

Institut Français des Sciences de l'Homme  
6 place Auguste Blanqui  
06300 NICE

# SOIGNER LA DEPRESSION SAISONNIERE AU NATUREL

Présenté par Agathe BARBIER  
Etudiante en Naturopathie à l'IFSH de NANTES

Mémoire de fin de cursus praticien naturopathe 2012/2014

# Sommaire

1. Présentation
2. Les causes de la dépression saisonnière
3. La symptomatologie du trouble affectif saisonnier
4. Prévenir la dépression saisonnière
5. Les réponses allopathiques
6. Les réponses naturopathique :
  - 1 . La photothérapie
    - a) la luminothérapie
    - b) les simulateurs d'aubes
  - 2 . La phytothérapie :
    - a) Hypéricum perforatum : le millepertuis
    - b) Les fleurs de Bach
  - 3 . L'aromathérapie
  - 4 . La nutrithérapie :
    - a) Le Griffonia simplifcifolia. Le 5 htp
    - b) Les oméga 3
- 7 . Conclusion

## 1. Présentation

La dépression saisonnière touche de très nombreuses personnes et notamment les femmes, au cours de la période automne hiver.

Lassitude, fatigue, irritabilité, manque d'entrain sont des signes évocateurs de ce que l'on nomme aussi trouble affectif saisonnier. Allant d'une simple déprime à une dépression profonde, cette pathologie récurrente d'année en année n'est pas à prendre à la légère.

Cette dépression hivernale toucherait environ 4 à 10 % de la population.

Elle serait due à un raccourcissement de l'ensoleillement, perturbant ainsi l'horloge biologique interne et l'humeur en raison d'un dérèglement hormonal.

Nous allons évoquer ici les moyens naturels qui peuvent être mis en place afin d'aider les patients à traverser cette période de l'année le plus facilement possible.



## 2. Les causes de la dépression saisonnière

La dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier est une dépression liée au manque de lumière naturelle.

Elle survient au même moment chaque année : pour certains, en automne, pour d'autres en hiver et dure quelques semaines, voir même jusqu'à l'arrivée du printemps suivant.

On parle de dépression saisonnière lorsque qu'il y a une récurrence d'au moins 2 années consécutives d'épisode dépressif en hiver avec rémission en été.

La majorité des personnes atteintes sont des femmes. Les hommes, les enfants et les adolescents sont plus rarement touchés.

Cette dépression étant liée principalement au manque de luminosité, il va s'en dire que les habitants des pays tropicaux y sont moins sujets et que les habitants des pays nordiques y sont plus sensibles. Au Canada, par exemple, presque 1 personne sur 5 se dit souffrir d'un épisode dépressif durant la période hivernale.

En effet, la lumière joue un rôle très important dans la régulation de l'horloge biologique interne. Celle-ci contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis, comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure du jour.

Par exemple, après avoir pénétré dans l'œil, les rayons lumineux se transforment en signaux électriques qui, une fois envoyés au cerveau, agissent sur les neurotransmetteurs. Un de ceux-ci, la sérotonine, également appelée « hormone du bonheur », régularise l'humeur et gouverne la production d'une autre hormone, la mélatonine, qui est une hormone responsable des cycles éveil/sommeil. La production de la mélatonine est inhibée durant la journée et stimulée durant la nuit. Les dérèglements hormonaux causés par un manque de lumière peuvent donc être suffisamment importants pour occasionner des symptômes liés à la dépression.

### **Quelques chiffres :**

#### Degré de luminosité :

- lors d'une journée d'été ensoleillée: de 50 000 à 130 000 lux
- lors d'une journée d'hiver ensoleillée: de 2000 à 20 000 lux
- lors d'une journée à l'intérieur de la maison : de 100 à 500 lux
- lors d'une journée dans un bureau bien éclairé: de 400 à 1000 lux

### 3. La symptomatologie du trouble affectif saisonnier

Le patient se plaindra de plusieurs maux parmi les symptômes suivant :

- un état de fatigue chronique
- une somnolence diurne
- un sentiment d'irritabilité
- un état de tristesse, de mélancolie
- une perte d'intérêt
- un manque d'entrain et d'initiatives
- une plus grande perméabilité au stress
- un besoin très important de sommeil
- une baisse de concentration et de productivité au travail, a l'école...
- une libido en baisse
- une tendance à l'isolement
- une tendance à la compensation: alcool, cannabis mais aussi grignotage de glucide pouvant entraîner une prise de poids.

