



## Éclairage sur le trouble affectif saisonnier

**L**es couchers de soleil précoces et l'obscurité prolongée ont un effet sur la plupart des gens.

D'après la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, 15 % d'entre nous souffrent des « blues de l'hiver », résultat d'une diminution de l'exposition à la lumière du jour. Les symptômes comprennent le gain de poids, un besoin de consommer des glucides et une sensation générale de léthargie. Dans les climats nordiques, un grand nombre de gens souffrent cependant d'un trouble plus grave que les « blues de l'hiver ». Il s'agit du trouble affectif saisonnier (TAS), qui s'apparente beaucoup à la dépression. Des études montrent que le trouble affectif saisonnier est jusqu'à huit fois plus courant chez les femmes.

Plusieurs théories visent à en expliquer la cause, mais le point de vue prédominant est que le trouble affectif saisonnier est lié à notre horloge interne de 24 heures : le rythme circadien. Les centres nerveux du cerveau qui ont une incidence sur l'humeur sont stimulés par la lumière qui entre par les yeux. Durant la nuit et dans les périodes où il y a moins de lumière, une glande cérébrale produit de la mélatonine, une hormone qui provoque de la somnolence.

D'autres études relient le trouble affectif saisonnier à la sérotonine, un neurotransmetteur qui contribue à réguler l'humeur et le comportement, et qui est stimulé par la lumière du soleil. On pense que les jours plus courts pendant la saison froide font diminuer le taux de sérotonine. Les symptômes du trouble affectif saisonnier s'apparentent à ceux de la dépression, du trouble bipolaire et même des problèmes thyroïdiens, ce qui le rend difficile à diagnostiquer. La présence de ces

symptômes durant deux hivers consécutifs, sans explication en ce qui concerne le changement d'humeur, constitue un signe de trouble affectif saisonnier.

Les personnes qui sont atteintes du trouble affectif saisonnier ont tendance à s'éloigner de leurs amis et des membres de leur famille, et elles ont moins d'intérêt pour des activités qu'elles aiment bien faire habituellement. Voici d'autres signes :

- Gain de poids ou besoin de consommer des sucreries ou des féculents
- Fatigue et tendance à trop dormir
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité et crises de larmes
- Sentiments d'anxiété et de désespoir
- Évitement des activités sociales
- Diminution de la libido

Les symptômes cessent généralement au printemps, quand les jours commencent à allonger.

Il y a des nouvelles encourageantes en ce qui concerne le traitement du trouble affectif saisonnier. Récemment, des reportages publiés dans le *Globe and Mail* et le *New York Times* ont révélé que la luminothérapie constitue un bon moyen de lutter contre la diminution de la lumière solaire.

Une étude menée par des psychiatres de l'Université de la Colombie-Britannique et de l'Université de Toronto montre qu'une boîte lumineuse émettant de la lumière à 10 000 lux s'est avérée aussi efficace que la fluoxétine (Prozac) pour dissiper les symptômes chez quelque 70 % des sujets.

Sous la supervision de spécialistes, les personnes qui sont victimes du trouble

affectif saisonnier s'assoient devant une boîte lumineuse pendant une période déterminée, deux ou trois fois par jour dans certains cas. Le traitement commence quand les jours raccourcissent et se poursuit jusqu'au début du printemps.

D'après une autre étude, la simulation d'aube, une variante de la luminothérapie, serait encore plus efficace pour le traitement du trouble affectif saisonnier. Dans le cadre de ce traitement, les patients sont graduellement exposés à une clarté progressive dès cinq heures du matin, pendant leur sommeil.

Les antidépresseurs peuvent s'avérer efficaces pour soulager les symptômes des personnes qui sont gravement affectées par le trouble affectif saisonnier. Un counseling de courte durée, comme la thérapie cognitivo-comportementale, peut aussi être utile.

On encourage en outre les personnes qui sont victimes du trouble affectif saisonnier à faire régulièrement de l'exercice pour réduire leur niveau de stress, accroître leur énergie et se remonter le moral. Des vacances dans un lieu ensoleillé peuvent temporairement atténuer les symptômes, mais ceux-ci réapparaissent généralement dès le retour. Les gens qui pensent souffrir du trouble affectif saisonnier doivent s'adresser à leur médecin de famille pour obtenir un traitement. Les employés peuvent aussi bénéficier des services offerts dans le cadre de leur programme d'aide aux employés (PAE), tels que la consultation individuelle et les programmes visant à promouvoir une bonne santé physique et mentale. 🍃

Commandité par



**Aussi:** Le trouble affectif saisonnier a-t-il une incidence sur votre milieu de travail? par Christine Potvin

## Le trouble affectif saisonnier a-t-il une incidence sur votre milieu de travail?

### Quelle est la prévalence du trouble affectif saisonnier au Canada?

On estime que des millions de Canadiens sont victimes des «blues de l'hiver» et que 2 % à 3 % de la population présentent des symptômes suffisamment graves pour se voir poser un diagnostic de trouble affectif saisonnier<sup>1</sup>.

