FUTURA

Coup de blues hivernal : 3 astuces pour éviter la déprime

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Ça y est, l'hiver est là, avec lui vient la nécessité de prendre bien soin de sa santé. Nous avions vu que les compléments alimentaires ne sont pas forcément les alliés que l'on croit pour notre santé physique, mais il y a un autre aspect tout aussi important qui est dans la balance au moment où les jours raccourcissent : notre santé mentale.
Bonjour à toutes et à tous, ici Emma Hollen dans Futura Santé. Cette semaine, on fait le point sur les techniques à votre disposition pour penser à prendre *aussi* soin de votre esprit.

[*Une musique Lo-fi détendue au piano.*]

Pour commencer, précisons qu'il ne faut pas confondre le coup de blues hivernal avec de vraies maladies mentales comme la dépression. Si vous pensez être dans la seconde situation, il est primordial que vous consultiez un psychologue et/ou un psychiatre afin de bénéficier d'un soutien et d'un accompagnement adaptés. Ces bases étant posées, comment faire pour ne pas subir de plein fouet ce fameux coup de blues hivernal ?
Vous vous en doutez, il existe plusieurs techniques, comme le fait de s'exposer au soleil, penser à se concentrer sur des activités plaisantes, prendre du temps pour soi, apprendre à bien gérer ses émotions ou encore son équilibre vie pro / vie perso. Mais voici trois méthodes auxquelles vous n'aurez peut-être pas pensé et que les chercheurs préconisent.

[*Une musique Lo-fi dynamique et discrète.*]

L'activité physique est la méthode-phare pour éviter le coup de blues de l'hiver. Son efficacité est colossale et une récente méta-analyse suggère qu'elle peut diminuer les symptômes dépressifs de 70 à 118 %, sans faire courir le risque d'effets indésirables.
De son côté, la luminothérapie est également d'une très grande robustesse contre le coup de blues hivernal et tous les types de dépressions. Une méta-analyse de 2019 suggère que la luminothérapie peut diminuer les symptômes dépressifs, utilisée seule ou en combinaison avec un traitement médicamenteux. Cette thérapie est également recommandée par le National Health Service au Royaume-Uni à condition de l'utiliser conformément aux essais cliniques, c'est-à-dire avec une intensité lumineuse de 10 000 lux et une distance constante, comprise entre 30 et 80 cm.
La dernière méthode est encore plus simple d'utilisation : il s'agit de l'exposition à la lumière naturelle. Lorsque celle-ci est disponible, elle est l'un des meilleurs anti-coup de blues de l'hiver recommandée par la plupart des instances de santé. Vous pouvez, par exemple, marcher au soleil lors de votre pause-déjeuner ou encore adapter votre environnement de travail pour qu'il soit le plus éclairé possible. Bien entendu, ce n'est pas parce qu'on est en hiver que le Soleil devient inoffensif, alors pensez à vous équiper de crème solaire, couvrez-vous bien, et si le temps et votre environnement le permettent, allez prendre un

grand bol d’air frais et une bonne dose de lumière à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Et c’est tout pour cet épisode de Futura Santé. SI ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n’hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura TECH, lui aussi disponible sur ce podcast Fil de Science, où je vous parle d’un petit robot qui a appris à se faire le café tout seul. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura Santé.