

Prévenir...

la dépression



Delestre

33



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

La dépression, une vraie maladie



La dépression n'est pas encore suffisamment prise au sérieux. Nombreuses sont les personnes qui la confondent avec une simple «déprime» ou une baisse de moral, ou qui pensent qu'il s'agit d'un manque de volonté. Or la dépression est une vraie maladie définie par des critères précis, et qui peut avoir des conséquences très gênantes si on ne prend pas de précautions pour la traiter, dès les premiers signes.

Plus d'une personne sur 10 connaîtra une dépression au moins une fois dans sa vie

- 10 à 20 % sur la vie entière : c'est le risque de chaque personne de connaître au moins une fois dans sa vie un épisode dépressif.
- La dépression est la maladie psychique la plus fréquente.
- A l'horizon 2012, ce sera la deuxième cause d'incapacité dans les pays industrialisés (après les maladies cardiovasculaires).

Le risque de dépression est plus important chez certaines personnes...

- Les femmes, les personnes âgées, les personnes qui vivent seules, celles qui ont des conditions matérielles difficiles ou qui sont au chômage, celles qui souffrent d'une maladie chronique.
- Celles qui ont une fragilité face à la dépression (on parle aussi de «terrain dépressif») : elle peut être liée à l'hérédité, à l'éducation ou à des événements de vie difficiles, vécus dans le passé.

... Et à certaines périodes de la vie

Toutes les ruptures et les changements (positifs ou négatifs) peuvent déstabiliser l'équilibre existant. Ils représentent en effet des deuils symboliques et nécessitent des efforts d'adaptation à une nouvelle situation :

- Divorce, départ des enfants de la maison.
- Licenciement, départ à la retraite (celui-ci peut être vécu positivement ou négativement).
- Déménagement.
- Changement d'entreprise ou de fonction, même s'il s'agit d'une promotion.

La dépression empêche de bien vivre ... et parfois de vivre tout court !

- Troubles physiques : insomnies, perte d'appétit, fatigue...
- Troubles psychiques : tristesse, perte de plaisir, troubles de concentration, pensées de mort et de suicide...

Elle retentit sur la vie sociale, familiale et professionnelle (elle est souvent responsable d'absentéisme)

En l'absence d'un traitement adapté suffisamment prolongé (anti-dépresseurs et / ou psychothérapie) ...

1 personne sur 2 rechute dans les 5 ans, après un épisode dépressif.

9 personnes sur 10 rechutent dans les 5 ans, après trois épisodes dépressifs.



Prendre soin de son corps

Le lien entre le corps et l'esprit est connu depuis longtemps : «un corps sain dans un esprit sain». Une bonne hygiène de vie aide à se sentir «bien dans sa tête» et à diminuer le risque de dépression.

Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour

Activité physique n'est pas forcément synonyme de sport. Monter les escaliers, bricoler, faire du ménage ou du jardinage... Toutes ces activités contribuent à entretenir la forme. Une étude a montré que 20 à 30 minutes d'exercice physique par jour 5 fois par semaine ont un effet bénéfique sur l'humeur, 4 à 6 semaines après.

Et pour que l'exercice physique soit un vrai plaisir :

- Tous les matins au réveil, faites 5 à 10 minutes de gym pour vous dérouiller.
- Marchez dans la nature ou dans un endroit qui vous plaît, en respirant à fond.
- Profitez d'un rayon de soleil pour sortir, il a une influence bénéfique sur l'humeur.
- Partagez des activités avec des amis : promenades à pied ou à vélo, parties de tennis ou de volley, piscine, danse...
- Évitez les activités trop toniques en fin de journée, elles pourraient gêner votre sommeil.



Le yoga, le Qi Gong (une gymnastique de santé chinoise), le Tai Chi Chuan (dérivé d'un art martial chinois) ou la sophrologie sont des techniques particulièrement adaptées pour apprendre à respirer et à se relâcher. Tous les moments consacrés spécifiquement à faire baisser les tensions du corps sont bénéfiques.

