

# LE BLUES

## DE L'HIVER :

### UNE RÉALITÉ

La dépression saisonnière est plus courante que l'on peut croire. En effet, on estime que **2 à 10 %** des Canadiens en seraient affectés. **Elle touche plus de femmes que d'hommes**, et on l'observe davantage chez les **jeunes adultes**. Ses symptômes sont variés et comprennent notamment la **fatigue**, un besoin excessif de **sommeil**, l'augmentation de l'**appétit**, problème de **concentration**. Il s'agit d'une affection cyclique au cours de laquelle se succèdent des périodes dépressives automnales/hivernales et une stabilisation des symptômes au printemps et en été.

Voici quelques trucs pour soulager, ou du moins amoindrir les symptômes :

- 1.** Mangez sainement; donnez à votre corps le **maximum d'énergie** et de vigueur en nutriments.
- 2.** Sortez souvent et habillez-vous chaudement. **Profitez des journées ensoleillées** pour vous mettre le nez dehors!
- 3.** Bougez! En effet, l'**activité physique** amène le cerveau à libérer des **endorphines** tout en diminuant simultanément les niveaux d'hormones de stress dans l'organisme. Il faut environ 30 minutes d'exercice pour libérer des **endorphines**.
- 4.** Exposez-vous à la lumière du soleil... à l'extérieur ou à l'intérieur de chez vous! Laissez entrer les rayons du soleil et installez-vous à proximité d'une fenêtre pour vaquer à vos activités. (Il existe des lampes de luminothérapie)
- 5.** Consultez un professionnel de la santé si vous croyez souffrir de dépression saisonnière ou des effets du manque de lumière. Il pourra vous présenter les **différentes solutions** qui s'offrent à vous.



Rayon de Partage  
en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui, Québec, G5J 3P5  
418-629-5197

suivez-nous sur  
**facebook**

Visitez notre nouveau site web !

[www.rayondepartage.com](http://www.rayondepartage.com)