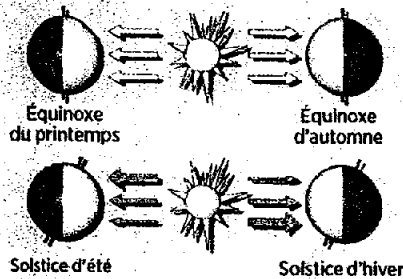


Dépression hivernale

no 2 Science

Une lumière d'espoir

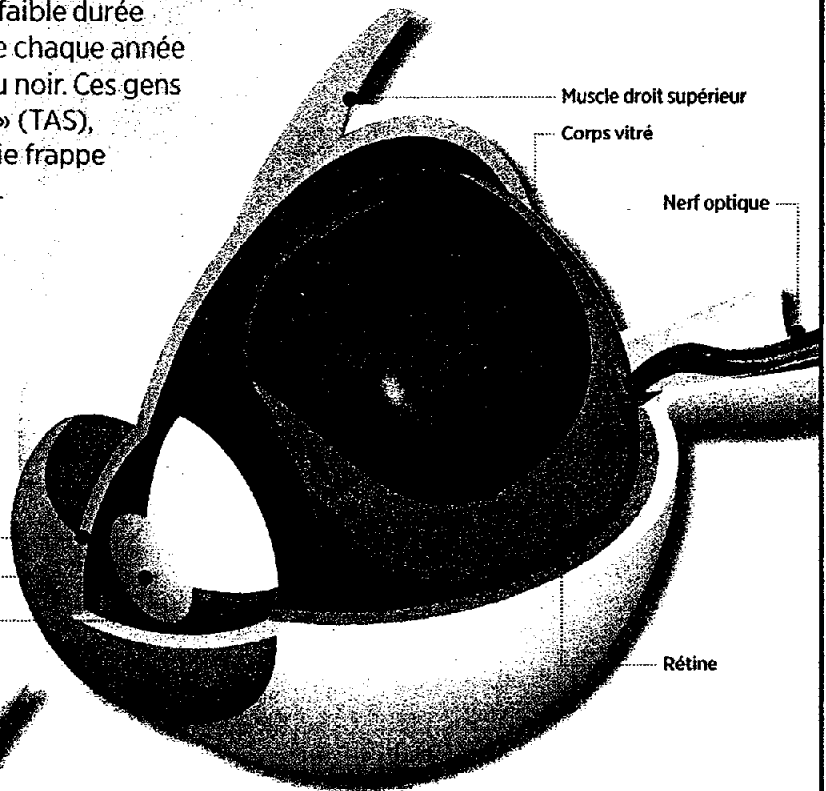
À l'automne, les jours raccourcissent. La faible durée d'exposition à la lumière naturelle affecte chaque année de 10 à 15% de la population, qui broie du noir. Ces gens souffrent de «trouble affectif saisonnier» (TAS), durant quatre ou cinq mois. Cette maladie frappe les jeunes adultes, dont 80% de femmes.



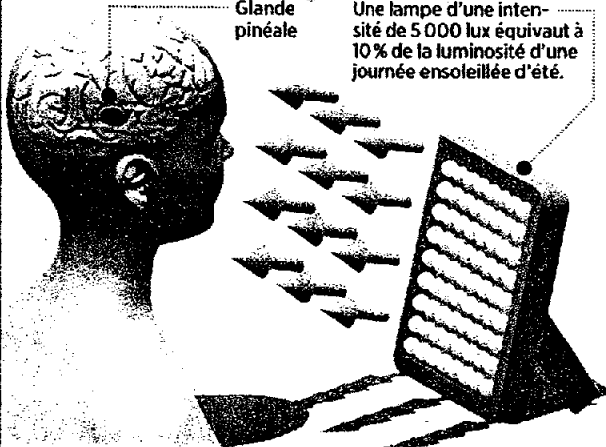
LE MANQUE DE SOLEIL

- Ce manque de lumière naturelle dépend essentiellement de la position relative du Soleil par rapport à la Terre, qui est à -23° 27' par rapport aux pôles.
- De l'équinoxe d'automne (jour égal à la nuit) au solstice d'hiver (durée de la nuit maximale et durée du jour minimale), les périodes d'ensoleillement sont de plus en plus courtes dans l'hémisphère nord.
- Le TAS, ordinairement attribuable au mauvais fonctionnement de l'horloge biologique, disparaît naturellement au printemps.

Cornée
Pupille
iris



Glande pinéale
Une lampe d'une intensité de 5 000 lux équivaut à 10% de la luminosité d'une journée ensoleillée d'été.



LE SPLEEN DANS L'ŒIL

- Selon des chercheurs en médecine de l'Université Laval, qui mènent une recherche sur la lumière et l'œil, le TAS résulterait d'un dérèglement de deux neurotransmetteurs dans le cerveau et dans l'œil: la sérotonine et la dopamine.
- Ce dérèglement surviendrait à la suite de la diminution de la photopériode à l'automne, affirme l'équipe du professeur Marc Hébert, docteur en neurosciences et chercheur en ophtalmologie clinique.
- En mesurant l'activité électrique de la rétine, ces chercheurs ont démontré récemment que la sensibilité rétinienne baissait significativement entre l'été et l'hiver chez les personnes atteintes de TAS, alors qu'elle demeurait stable chez les sujets normaux.
- Cette diminution de sensibilité peut atteindre, en moyenne, entre 20 et 25%.
- C'est un effet de ce qui se passe dans le cerveau: sans doute un débalancement chimique.

LES SYMPTÔMES

- L'œil indique à la glande pinéale ou épiphyse, petite glande dans le cerveau, que la journée est terminée. La glande induit la somnolence en sécrétant de la mélatonine et influence l'humeur.
- Les symptômes du TAS ressemblent à ceux d'une dépression nerveuse ou des troubles bipolaires.

LA LUMINOTHÉRAPIE

- Pour traiter le TAS, on suggère d'utiliser la luminothérapie.
- L'appareil pour cet usage est une lampe qui diffuse une lumière intense de 5 000 à 10 000 lux munie d'un filtre pour éliminer les rayons UV.
- 100% des sujets déprimés ont vu leur état s'améliorer de 50%, et 80% étaient en rémission. En guise de comparaison, le traitement avec antidépresseurs donne des résultats dans 60 à 70% des cas.