



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Conseils pour lutter contre la «déprime hivernale» en 2021

Article soumis par: Angele D'Alessio, Agente de promotion de la santé mentale

Source: www.ontario.cmha.ca

À mesure que le temps des Fêtes passe et la déprime de l'hiver se prolonge, de nombreuses personnes commencent à ressentir une baisse d'énergie et de légers symptômes de dépression. La pandémie compliquant les choses, la «déprime hivernale» pourrait être encore plus difficile et toucher plus de gens cette année.

La déprime hivernale est si fréquente qu'elle a même été utilisée comme un stratagème de marketing. Vous avez peut-être entendu parler du "Blue Monday". Chaque année, le troisième lundi de janvier est considéré comme "le jour le plus déprimant de l'année" dans les reportages et sur les médias sociaux. Ce mythe a pris de l'ampleur en 2005, lorsqu'une agence de vacances au Royaume-Uni a demandé à un ancien professeur de l'université de Cardiff de déterminer le jour le plus déprimant de l'année pour vendre des vacances.

Pendant que l'idée qu'un jour particulier soit «le plus déprimant» a été largement démentie, la déprime hivernale est bien réelle.

Des recherches menées en Ontario suggèrent que 15 % de la population a connu la déprime hivernale, dont les symptômes peuvent inclure des changements d'appétit, de la léthargie et une humeur déprimée. Vous connaissez peut-être aussi le trouble affectif saisonnier, plus connu, qui est une forme grave de dépression qui touche environ 2 % de la population.

Si vous craignez d'être sensible à la dépression hivernale, vous pouvez traverser l'hiver de façon saine. Voici quelques conseils:

- Réduisez l'isolement social : un manque de connexion ou de structure sociale peut intensifier les sentiments de solitude et de déprime, alors faites des choses comme dire aux autres que vous les appréciez, rassemblez-vous virtuellement, rejoignez un nouveau groupe en ligne ou établissez un calendrier de rappels pour rester en contact avec les autres.
- Prenez soin de votre santé physique : faire régulièrement de l'exercice peut vous aider à vous sentir moins stressé, et manger sainement peut augmenter votre énergie. Faire des promenades, manger des aliments nutritifs et avoir un horaire de sommeil régulier vous aideront à vous sentir mieux.
- Prenez un peu de soleil : une carence en vitamine D peut être un véritable problème pour beaucoup de gens pendant les mois d'hiver. Une plus grande exposition au soleil peut y remédier. Essayez de sortir à l'extérieur pendant la journée, gardez les rideaux ouverts et asseyez-vous près d'une fenêtre lorsque vous le pouvez.
- Prenez soin de vous : il peut s'agir de tout ce qui est sain et qui vous apporte de la joie. Adoptez un passe-temps, regardez une nouvelle émission ou un nouveau film. Faites-vous plaisir!

Cet article n'a pour objectif que de fournir des renseignements généraux. Les informations fournies ne peuvent se substituer aux conseils d'un professionnel. Si vous croyez avoir besoin de tels conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé. Si vous désirez d'autres renseignements, visiter notre site Web à www.acsm-est.on.ca