

En mai, fais ce qu'il te plaît (il paraît!).

C'est avec un peu de retard que votre newsletter mensuelle arrive...mais elle est là !

Ce mois ci, petit passage au centre d'une maladie très répandue, et qui laisse les personnes qui en sont atteintes bien désemparées :



la dépression.

Pour commencer cette plongée au coeur de la dépression, il faut la "définir".

C'est une maladie qui se caractérise par une humeur triste associée à une réduction de l'activité psychologique et physique. Au delà de la tristesse inexplicable, la perte de plaisir dans les activités quotidiennes, des troubles de l'appétit, du sommeil, de la libido, de la fatigue, un sentiment de dévalorisation et de culpabilité, des difficultés de concentration...

La dépression est une affection très répandue, l'une des plus fréquentes dans le monde et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) évalue qu'en 2020 la dépression sera la deuxième cause d'invalidité mondiale (juste après les maladies cardiovasculaires), et qu'elle sera même en première position dans les pays émergents.

On estime que **5 à 12% des hommes** et **10 à 20% des femmes** traversent un épisode dépressif au cours de leur vie.

Chaque année, **15% des dépressifs se donnent la mort** et **56% tentent de mettre fin à leurs jours**.

50% des cas de dépression occasionnent des arrêts de

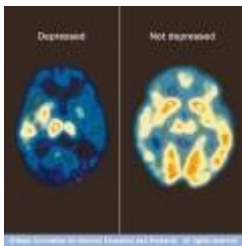


travail.

Les relations sociales (collègues, amis, famille) sont complètement bouleversées. Les symptômes souvent associés à cette maladie (anxiété, irritabilité, perte de la capacité à éprouver du plaisir, ne plus avoir goût à rien...) engendrent bien souvent de l'incompréhension puis des conflits. L'entourage veut bien souvent secouer le dépressif, en pensant bien faire, mais il ne fait que renforcer sa maladie.

La dépression n'est ni un signe de faiblesse de caractère ni un manque de volonté.

La forme la plus grave des dépressions est caractérisée par des pensées suicidaires. Le suicide n'est pas forcément lié à la dépression, mais il en est la complication majeure. La maladie entraîne une souffrance morale et un isolement tels que la personne peut passer à l'acte.



Hormis un évènement traumatisant qui peut entraîner une dépression, c'est plutôt la combinaison de facteurs environnementaux, biochimiques (baisse de la fabrication de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine...), héréditaires et psychosociaux qui est à l'origine de la dépression.

Plus de 9 millions de français souffrent de dépression.

Près de 65 millions de boîtes d'antidépresseurs sont vendues chaque année en France (2 fois plus qu'en Italie, Allemagne et Grande-Bretagne).



Près de **40 000 jeunes de moins de 18 ans** sont sous antidépresseurs.

Quelles thérapies complémentaires ?

- **les thérapies cognitives et comportementales** : elles ont fait leurs preuves dans le traitement de la dépression et la prévention des rechutes.

- **la micronutrition** : en partant du principe qu'un bon équilibre en micronutriments (oligo-éléments, vitamines, acides gras...) permet une meilleure résistance aux différentes agressions, il conviendra de faire dans un premier temps un bilan (sanguin et/ou urinaire, questionnaire...) afin de déterminer les différents déséquilibres micronutritionnels, avant dans un second temps d'entamer un rééquilibrage. Ce rééquilibrage micronutritionnel ciblera en particulier l'équilibre de 3 principaux neurotransmetteurs : la dopamine - la noradrénaline - la sérotonine. Une alimentation variée et équilibrée est source de : * **vitamines** (principalement du groupe B, qui permettent la synthèse des neurotransmetteurs) * **oligo-éléments** (magnésium, zinc et sélénium en particulier) * **le fer** (légumes, fruits, céréales complètes, foie de volaille, viande et poisson)

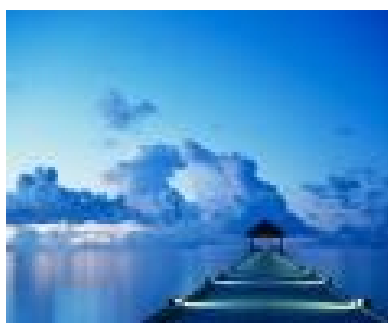
- **la phytothérapie** : comme les symptômes de la dépression varient, plusieurs



plantes offrent leurs vertus. La plus connue étant le millepertuis. Cependant, selon les symptômes associés, d'autres plantes peuvent s'avérer très utiles, comme le griffonia, la valériane, l'aubépine, la mélisse, l'eschscholtza californica, la passiflore, le guarana, le ginseng... Les plantes ont des richesses et des vertus insoupçonnables. Il existe des interactions entre certaines d'entre elles

et des médicaments, pour être véritablement efficace et sans danger la phytothérapie nécessite un suivi par un professionnel qualifié.

- **la sophrologie** : elle est tout à fait indiquée car la sophrologie vous permettra dans un premier temps de vous reconnecter à vos fondamentaux. Par sa pratique régulière, vous apprendrez des techniques qui favoriseront un mode de pensées positif, vous apprendrez à gérer vos émotions et à lâcher-prise. Vous mobiliserez ainsi vos ressources et capacités positives. En vous entraînant, vous réduirez vos tensions et vous apprendrez à canaliser vos pensées. Le travail effectué, qui utilise à la fois le **schéma corporel**, la **relaxation**, les **visualisations positives**, la **méditation en pleine conscience**...favorisera un mieux être, et le cabinet du sophrologue reste un lieu privilégié de parole et d'écoute où vous pourrez vous exprimer sans jugement et dans la bienveillance.



La dépression n'est pas seulement une affaire d'adultes. Elle peut aussi être présente chez **les enfants et les adolescents**, et c'est un problème aussi réel pour eux que pour les adultes. Il peut parfois être difficile pour les adultes de comprendre jusqu'à quel point les problèmes des enfants peuvent être pénibles, car nous les voyons avec nos yeux d'adultes. Même si leurs problèmes nous semblent peu importants, il ne faut surtout pas oublier qu'à leurs yeux ils peuvent paraître énormes.

L'épisode dépressif chez les enfants peut revêtir (comme pour les adultes) divers symptômes associés ou non. Souvent, un enfant dépressif aura le sentiment que personne ne l'aime. La dépression peut se caractériser par un visage sérieux, peu mobile, un air absent, ou au contraire un enfant agité, irritable, opposant et insatisfait, triste. Un changement de comportement inexplicable, tant sur le plan des sentiments (par exemple un enfant qui manifeste subitement des signes de tristesse, de crainte, de désespoir, de solitude, de culpabilité...), que sur le plan des activités (un enfant qui était plutôt animé, actif, curieux et qui soudainement devient passif, désengagé...), des troubles du sommeil, baisse de l'estime de soi, dévalorisation, difficultés de concentration et troubles de l'attention, pensées négatives....

Leur vie quotidienne est bouleversée aussi bien sur le plan familial que scolaire ou amical.



Quelques liens :

Association France Dépression : <http://www.francedepression.free.fr>

Info Dépression : <http://www.info-depression.fr>



Petit rappel : le 12 mai 2010, Journée mondiale de la fibromyalgie. Vous pouvez consulter le site de l'Association Fibromyalgie France : <http://www.fibromyalgie-france.org>



[journee mondiale-Fibromyalgie france.pdf](#)



[programme 12 mai-Fibromyalgie France.pdf](#)

EXCELLENT MOIS DE MAI A TOUS, ET RENDEZ-VOUS EN JUIN !

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (aller dans le pavé "newsletter" et entrer votre adresse @, puis confirmer votre inscription)