

# La dépression

## Les points clés

La dépression est une maladie très fréquente dont on guérit presque toujours. Elle se caractérise par une tristesse et une perte de l'élan vital. Elle concerne davantage les femmes.



### > LES SYMPTÔMES

Vous êtes triste presque tous les jours depuis au moins 2 semaines. Vous ressentez une perte de motivation, d'espoir, d'envie, d'estime de soi. Vous éprouvez des difficultés de concentration, un désintérêt pour les activités habituelles. Vous pleurez sans savoir pourquoi. Vous pouvez être angoissé et avoir des idées noires. Des signes physiques peuvent aussi apparaître: une fatigue, des troubles de l'appétit et du sommeil, des douleurs inexpliquées.

### > LES CAUSES

Plusieurs facteurs entrent en jeu:

- **des facteurs environnementaux** (chômage, décès, divorce, accouchement, déménagement ...)
- **une prédisposition génétique;**
- **des facteurs psychologiques individuels** (liés au passé).

Parfois, la cause reste inconnue.

### > FACTEUR FAVORISANT

La consommation d'alcool, de tabac, de drogues ou de café contribuent à la dépression ou aggravent les signes, de même que l'isolement social et le manque de moyens financiers.

### > LES RISQUES

La maladie retentit sur votre vie personnelle et professionnelle avec parfois un risque de suicide. Elle favorise les dépendances (alcool, médicaments, tabac, drogues, cannabis).

### > L'ÉVOLUTION

La prise en charge permet de raccourcir la durée de la dépression et de limiter les récurrences.

## La prise en charge

Votre médecin vous proposera d'associer différents traitements: Idéalement, une modification d'hygiène de vie et une psychothérapie de soutien, parfois associées à un traitement médicamenteux.

### > L'HYGIÈNE DE VIE

- Dormez suffisamment et ayez des horaires réguliers pour le coucher et le lever.
- Évitez, surtout l'après-midi et en fin de journée, la consommation d'excitants comme le café, les boissons énergisantes, les colas etc.
- Structurez votre journée en alternant des périodes d'activités et de repos ou de détente.
- Pratiquez tous les jours une activité physique comme la marche (30 à 60 minutes).

### > LA PSYCHOTHÉRAPIE

Elle peut être prise en charge par un médecin ou un psychologue selon votre choix. La thérapie dite "cognitivo-comportementale" semble la plus efficace. Parfois, un suivi par un psychiatre est utile.

### > LES MÉDICAMENTS UTILES

**Les antidépresseurs:** leur effet apparaît au bout de deux à trois semaines de traitement. Ne les interrompez pas sans avis médical.

**Les anxiolytiques:** ils diminuent l'anxiété. Ils sont parfois associés aux antidépresseurs en début de traitement. En général, ils ne sont pas poursuivis au delà de 10 à 15 jours car ils créent une dépendance.

*"La prise en charge doit être poursuivie au moins 6 mois à un an après la guérison afin d'éviter des récurrences précoces".*

## La prévention

- **L'hygiène de vie:** mangez équilibré; évitez l'alcool, la caféine, le tabac et la drogue qui peuvent augmenter l'anxiété.
- **L'activité physique régulière** diminue le niveau de dépression et d'anxiété.
- **Apprenez à gérer le stress:** relaxation, méditation, sophrologie, acupuncture...
- **Sortez d'un éventuel isolement.**



## Consulter si

- Vous avez des idées noires ou suicidaires.
- Avec le traitement, vous vous sentez euphorique ("trop - bien").
- Vous devenez dépendant à l'alcool ou à une autre substance.
- Le traitement n'est pas efficace.

**Rédaction:** Dr AMeneau, Dr MSustersic, 2012. **Mise à jour:** Dr MSustersic, SSMG: mars 2018. **Sources:** Cochrane issue 4: 2008/ www.ebmpraticenet.be consulté en 3/2018. Recommandation de Bonne Pratique (avec le Soutien du SPF SPSCAE). La dépression chez l'adulte. Consulté en 3/2018 sur le site de la SSMG. **Contact:** melanie.sustersic@gmail.com. **Illustration:** ORoux.