Il n'est pas toujours évident de différencier une dépression saisonnière d'un autre trouble dépressif. Voici donc quelques repères permettant de ne pas les confondre :

-La dépression saisonnière survient toujours à la même période pour chacun, d'octobre à mars avec une forte hausse en novembre, décembre et janvier. Les symptômes disparaissent progressivement au printemps ou alors spontanément, mais épisodiquement, lors d'un voyage au soleil par exemple.

-La déprime est une réaction normale et passagère de notre psychisme face à une situation difficile ou un stress. Elle ne dure que quelques jours.

-La dépression vraie se caractérise par une association de plusieurs symptômes (au moins 5) parmi lesquels: la tristesse, la fatigue intense, une perte totale de libido, des troubles du sommeil, augmentation ou au contraire perte d'appétit, idées noires contre lesquelles on ne peut pas lutter.

-Le burn out est une véritable dépression, sous forme d'épuisement physique souvent lié a un contexte professionnel épuisant ou toxique.

## 4. Prévenir la dépression saisonnière

Parce qu'il est bien plus judicieux dans une approche naturopathique de prévenir que de guérir, voici quelques solutions permettant de réduire et d'anticiper les symptômes désagréables et récurrents du trouble affectif saisonnier :

-Durant toute l'année consommer des aliments riches en oméga 3 : poissons en particulier les poissons gras, des fruits de mer, de l'huile de colza, de chanvre, de noix, huile de lin, mais aussi des oléagineux et plus particulièrement des noix ...Les oméga 3 sont des nutriments qui semblent contrer la dépression.

-avoir une bonne hygiène de vie. Cela vaut bien sûr dans la prévention de toutes les maladies mais c'est particulièrement vrai concernant les troubles dépressifs saisonniers. Une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et de quantité suffisante, une activité physique régulière...

-vivre dans un endroit clair et lumineux est également très important. Il faut veiller à avoir une bonne luminosité dans son habitat. Des murs clairs, des fenêtres et des baies vitrées pouvant laisser pénétrer la lumière le plus possible en mettant des rideaux les plus légers possible voir en n'en mettant pas du tout. On peut également apporter de la luminosité dans sa maison en plaçant des miroirs à des points stratégiques afin qu'ils reflètent la lumière du soleil.

-sortir à l'air libre au moins 1h par jour et même un peu plus lorsque le ciel est couvert afin d'emmagasiner le plus de lumière naturelle possible. La pratique d'une activité extérieure est également des plus conseillée été comme hiver.



5



## 5. Les réponses allopathiques

Avant d'aborder les solutions et les traitements naturels en cas de dépression saisonnière, il semble important de voir quelles réponses sont apportées à l'évocation de cette pathologie par la médecine allopathique.

En allopathie la dépression saisonnière sera le plus souvent traitée :

- par des antidépresseurs
- par un apport en mélatonine
- par un apport en tryptophane
- par une psychothérapie



## 6. Les réponses naturopathique

Elles sont nombreuses et nous allons les détaillés ci après :

### 1-La Photothérapie :

- a.luminothérapie
- b.simulateur d'aube

### 2-La Phytothérapie :

- a.Hypericum perforatum : le millepertuis
- b.les Fleurs de Bach

### 3-L'Aromathérapie :

- .Ylang Ylang : Cananga odorato var.genuina
- .Sapin baumier : Abies balsamea
- .Sapin de Sibérie : Abies Sibirica Ledeb
- .Bergamote : Citrus aurantium bergamia
- .Petit grain bigarade : Citrus aurantium var.aurantium
- .Néroli : Citrus aurantium L ssp aurantium(fleurs)
- .Verveine odorante : Lippia citrodora
- .Litsée citronée : Litsea citrata
- .Lavande fine : Lavandula angustifolia
- .Marjolaine a coquille : Origanum majorana
- .Camomille romaine : Anthemis nobilis
- .Epinette noire : Picea mariana
- .Basilic tropical : Ocimum basilicum L.var.Basilicum
- .Mandarine : Citrus reticula blanco
- .Orange douce : Citrus sinensis
- .Citron : Citrus limonum
- .Pamplemousse : Citrus paradisii