Adoptez une alimentation saine

Il est important de manger régulièrement (3 repas par jour) et de façon équilibrée. Certaines carences peuvent influencer sur la forme physique, mais aussi sur le moral : le manque de fer est responsable d'anémie et de fatigue, le manque de magnésium peut jouer sur les capacités de concentration et sur l'humeur... Le chocolat par exemple (qui contient du magnésium) aide à combattre les petits coups de déprime. Des études ont montré que pour prévenir la dépression, il semble également souhaitable de :

- Diminuer les sucres rapides (viennoiseries, confiseries, etc.) au profit des sucres lents (pain, féculents...).
- Augmenter la consommation d'oméga 3, les «bonnes graisses» poly-insaturées (huiles de colza et d'olive, poissons gras, noix, amandes...).



Veillez à votre sommeil

- Adoptez des horaires de sommeil réguliers, y compris le week-end.
- N'essayez pas de rattraper une mauvaise nuit par une grasse matinée ou une sieste.
- Ne prenez des somnifères que ponctuellement, et jamais plus de 3-4 jours d'affilée sans avis médical.
- Méfiez-vous des excitants comme le café ou le thé : consommés en excès, ils perturbent le sommeil.

Attention : si vous vous réveillez régulièrement trop tôt sans réussir à vous rendormir, cela peut être un signe de dépression.



L'alcool peut donner un sentiment de mieux être et peut donner l'impression d'être plus sûr de soi, mais il induit vite une dépendance qui renforce la tendance dépressive. Il en va de même des drogues.

Prendre soin de son esprit

Cultiver les relations avec les autres

Lorsqu'on se sent déprimé, on a tendance à se replier sur soi-même, exactement le contraire de ce qu'il faudrait faire ! Rencontrer des personnes que l'on apprécie et partager des activités ensemble, s'intéresser aux autres, rencontrer des gens nouveaux, leur sourire... Voici d'excellents antidotes contre la dépression !



S'aimer soi-même

Les personnes qui ont une tendance dépressive sont souvent perfectionnistes. Trop exigeants avec eux-mêmes (et avec les autres), ils ne sont jamais satisfaits. Etre bienveillant avec soi-même, se pardonner ses erreurs, c'est le premier pas vers une meilleure estime de soi. Personne n'est parfait !

Profiter de l'instant présent

En évitant deux grands pièges :

- La rumination : se focaliser sur un problème et le faire tourner en boucle dans sa tête pour essayer de comprendre pourquoi. Cela ne mène en général à rien et empêche de vivre le présent.
- L'anticipation négative : une tendance au pessimisme qui consiste à ne voir que les aspects négatifs de la réalité et à prévoir le pire. Pour prendre du recul, posez-vous la question suivante : le problème qui me préoccupe aujourd'hui sera-t-il toujours aussi important dans un mois ou dans un an ?

Le bonheur est tissé d'une somme d'instantanés agréables dont on est pleinement conscient, de petites chances que nous offre la vie et que nous savons saisir... Plutôt que de grandes joies ! Si je mange un bon plat en ruminant mes problèmes, mon plaisir en sera gâché. C'est en pensant uniquement à mon repas, que je pourrai en savourer chaque bouchée !

Savoir sur quoi repose son équilibre et le développer

Faire une grande promenade en forêt, se défouler par le sport, partager un dîner entre amis, se plonger dans un bon livre, écouter de la musique, tenir son journal intime... Chacun d'entre nous sait ce qui lui fait du bien, et il est important de s'en souvenir lorsque nous nous sentons fragiles !



Tout ce qui nous aide à réfléchir sur nous-mêmes et sur ce qui constitue notre équilibre peut nous aider :

- les psychothérapies, en particulier les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), des thérapies brèves qui s'intéressent surtout à la résolution du problème.
- La psychanalyse, qui dure plusieurs années et s'intéresse aux racines du problème.
- D'autres thérapies ou techniques de développement personnel comme la sophrologie, l'analyse transactionnelle, etc.

Reconnaître les premiers signes de la dépression

La dépression correspond à une perte complète des capacités à faire face au quotidien. En général, elle ne survient pas de façon soudaine, mais petit à petit, comme une usure progressive. Lorsqu'elle fait suite à un événement (un deuil par exemple) on parle de dépression réactionnelle.

