

15^{ème} Journée du Sommeil

27 mars 2015

NUTRITION ET SOMMEIL



v1

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

Alain-François RICHARD
Technicien-Infirmier
Unité d'Explorations Fonctionnelles
Laboratoire de Sommeil
C H La Chartreuse.

Bibliothèque des Connaissances médicales
DIRIGÉE PAR LE DOCTEUR APERT

D^r L. JAUBERT (D'HYÈRES)

Médecin de l'hôpital René Sabran

La cure de soleil

Pourquoi - où - comment la pratiquer

Préface du Professeur LERICHE

38 illustrations, dont 6 planches hors texte

OUVRAGE COURONNÉ PAR L'ACADÉMIE DE MÉDECINE

ERNEST FLAMMARION, ÉDITEUR

26, RUE RACINE, PARIS

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ C'est une des formes clinique des troubles dépressifs.
- ✓ Installation à l'automne ou au début de l'hiver.
- ✓ Les femmes sont plus concernées que les hommes (x 4)
avec un pic vers 40 ans.
- ✓ Dure jusqu'au printemps.
- ✓ Le diagnostic se fait sur au moins deux épisodes hivernaux
sans dépression d'une autre nature entre les deux.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ En hiver, (jours courts et gris) la baisse de luminosité diurne déclenche une surproduction de mélatonine engendrant une asthénie, voire une dépression, qui disparaît au printemps.
- ✓ Corrélation entre la latitude et la périodicité de la dépression saisonnière.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydate craving

La mélatonine :

- ✓ Hormone de sécrétion nocturne (pic vers 1h du matin)
- ✓ Inhibée par la lumière
- ✓ Impliquée fortement dans la gestion des rythmes circadiens

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

Mélatonine et lumière :

✓ 1970 Julius AXELROYD :

- montre que la mélatonine est sécrétée depuis la glande pinéale (épiphyse)
- la mélatonine joue un rôle fondamental dans la régulation des rythmes biologiques sous la régulation de l'hypothalamus

✓ 1980 Dan OREN et Norman ROSENTHAL :

- montrent le lien entre la lumière et la sécrétion de mélatonine

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ Existence d'une chaîne complexe (rétine avec les cellules ganglionnaires à mélanopsine, noyau supra chiasmatique, hypothalamus) aboutissant à la glande pinéale qui sécrète la mélatonine.

L'hypothalamus est à la fois un centre régulateur et effecteur

- dans la régulation veille-sommeil
- dans le comportement alimentaire

Il agit sur la prise alimentaire, sur le métabolisme énergétique et la régulation pondérale de l'organisme

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ La dépression saisonnière doit être distinguée du "coup de blues" de l'hiver ressenti par tout un chacun.
Dans ce cas les symptômes sont légers et n'empêchent pas de continuer à assumer les activités quotidiennes.
- ✓ Par contre les victimes de dépression saisonnière sont très handicapées dans la vie courante, le travail, les relations avec les autres.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

✓ Les symptômes d'un épisode dépressif :

- tristesse permanente, maximum le matin,
- perte d'intérêt pour quoi que ce soit, démotivation
- irritabilité,
- troubles du sommeil, (souvent insomnie, fragmentation du sommeil)
- perte de poids,
- ralentissement psychomoteur
- fatigue, perte d'énergie
- sentiment de dévalorisation, de culpabilité
- diminution de la capacité à penser, troubles de la concentration
- pensées suicidaires...

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ Par rapport aux dépressions d'autre nature, les sujets victimes de dépression saisonnière ont plus fréquemment tendance à :
 - l'hypersomnie (trop dormir)
 - la boulimie (trop manger), attirés par les sucreries et le chocolat (tendance à grossir au cours des mois d'hiver),
 - accentuation de leur tristesse dans la soirée.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ Traitement de la dépression saisonnière : la **luxthérapie**
Du grec phôs : lumière, et thérapéia : traitement
- ✓ Synonyme : **luminothérapie** - **photothérapie** spécifique.
- ✓ Méthode de traitement permettant, grâce à l'utilisation de la lumière blanche ou colorée, de traiter des affections variées, comme les dépressions saisonnières.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

La luxthérapie :

- ✓ Exposition matinale
- ✓ Patient assis confortablement sur un fauteuil relax
- ✓ Doit se positionner devant une source lumineuse à une distance déterminée au préalable selon le type d'appareil utilisé et l'intensité lumineuse émise afin d'obtenir l'illumination la plus favorable pour de bons effets thérapeutiques.

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

- ✓ Lampes ou LEDs d'au moins 5000 lux
- ✓ Filtration des rayons ultraviolets
- ✓ Début de séance avant 10 heures du matin.
- ✓ Séances de 1 à 2 heures
- ✓ 10 séances en moyenne

Syndrome dépressif saisonnier et carbohydrate craving

Résultats :

- ✓ 60 à 90 % des patients ont une amélioration de leurs symptomatologie dépressive
- ✓ Amélioration en 2 à 3 semaines après l'arrêt du traitement



ECHELLE DE DEPRESSION SAISONNIERE

Nom.....Prénom.....

Date d'évaluation.....Docteur.....

1/ Depuis combien d'années vivez-vous sous ce climat ?.....

2/ Avez-vous une sémiologie dépressive en relation avec les saisons ? oui ☐ non ☐

Quelle saison :

- Automne ☐

- Hiver ☐

- Printemps ☐

- Eté ☐

3/ Score de dépression saisonnière :

Evaluer les changements d'humeur en fonction de la saison :

	Pas de changement	Discret changement	Modéré changement	Important changement	Très important
	0	1	2	3	4
Durée sommeil					
Activité sociale et professionnelle					
Humeur					
Poids					
Appétit au sucre					
Fatigue					
Niveau d'énergie					
Score					

Total Score :

4/ A quel moment de l'année ?

[illegible]

5/ Quel est le mois de l'année au cours duquel vous vous déprimez ?

[illegible]

6/ De combien votre poids fluctue-t-il au cours de l'année ?

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 0-2 kg : | ☐ 1 |
| 2-4 kg : | ☐ 2 |
| 4-6 kg : | ☐ 3 |
| 6-8 kg : | ☐ 4 |
| 8-10 kg : | ☐ 5 |
| > 10 kg : | ☐ 6 |

7/ Approximativement, combien d'heures dormez-vous dans une journée (en intégrant les siestes) en fonction des saisons ?

[illegible]

8/ Ressentez-vous une modification de vos préférences alimentaires selon les saisons ?

Non ☐ 1 Oui ☐ 2

Si Oui précisez

9/ Si vous ressentez des changements avec les saisons, est-ce un problème pour vous ?

Non ☐ 1 Oui ☐ 2

Si oui ce problème est :

Léger ☐ 1

Modéré ☐ 2

Marqué ☐ 3

Sévère ☐ 4

Handicapant ☐ 5