### 4-La Nutrithérapie :

- a.le Griffonia simplicifolia (5 htp)
- b.les Omega 3

## 6.1. La photothérapie

La photothérapie est une thérapie par la lumière. Cette lumière artificielle, blanche et de forte intensité, a pour but d'imiter la lumière du soleil. Celle-ci en pénétrant dans l'œil va envoyer des messages chimiques dans la région du cerveau qui régule les rythmes biologiques afin de rétablir les cycles sommeil/veille et la cascade hormonale qui en résulte.

Le but consiste à s'exposer à cette lumière dans les périodes où il n'y a pas de soleil dehors ou lorsque par exemple on travaille 8 heures par jour dans un bureau sombre sans apport de lumière directe.

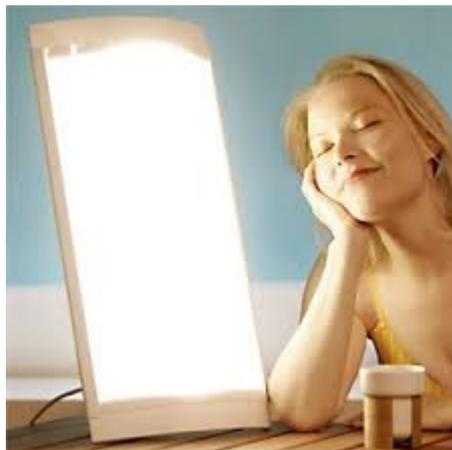
Il existe plusieurs modèles d'appareils à photothérapie :

A : les lampes de luminothérapie

B : les simulateurs d'aubes

### a) Les lampes de luminothérapie

Ce sont des lampes dont l'intensité lumineuse est de 10 000 lux. On peut les poser sur un bureau ou les accrocher au mur par exemple.



Le principe est de s'y exposer tous les jours à la même heure, en y allant toutefois progressivement au début.

La durée d'exposition dépendra de la distance à laquelle on se place face à la lampe. La durée recommandée est de 30 min pour une distance de 30 cm environ et peut aller jusqu'à 2h par jour si la lampe est plus éloignée.

Il est recommandé de faire ce traitement plutôt le matin que le soir.

8

Plusieurs études confirment l'efficacité de la lumineothérapie. Il semble qu'elle soit efficace pour la majorité des gens.

Les personnes répondant à ce traitement verront leurs symptômes disparaître de moitié. Ce taux est comparable à celui des médicaments antidépresseurs mais la lumineothérapie entraîne bien sûr moins d'effets indésirables et est bien moins coûteuse.

En général, un soulagement des symptômes se fait sentir au bout de seulement quelques jours.

Il est conseillé aux personnes sujettes à la déprime saisonnière de commencer à s'exposer à la lumineothérapie dès la fin de l'été et de la poursuivre jusqu'au printemps. À ce moment-là, on arrêtera les expositions à la lampe progressivement tout en s'exposant à la lumière naturelle extérieure.

Effets indésirables possibles : maux de tête, éventuellement effet sédatif trop important ou au contraire agitation si on s'expose trop longtemps ou au démarrage.

Contre indications possibles : la lumineothérapie peut provoquer des douleurs oculaires ou d'autres problèmes aux yeux. Les personnes ayant un traitement contre le glaucome, celles qui prennent du lithium et les personnes âgées devraient consulter leur médecin avant d'entreprendre un traitement de lumineothérapie.

### **b) Les simulateurs d'aube**

Un simulateur d'aube est une autre forme de photothérapie qui consiste à reproduire les conditions naturelles du réveil, en simulant la luminosité d'un lever de soleil.