Même si la recherche en est à ses débuts, il semble que le trouble affectif saisonnier soit lié à une diminution de l'exposition à la lumière du soleil durant la saison froide. Comme nous vivons dans un pays nordique et que les jours sont beaucoup plus courts en hiver, c'est un sujet qui concerne les Canadiens. Un nombre beaucoup plus restreint de gens souffrent du trouble affectif saisonnier en été. Certains symptômes des deux types de troubles affectifs saisonniers sont identiques, tandis que d'autres diffèrent.

Le trouble affectif saisonnier touche généralement les personnes dans la vingtaine et dans la trentaine, il s'intensifie jusqu'au milieu de la cinquantaine et tend ensuite à disparaître.

### Quelle incidence le trouble affectif saisonnier a-t-il sur le milieu de travail?

Nous n'en sommes pas absolument certains. Les personnes qui sont victimes du trouble affectif saisonnier ont aussi souvent tendance à souffrir d'autres troubles mentaux. Fait important à noter, le trouble affectif saisonnier n'est pas reconnu comme un trouble distinct par les psychiatres; il est diagnostiqué comme une forme de dépression.

Des études ont montré que la maladie mentale en milieu de travail coûte 33 milliards de dollars annuellement à l'économie canadienne<sup>2</sup>. S'il n'est pas possible de dire quelle part de ce chiffre ahurissant représente le trouble affectif saisonnier, il ne fait pas de doute qu'il y joue un rôle.

### Quels signes devrions-nous rechercher chez les employés qui souffrent du trouble affectif saisonnier?

Comme le trouble affectif saisonnier est

une forme de dépression, les symptômes sont semblables, tout comme son incidence sur la performance de l'employé. Les éléments à surveiller sont l'accroissement de l'absentéisme et du présentéisme, l'irritabilité, les difficultés à se concentrer et le désengagement vis-à-vis des autres employés.



PAR

**Christine Potvin**

Vice-présidente, gestion des risques – invalidité, santé et mieux-être  
Standard Life

### Comment le programme d'aide aux employés peut-il aider?

Un bon programme d'aide aux employés (PAE) fournit des services adaptés aux besoins des gens présentant un trouble affectif saisonnier. Dans le cadre de ce programme, les employés ont accès à des conseillers spécialisés qui collaborent avec d'autres professionnels de la santé pour veiller à ce que les personnes atteintes bénéficient du soutien dont elles ont besoin. Des conseillers peuvent offrir un soutien affectif – lorsque ce type de traitement est jugé adéquat –, et rencontrer les employés individuellement pour les aider à élaborer des stratégies visant à gérer leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie globale.

### Comment les gestionnaires peuvent-ils aider les employés qui souffrent du trouble affectif saisonnier?

Les gestionnaires peuvent aider en se renseignant sur les signes du trouble affectif saisonnier et d'autres maladies mentales présents dans leur milieu de travail. Les gestionnaires et les spécialistes des ressources humaines doivent savoir quels signes rechercher chez leurs employés.

Le Groupe recherche WarrenShepell propose une liste des comportements indiquant qu'un employé est déprimé, incluant une baisse de productivité et une augmentation des accidents et des erreurs<sup>3</sup>. Les personnes qui présentent des symptômes devraient être invitées à consulter leur médecin et, dans certains cas, être adressées à leur PAE pour une évaluation.

Tout cela n'est pas d'une tâche facile pour les gestionnaires, qui ne se sentent pas nécessairement qualifiés pour intervenir. Mais un bon programme d'aide aux gestionnaires leur donnera accès aux services de consultation et d'information dont ils ont besoin. Les gestionnaires ont aussi accès à des services d'orientation offerts par téléphone par des conseillers spécialisés qui peuvent les aider si certains de leurs employés sont victimes du trouble affectif saisonnier.

Les employeurs peuvent également jouer un rôle en faisant la promotion d'un mode de vie sain auprès de leurs employés. En plus de services de consultation à court terme, un PAE complet offrira des services d'information sur la santé, un soutien en matière de nutrition et d'autres ressources pour aider les gens à mieux comprendre et à mieux gérer leurs symptômes. 🍃

### BIBLIOGRAPHIE:

1. BC Partners for Mental Health and Addictions Information, *Seasonal Affective Disorder*.
2. Société pour les troubles de l'humeur du Canada, *Quelques faits au sujet de la maladie mentale au Canada*, 2006.
3. Le Groupe recherche WarrenShepell, *Les indicateurs de santé mentale en milieu de travail – leur impact selon le PAE*, 2005.

Commandité par

