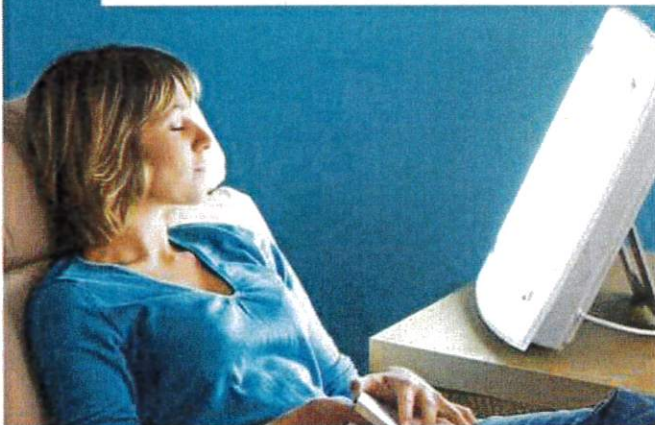




ET SI C'ÉTAIT PLUS GRAVE?

LA LUMINOTHÉRAPIE PLUTÔT QUE LES ANTIDÉPRESSEURS

Un psychiatre français, le Dr Pierre Alexis Geoffroy de l'hôpital Bichat-Beaujon (Paris), vient de le prouver en novembre dernier: les lampes de luminothérapie sont aussi efficaces que les antidépresseurs dans le traitement des dépressions légères à modérées. Et elles augmentent l'effet des antidépresseurs dans le cas de dépression sévère. Leurs effets positifs étaient déjà reconnus depuis 1984, dans le cadre de la dépression saisonnière grâce au psychiatre américano-sud-africain, le Dr Norman E. Rosenthal. Il avait montré que la lumière jouait un rôle essentiel dans la régulation de notre horloge biologique. La stimulation de la rétine par les rayons lumineux entraîne une réaction du cerveau qui produit de la sérotonine, le neurotransmetteur responsable de la sensation de bien-être. Le champ d'action de la luminothérapie s'étend donc et offre une alternative aux antidépresseurs aux personnes qui ne les supportent pas ou préfèrent ne pas consommer de médicaments.



"StopBlues": l'appli à l'écoute

Développée par l'INSERM, cette application numérique, associée à un site internet, permet d'évaluer son état psychologique grâce à des quiz mis au point par des équipes scientifiques et utilisés internationalement. De nombreuses vidéos d'experts, mais aussi de particuliers, enrichissent les tests et permettent réellement de se sentir accompagné.
STOPBLUES ou
stopblues.fr



DES PLANTES CALMANTES ET STIMULANTES

Plusieurs plantes ont la réputation d'agir sur le moral, en cas de déprime, voire de dépression légère. Elles sont à prendre avec l'avis de son médecin, sachant que "les résultats sont très variables selon les personnes", ajoute le Dr Olivier Dubois. On comptera plusieurs semaines de prises pour constater les premiers effets.

Le millepertuis aide à lutter contre la dépression. Il se consomme sous différentes formes. L'avis du médecin est nécessaire en raison de certaines contre-indications: dépression sous une forme sévère, hyperactivité, troubles de la fertilité...

La rhodiola stimule physiquement et psychiquement. Connue depuis le XVI^e siècle, elle se prend sous forme de tisanes (verser 1 ou 2 cuillerées à café de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes, à raison de 1 à 2 tasses par jour), de gélules, de comprimés ou de teinture mère.

La valériane et l'eschscholtzia

La valériane est connue pour diminuer l'agitation nerveuse, l'anxiété et vaincre l'insomnie. Mais elle peut aussi s'utiliser pour ses effets anxiolytiques et antidépresseurs. On peut la prendre seule ou associée avec l'eschscholtzia, une plante riche en alcaloïdes qui lui confère des propriétés d'hypnotique léger et naturel. Ces plantes diminuent la phase d'endormissement

LA CURE THERMALE POUR APPRENDRE LE LÂCHER-PRISE

Elle a prouvé son efficacité sur le traitement des troubles anxieux via l'étude Stop-TAG (2010), mais aussi sur le sevrage des psychotropes via l'étude SPECTh (2016) et d'autres pathologies telles que les troubles dépressifs, les troubles du sommeil (2019), le burn-out (2010)... Son moteur principal, le lâcher-prise. "On s'est rendu compte il y a quelques années que les patients étaient d'autant plus améliorés qu'ils arrivaient à se détendre durant les soins au point même parfois de s'endormir, se rappelle le Dr Olivier Dubois, directeur des Thermes de Saujon. Or on touche là un point central à l'origine de ces pathologies mentales: ces patients ont un besoin d'hyper-contrôle qui contracte le mental, comme on contracterait excessivement nos muscles. Les personnes perdent leur capacité d'adaptation à leur environnement et s'épuisent." Le lâcher-prise permet d'abandonner ses défenses et d'apprendre à "faire confiance dans un certain abandon utile et nécessaire à chacun". Un processus psychologique de retour à soi peut alors s'enclencher via des entretiens avec des psychologues; ils permettent, tout au long des 3 semaines de cure, de réfléchir à sa façon de fonctionner et d'être, et à les faire évoluer.