Il s'agit en réalité d'un réveil que vous programmez à l'heure souhaitée de lever. Celui-ci se déclenchera progressivement, 30 minutes avant l'heure programmée et créera dans votre chambre (et sous vos paupières) un lever de soleil jusqu'à une luminosité maximale à l'heure de sonner. Les sonneries proposées sont douces et non agressives : chant d'oiseaux, bruits de rivière, musique de relaxation...



La luminosité de ces appareils est relativement faible. Son bénéfice résulte surtout de part le fait d'un réveil tout en douceur, alors que le lever est très difficile pour les personnes souffrant de dépression saisonnière. Ce type d'appareil est aussi très indiqué pour les enfants et les adolescents dont les cycles sommeil/veille sont parfois perturbés et les réveils bien difficiles.

**Effets indésirables et effets secondaires : aucun**

## 6.2. La phytothérapie

### a) Hypericum perforatum :

Connus en France sous le nom de Millepertuis, du fait de ses feuilles qui, par transparence apparaissent comme percées de milliers de petits trous. Abandonné au XIXème siècle, le millepertuis est actuellement réhabilité grâce à la recherche qui a démontré son efficacité dans différentes pathologies et notamment une efficacité remarquable dans le traitement de la dépression. Dans certains pays comme l'Allemagne, c'est l'antidépresseur le plus utilisé, bien avant les antidépresseurs chimique.

Son efficacité dans la dépression saisonnière est très significative dans les symptômes suivant :

- fatigue
- anxiété
- état léthargique
- trouble de l'appétit
- trouble de la libido
- trouble et du sommeil

Le millepertuis peut être utilisé sous différente forme galénique : teintures mères, tisanes, poudre...Il semblerait toutefois que la forme sous laquelle il est le plus efficace soit l'extrait de plantes standardisé(EPS).Le dosage recommandé en EPS sera de 300 mg 3 fois par jour. Pour les autres formes consulter des notices de différents produits car les dosages sont différent !

Pour tout patient souffrant de dépression saisonnière de façon récurrente il est donc recommandé d'entamer une cure de millepertuis dès l'arrivée des premiers symptômes ou même un peu en amont. Les effets se manifestent très rapidement, 10 à 15 jours seulement après le début du traitement.

L'*Hypericum perforatum* peut être utilisé seul ou couplé avec la photothérapie.

Il semble prudent d'indiquer qu'il existe beaucoup d'interactions entre le millepertuis et les médicaments chimiques, aussi est-il préférable de consulter un professionnel compétent avant de commencer un traitement.

**Contre indications :**

- grossesse
- bipolarité(sous contrôle médical)

**Effets secondaires :**

-rares et généralement bénins : légers troubles digestifs, allergies cutanées, fatigue, nervosité, maux de tête et sécheresse buccale.

**Interactions médicamenteuse :**

- Il conviendra de ne pas prendre simultanément un antidépresseur chimique et du millepertuis. Une transition en douceur devra être accompagnée par un professionnel compétent.

- Le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments. Par exemple, il diminue l'efficacité des médicaments suivants :

- ivabradine (utilisé dans le traitement de l'angor stable, un trouble cardiaque);
- inhibiteur de protéase (sida);
- inhibiteur non nucléosidique de la transcriptase inverse (sida);
- cyclosporine (inhibiteur immunitaire);
- digoxine (maladies cardiaques);
- statine (anticholestérol)
- warfarine (anticoagulant);
- agents de chimiothérapie
- anovulants;
- antipsychotiques;
- théophylline (asthme).
- anti-inflammatoires (par exemple ibuprofène et fexofénadine).
- Antidiabétiques
- Médicaments métabolisés avec des enzymes du cytochrome P450 (enzymes du foie).

### a) Les fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Selon leur concepteur, le Dr Edward Bach, médecin clinicien et homéopathe, leur utilisation développée en 1930 traite les états émotionnels regroupés en sept émotions principales. Les essences de fleurs sont recueillies à partir de plantes saines trempées dans l'eau, au soleil.

