

#16 : Pourquoi sommes-nous tristes en hiver ?

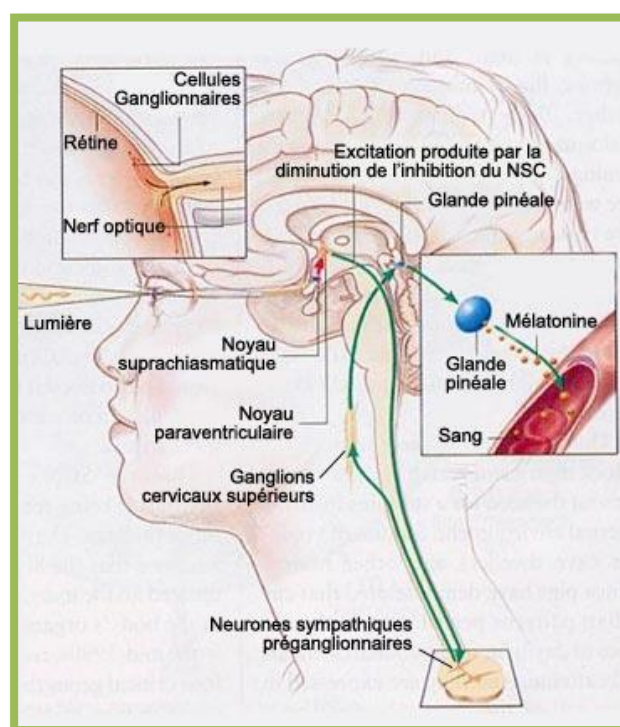
Tu as sûrement remarqué qu'en hiver tu es plus fatigué, tu as juste envie de te recroqueviller sous ta couette et que tu es plus triste qu'en été. Tu connais peut-être ce phénomène sous le nom de novembrose mais t'es-tu déjà demandé ce que c'est ?



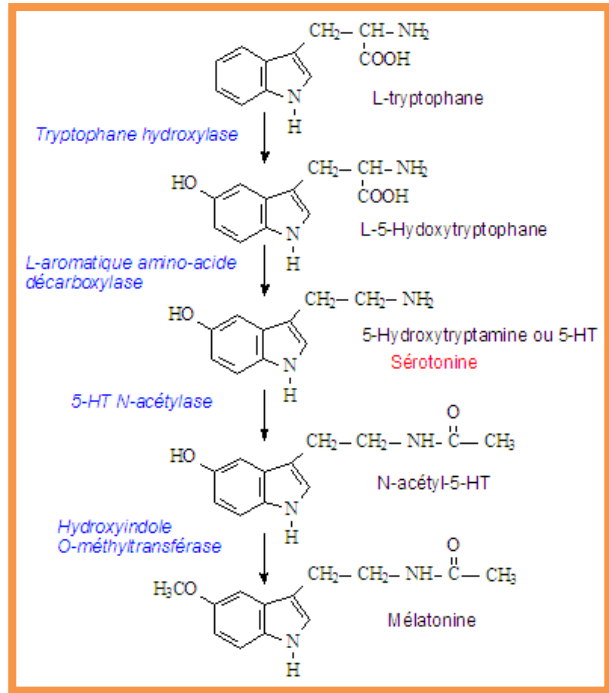
Bien évidemment la température et le mauvais temps peuvent expliquer le désir de ne pas sortir de son lit et le manque de motivation par la période de partiels. Par contre il y a une vraie raison physiologique qui explique ce « blues saisonnier ».

Il faut savoir que notre corps se synchronise sur le rythme de la lumière. Donc lorsque la lumière baisse, notre rythme circadien est chamboulé. D'autant plus quand la lumière du soleil pénètre l'œil, et atteint la rétine. Celle-ci est en partie composée de cellules capables de transformer le message lumineux en message électrique. Ce message électrique est envoyé au cerveau grâce au nerf optique.

Dans le cerveau, le noyau suprachiasmatique est informé de l'intensité lumineuse extérieure. Ce noyau suprachiasmatique est en lien avec le noyau paraventriculaire puis une glande, l'épiphyse (qu'on appelle aussi glande pinéale), qui sécrète une hormone qui régule les cycles éveil/sommeil et influence notre humeur : c'est la fameuse mélatonine.



Chez les personnes sensibles, la baisse de la luminosité hivernale entraîne une "désynchronisation" de l'horloge interne et perturbe la sécrétion de la mélatonine ; en règle générale, le corps sécrète cette hormone la nuit. La mélatonine est en quelque sorte un somnifère naturel : lorsqu'elle est présente dans le corps, la personne se sent fatiguée. On se retrouve alors avec trop de mélatonine et trop peu de sérotonine ; car en l'absence de lumière ou quand celle-ci est insuffisante, la sérotonine est transformée en mélatonine, entraînant ainsi l'hypersomnie, des troubles du sommeil et des troubles d'humeurs.



Autre raison, le soleil nous apporte de la vitamine D à travers ses rayons ultraviolets. Cette dernière est indispensable pour notre organisme. Un certain nombre d'études épidémiologiques ont exploré la relation entre la vitamine D et la dépression, elles ont montré que les personnes hospitalisées pour dépression avaient souvent un taux moyen de vitamine D plus bas que les personnes non déprimées. On ne sait pas encore clairement comment la vitamine D influe sur les neurotransmetteurs impliqués dans les états de stress, d'anxiété ou de dépression mais il se pourrait que la vitamine D protège les neurones qui synthétisent la dopamine et la sérotonine, deux neurotransmetteurs indispensables au bon fonctionnement du cerveau.

Si vous vous sentez particulièrement concerné, ce trouble saisonnier peut être traité par luminothérapie ; la luminothérapie est née dans les pays d'Europe du Nord. Le manque de soleil est encore plus important chez eux et la dépression saisonnière beaucoup plus répandue. C'est pourquoi ils ont trouvé des solutions à ce problème avant nous. C'est un médecin danois, Niels Ryberg Finsen au début du 20ème siècle, qui a mis au point les premières techniques de luminothérapie. La luminothérapie va consister à exposer les yeux à une lumière d'intensité et de spectre lumineux spécifique proche de la lumière solaire. Il existe actuellement toute une gamme de lumières vendues pour ce traitement.

Le saviez-vous ?

Une étude a été réalisée et nous indique que les pays nordistes étaient plus sujets aux dépressions nerveuses. Le soleil n'étant présent en hiver qu'une ou deux heures par jour, les changements d'humeurs sont plus conséquents et le nombre de suicides augmentent considérablement à cette époque de l'année.

Sources :

<https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/pourquoi-est-on-souvent-deprime-en-hiver-6528>

<http://www.innolux.fi/fr/la-luminotherapie>

https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/sommeil/automne-hiver-le-temps-de-la-depression-saisonniere_1136861.html

<http://depression-saison.e-monsite.com/>

<http://www.tonbonheurestla.com/automne-deprime/>