agirait entre autres en modifiant le taux de sérotonine », avance le Dr Rafal.

Comment ça marche ? L'Organisation mondiale de la santé reconnaît l'usage du millepertuis par voie orale dans les dépressions légères à

Comment fait-on ? On peut prendre le millepertuis sous forme de suspension intégrale de plante fraîche (SIPF Synergial) ou de comprimés d'extrait sec

(Procalmil d'Arkopharma, Mildac de Mediflor). Le dosage est à adapter selon l'intensité de la dépression, dans l'idéal avec un médecin, et sans dépasser 1 g par jour. Il faut le prendre au minimum 4 semaines pour noter une amélioration. Lisez bien la notice et vérifiez les interactions avec d'autres médicaments, et ne l'arrêtez pas d'un coup.



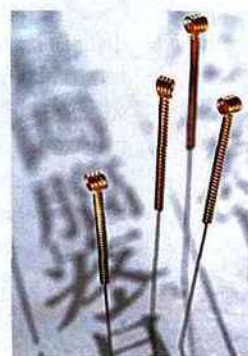
4 On essaie l'acupuncture, en complément

Pour qui ? Ceux chez qui les symptômes restent légers. En cas de vraie dépression, l'acupuncture intervient en complément des traitements.

Plusieurs d'entre eux ont montré un bénéfice de l'acupuncture lorsqu'elle est combinée avec des antidépresseurs, comparativement aux médicaments seuls. Elle pourrait aider en libérant des endorphines euphorisantes et en favorisant la circulation des énergies. Les points à stimuler sont choisis en fonction des symptômes.

Comment ça marche ? En 2011, une méta-analyse a étudié trente essais cliniques sur la dépression et l'acupuncture.

Comment fait-on ? « Dans le cas de la dépression saisonnière, il faut prévoir une séance par semaine pendant 2 ou 3 semaines, avant de passer à une séance par mois pendant tout l'hiver », conseille le Dr Rafal. Si on ne note aucun changement au bout de 3 semaines, mieux vaut arrêter. Il n'y a aucune contre-indication.



Laura Chatelain