#### **Voici les fleurs de Bach qui constitue un élixir anti-déprime hivernale :**

Walnut : la fleur de l'adaptation. Conseillée aux personnes qui sont perméables aux influences extérieures lors de changements, notamment aux personnes qui souffrent du changement d'heure ou de saison.

Mustard : la fleur de la stabilité. Conseillée quand on n'a pas le moral de façon soudaine sans vraiment de raison, donc aux personnes qui ont une baisse de moral à l'arrivée de l'hiver.

Star of Bethléem : la fleur du réconfort. Conseillée quand on a besoin de reprendre goût à la vie. C'est un véritable calmant psychique pour les personnes qui sont temporairement déprimées.

Hornbeam : la fleur de l'entrain et du dynamisme. Conseillée quand on éprouve une grande lassitude et des difficultés à démarrer, notamment lorsque l'idée de mettre le nez dehors sous la pluie ou dans le froid vous semble insurmontable.



**Posologie :**

Les 38 fleurs de Bach se présentent sous forme de flacons compte-gouttes : elles se prennent par voie orale, 4 fois par jour. Prenez-les 20 minutes avant le repas ou juste avant une situation angoissante.

Pour 1 fleur : deux gouttes dans un demi-verre d'eau ou directement dans la bouche, sous la langue.

Pour un élixir de plusieurs fleurs (6 maximum) : mélanger 2 gouttes de chaque fleur de Bach dans un flacon de 30 ml avec de l'eau minérale puis prendre quatre gouttes de ce mélange directement dans la bouche.

Les fleurs peuvent être utilisées sur une courte durée (5 jours) pour rééquilibrer les émotions ponctuelles. Mais la déprime saisonnière est plutôt une émotion persistante. Dans ce cas, il est conseillé de prendre les fleurs pendant 3 semaines.

**Contre indications et effets secondaires :** aucun mais attention elles contiennent de l'alcool. Certains fabriquant les fabriquent désormais sous forme de granulés sans alcool (pour les enfants, sevrage alcoolique, femmes enceintes...)

### 6.3. L'aromathérapie

De nombreuses huiles essentielles peuvent être d'une aide précieuse lors des épisodes de dépression saisonnière :



**L'Ylang Ylang** : fleuri, douce et sensuelle, cette huile essentielle euphorisante relaxe et aide à combattre la dépression saisonnière. À utiliser par exemple dans une huile de massage, dans l'eau du bain ou au creux des poignets.

**Le sapin baumier**: en olfactif il permettra une stimulation des endorphines. Son huile essentielle est dynamisante, vitalisante et apporte optimisme et joie de vivre.

**Le sapin de Sibérie** : en olfactif, au creux du poignet ou dans l'huile de massage, il apportera détente, douceur et bonne humeur.

**La bergamote** : avec son arôme frais et fruité, elle calme les nerfs, les insomnies, éloigne les pensées négatives et apporte relaxation et optimisme. À utiliser en diffusion atmosphérique.

**Le petit grain bigarade** : tonique et calmant nerveux, son huile essentielle est d'un grand secours en cas de stress et de mal être. À appliquer aux creux des poignets et au niveau du plexus solaire ou alors en diffusion.

**Le néroli** : son huile essentielle apporte la détente de l'esprit et une sensation de paix intérieure. Elle apporte joie et vitalité. En olfactif.

**La verveine odorante** : une huile essentielle qui apporte enthousiasme, joie et optimisme. À mettre dans l'eau du bain, dans une huile de massage ou au creux du poignet et sur le plexus solaire.

**La listée citronnée** : en diffusion atmosphérique ou en application sur le plexus solaire et le creux des poignets, cette huile essentielle aide à chasser les pensées négatives.

**La lavande fine** : aide à se libérer des tensions nerveuses, des peurs et du stress. Cette huile essentielle apporte de meilleurs sommeil, important en période de déprime.

saisonnaire. On pourra l'utiliser dans son bain du soir, en diffusion dans la chambre ou au creux des poignets et sur le plexus solaire.

14

**La marjolaine a coquilles et la camomille romaine** : sont quand a elles d'excellent calmantes du système nerveux. Elles sont utiles pour soulager anxiété, angoisse, stress et insomnie et lutter contre la fatigue. En diffusion atmosphérique ou a respirer a même la bouteille.

**L'épinette noire** : est réputée pour aider a recharger ses batteries en cas de fatigue lié a la dépression. A utilisé en massage sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale.

**Le basilic tropical** : dilué a 1 % dans une huile végétale, cette huile essentielle est équilibrante, revigorante et vitalisante. On peut aussi en mettre dans l'eau du bain.

Enfin toutes les huiles essentielles **d'agrumes : les mandarines, l'orange douce, les citrons et le pamplemousse apporteront** en diffusion atmosphérique joie, gaieté et dynamisme. Ils sont donc particulièrement indiqué en cette période de lassitude et de manque d'entrain.

**Mode d'emploi** : l'usage des huiles essentielles est soumis a de nombreuses recommandations. Dans l'idéal, le patient devra consulté un professionnelle de l'aromathérapie(naturopathe, médecin ou pharmacien formé a l'aromathérapie...)avant d'utilisé des huiles essentielles.

**En diffusion** : quelques gouttes dans un diffuseur ou un brumisateu ou dans un récipient contenant de l'eau très chaude. Ne pas utiliser en la présence d'enfants, ni pendant la grossesse.

**En cutanée** : sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale ou sur la face interne des poignets. L'huile essentielle est a dilué dans une huile végétale. Le pourcentage d'huiles essentielles dans la dilution devra être établi par un professionnel en fonction de la famille biochimique de l'huile essentielle. Dans l'eau du bain, l'huile essentielle sera dissoute dans un produit adéquat (bain moussant neutre, gel douche huileux ou tout simplement du lait).



## 6.4. La nutrithérapie

### a) *Griffonia simplicifolia* :

Également appelé 5htp ,le griffonna est une plante utilisée dans la lutte contre la dépression et notamment la dépression saisonnière. Différentes études ont prouvé son efficacité. C'est donc un allié pour combattre le trouble affectif saisonnier.



Le Griffonia contient 5-hydroxy-tryptophane ou 5htp ce qui a pour conséquence d'augmenter la sérotonine et permet ainsi de réguler l'humeur et le sommeil et diminue les attaques de paniques. Le 5htp joue aussi un rôle dans la régulation de l'appétit.

#### **Posologie**

Il est souvent recommandé de prendre 100 a 300 mg /jour de Griffonia en cas de dépression. Il s'agit en général de capsules a prendre idéalement vers 16/17h et au coucher.

#### **Contre indications**

Tout comme le millepertuis ,il convient de ne pas prendre en même temps du Griffonna et du millepertuis ou du griffonna et des antidépresseurs chimique.

#### **Effets indésirables :**

- troubles gastro-intestinaux. Des troubles qui se manifestent généralement par des nausées.
- somnolence
- déconseillé chez la femme enceinte et l'enfant.

## b) Les omegas 3

Notre cerveau, en poids sec, se compose de 30 % d'acides gras, eux-mêmes constitués de 30 % d'acides polyinsaturés, dont la moitié d'oméga-3. Notre cerveau est constitué d'au moins 5 % d'oméga-3, d'où leur importance quand il s'agit de notre équilibre nerveux. S'ils appartiennent tous à la famille des acides gras polyinsaturés, il en existe plusieurs types : l'EPA (acide éicosapentaénoïque), très concentré dans l'huile de krill ; le DHA (acide docosahexaénoïque), que l'on trouve dans certaines huiles de poissons (saumon, maquereau, anchois) ; l'ALA (l'acide alpha-linolénique), apporté par l'huile de lin ou encore le SDA (l'acide stéaridonique), présent dans l'huile de chanvre.