Il est important de distinguer les différentes étapes qui mènent à la dépression :

Etapes	Trouble ou maladie	Ce que la personne ressent face à son environnement
1	STRESS	Comment vais-je faire pour m'adapter ?
2	ANXIÉTÉ	Et si je n'y arrivais pas ?
3	DÉPRESSION	Je n'y arriverai jamais / Je ne suis plus capable de faire face

Comment savoir si vous êtes dépressif ?

Le syndrome dépressif peut s'exprimer par différents symptômes selon l'intensité (légère ou majeure).

Les spécialistes parlent de dépression lorsqu'il s'agit d'un syndrome dépressif majeur ou caractérisé. Si vous avez au moins cinq des neuf symptômes suivants depuis au moins deux semaines⁽¹⁾, vous êtes peut-être concerné :

- Humeur dépressive.
- Diminution de l'intérêt et du plaisir.
- Perte d'appétit et de poids.
- Insomnie ou hypersomnie (le fait de dormir trop, plus rare).
- Agitation ou lenteur/ralentissement.
- Fatigue et perte d'énergie.
- Sentiment de culpabilité ou manque de valorisation de soi.
- Troubles de concentration.
- Pensée de mort et de suicide.

Ces symptômes provoquent une détresse ou une dégradation de vos relations sociales ou de travail.

Si vous commencez à avoir plusieurs de ces symptômes de façon stable et durable (même si vous en avez moins de cinq), c'est peut-être un signe avant-coureur de dépression. Vous devriez en parler à un médecin.



¹ Épisode dépressif de la CIM-10 (Classification Internationale des Maladies).

Qui contacter ?

- **Votre médecin de famille** : C'est souvent lui qui vous connaît le mieux ! Il pourra vous donner des conseils adaptés en fonction de votre état de santé, du contexte actuel et de votre histoire. Si nécessaire, il vous adressera à un spécialiste.
- **Votre médecin du travail** : C'est également un partenaire précieux pour détecter les risques liés à l'environnement professionnel et personnel, et vous orienter le cas échéant vers un spécialiste.
- **Un endocrinologue** : Le spécialiste des hormones qui sont parfois responsables de troubles de l'humeur.
- **Un psychiatre** : Ce médecin est spécialisé dans les problèmes comme la dépression. Il peut prescrire des médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques...) Certains d'entre eux ont été formés à la psychothérapie, mais ce n'est pas le cas de tous les psychiatres. Les consultations sont remboursées.
- **Un psychothérapeute ou un psychologue** : C'est un praticien spécialement formé à la psychothérapie et/ ou à la psychologie, qui n'est pas forcément médecin. Parmi les nombreux types de thérapies qui existent (y compris thérapies des couples, thérapies familiales...), il est important de trouver celle qui vous convient et de choisir un thérapeute avec qui vous vous sentez à l'aise.
- **Un psychanalyste** : Ce praticien a lui-même suivi une psychanalyse et un long parcours de formation. Il existe différents courants (freudien, lacanien, jungien...). La plupart des psychanalystes ne sont pas médecins.

Il existe des consultations gratuites ou à des tarifs accessibles à l'hôpital, dans les CMP (Centres Médico Psychologiques) ou dans des cabinets privés. Ces dernières sont remboursées uniquement lorsque le thérapeute est médecin, mais les dépassements d'honoraires ne sont pas rares.

- **Sites Internet, associations et lignes d'écoute** : www.etat-depressif.com - www.info-depression.fr - <http://francedepression.free.fr> - Tél. : 01 40 61 05 66. Association française de thérapies cognitivo-comportementales. www.aftcc.org - Fédération française de psychothérapie et psychanalyse. www.ff2p.fr. Tél. : 01 44 05 95 50 - SOS Dépression - 08 92 70 12 38 - SOS Amitié - www.sos-amitie.com Tél. : 01 40 09 15 22.

Dossier réalisé en collaboration avec le Docteur Christophe André, psychiatre à l'Hôpital Sainte Anne à Paris, spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales et auteur de nombreux livres à destination du grand public.



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr