

La déprime de l'automne

*Si vous êtes ... un peu plus fatigué ?
Si vous dormez plus que d'habitude ?
Si vous avez moins d'énergie que d'habitude ?
Ou si vous mangez un peu plus ? un peu plus sucré ?
La venue de l'automne est peut-être un facteur déclenchant...*

On appelle aussi cette « déprime » : **trouble affectif saisonnier...**
Comment la « saison » influence t elle notre « moral » ?

Ce changement de saison qui nous emmène vers l'hiver est pour beaucoup d'entre nous synonyme de lassitude, de manque d'entrain voire de tristesse...
Comment la « saison » influence t elle notre « moral » ?

Le moral grisaille, comme le temps qu'il fait dehors...

*Certains animaux se préparent à hiberner
Les enfants se fatiguent vite...
Les Femmes sont plus sensibles que les Hommes*

Et si cela pouvait s'expliquer ?

Et si la première chose à faire était de comprendre ?
Grâce à de nombreuses études effectuées dans ce domaine, on connaît bien les mécanismes impliqués dans l'apparition de la déprime saisonnière.
Les signes apparaissent toujours à cette même période de l'année, vers le mois d'octobre ...
Le mécanisme de ce syndrome de dépression saisonnière est assez simple.
La responsable : **notre horloge biologique...**

Nos yeux, par l'intermédiaire de la rétine, informent le cerveau que les journées raccourcissent.
Cette variation de lumière « à la baisse » favorise la production de la **mélatonine** au niveau de la glande pinéale, située dans notre cerveau.

On sait que la mélatonine est élaborée en dégradant la sérotonine et que le dynamisme et l'appétit dépendent de l'équilibre entre ces deux hormones.
C'est la baisse brutale du taux de sérotonine peut nous rendre triste ou diminuer notre résistance au stress.

Comprendre c'est :

- identifier le phénomène
- le reconnaître objectivement pour mieux le combattre et réagir
- assimiler que le mal être est une réaction au manque de lumière
- agir pour parvenir à se sentir mieux

LE SAVEZ VOUS ?

La mélatonine est la neurohormone du sommeil qu'elle régule, elle a un effet tranquillisant, règle la température corporelle, stimule l'immunité et protège contre les radicaux libres.
La sérotonine, favorise la sensation de bien-être, de sécurité, de confiance en soi et les capacités de concentration.

A lire absolument, notre dossier : **Quelques suggestions pour parvenir à se sentir mieux.**