Les oméga-3, et en particulier l'EPA, permettraient de ralentir la production de cortisol, l'hormone du stress. En augmentant le taux de sérotonine, l'hormone chargée de réguler l'humeur. Un taux élevé d'oméga-3 dans le sang induirait également un taux plus élevé de phosphatidylsérine, un phospholipide qui intervient pour lutter contre l'état dépressif et les pertes de mémoire. Des études montrent qu'une carence diminuerait le taux de dopamine, connu pour être un messager chimique de la bonne humeur. Une carence en oméga-3 ferait grimper le taux de cytokines. Or, plus ce taux augmente, plus le risque de dépression s'aggrave.

Que l'on soit ou non sujet à la dépression saisonnière, l'apport journalier recommandé en oméga 3 est de 2 g par jour. Quand on est sujet à la déprime saisonnière il faudrait avoir en période sensible, un apport journalier de 3g. Or avec l'alimentation actuelle, la plupart des gens ne dépasse rarement les 0.30g par jour. Nous sommes donc très loin du compte. C'est pourquoi il est souvent nécessaire d'apporter une supplémentation en oméga 3 à hauteur de 2 g par jour.



Cependant il est tout à fait envisageable, via une réforme alimentaire, d'atteindre les apports journaliers recommandés.

Voici une liste des apports par l'alimentation :

600 g de poisson gras\*: 1800 mg d'oméga 3 EPA/DHA  
 10 g de noix: 750 mg d'oméga 3 ALA  
 1 c.à soupe d'huile de chanvre : 2 g d'oméga 3  
 1 c.à soupe de graine de lin : 2 g d'oméga 3  
 1 c.à soupe de graine de chia : 2 g d'oméga 3  
 150 g d'épinard : 300 mg d'oméga 3  
 1 boîte de sardine à l'huile (égouttée) : 1 g d'oméga 3 EPA/DHA  
 1 boîte de thon : 1 g d'oméga 3 EPA/DHA

\*Hareng, anchois, thon frais, saumon maquereau

Il existe un repas, plus précisément un petit déjeuner permettant d'apporter une quantité excellent en oméga 3(en pleins d'autres bon nutriments).

Il s'agit du « **Miam o fruits** » qui est composé de :

- 1/2 banane (apport en tryptophane)
- 1/2 citron frais
- 2 cuillères a soupe d'huile de Colza
- 3 fruits frais et de saison(sauf agrumes)
- 1 cuillère a soupe de graine de lin
- 1 cuillère a soupe de graine de sésame
- 1 cuillère a soupe de graines d'oléagineux (amandes, noisettes, courges, tournesols, macadamisa, noix...)

Cette recette crée par France Guillain se trouve facilement sur internet.



## 7. Conclusion

Il existe de nombreux traitements pour soigner la dépression saisonnière au naturel.

Le traitement de choix de ce trouble affectif saisonnier est donc la luminothérapie. C'est une méthode qui est non invasive, facilement administrée, efficace et sans effets secondaires. De plus elle est peu coûteuse puisqu'une lampe coûte entre 100 et 300 euros et dure des années.

Pour les personnes qui ne répondraient pas ou pas en totalité à la luminothérapie, le millepertuis s'avère très efficace, couplé si possible à la luminothérapie ou pris seul. À noter quand même ses interactions médicamenteuses qui sont nombreuses.

Comme nous l'avons vu également l'hygiène de vie joue un rôle prépondérant dans la prévention et le soin de la déprime saisonnière : une alimentation saine et riche en oméga 3, un sommeil de qualité, de l'exercice physique...

Le griffonia, les fleurs de Bach et les huiles essentielles seront eux aussi d'un grand secours pour apaiser les symptômes de la dépression saisonnière.

Pour finir, il faut inviter toutes personnes souffrant de troubles saisonniers à prendre soin d'elle et à se détendre par le biais de la respiration, de ballades au grand air, de massages, de méditation, de musique relaxante ou encore d'ASMR...

Pour être sujette moi-même de cette dépression hivernale depuis mon adolescence, mon conseil est surtout de ne pas oublier que cette dépression saisonnière va et vient avec le mauvais temps. Il faut anticiper cette période et se consoler en se disant que de toute façon :

« Après la pluie, vient le beau temps »

