

Avec les jours un peu plus sombres et pluvieux il nous arrive tous d'avoir une baisse d'énergie. Pour certaine personne cette baisse se prolonge et peut même mener à une dépression passagère que l'on nomme « dépression saisonnière ».

## Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

La dépression saisonnière, ou trouble affectif saisonnier, est une dépression liée au manque de lumière naturelle pendant l'automne et l'hiver, qui revient année après année. Au creux de l'hiver, la quantité de lumière à l'extérieur peut n'atteindre que 2 000 lux (unité de mesure de la luminosité) comparativement à plus de 100 000 lux un jour d'été ensoleillé.

### Qui est touché?

Au Canada, environ 18% des gens vivraient une « déprime hivernale », caractérisée par un manque d'énergie et un moral plus fragile. La majorité des personnes atteintes sont des femmes. Comme c'est le cas pour la dépression classique, les symptômes de dépression saisonnière peuvent s'aggraver au point de conduire à des idées suicidaires.

### Causes

La lumière joue un rôle important dans la régulation de l'horloge biologique interne. Cette « horloge » contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis, comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure du jour.

Par exemple, les rayons lumineux pénétrant l'œil se transforment en signaux électriques. Un de ceux-ci, la sérotonine, souvent appelée « hormone du bonheur », régularise l'humeur.

### Symptômes

Dans l'hémisphère nord, les symptômes surviennent d'octobre à mars, mais surtout en novembre, en décembre et en janvier. Ils disparaissent progressivement ou spontanément durant un voyage sous le soleil.

- Un état de fatigue chronique et de la somnolence durant le jour.
- Une irritabilité ou une tristesse, une perte et un manque d'initiative.
- Un niveau plus élevé de stress: cet état peut engendrer des comportements de compensation, comme une consommation accrue d'alcool ou d'aliments sucrés

Suite page 2...

#### Sommaire:

Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

Mot de la directrice

La dépression chez les aînés

Bibliothèque

10 conseils pour lutter contre la déprime

#### Les aliments bons pour le moral

Divertissons-nous...

Chantons ensemble...

Novembre mois du diabète

Recettes

La première neige

#### Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Déjà l'automne! Le coloris des arbres s'en va, les journées sont encore très belles et nous pouvons en profiter encore un peu avant que dame hiver fasse son apparition.

Vous m'avez suivi dans mon processus de guérison depuis quelques mois mais voilà que la chimio me rattrape. Je ne perds pas le moral mais je suis de plus en plus fatiguée, car le sommeil n'y est plus. Je voudrais tant retrouver mes forces d'antan mais hélas ce n'est pas le cas. Petite incursion dans mon vécu de tous les jours mais il y a des choses beaucoup plus importante pour moi et c'est VOUS. Pour moi, vous êtes très importantes et importants car sans vous l'association n'existerait pas. Dans moins de 3 ans, nous aurons 50 ans d'existence et ce sera une grande fête pour la filiale de Sorel/St-Joseph/Tracy.

Je suis heureuse de voir que les cours se poursuivent avec assiduité et que nous avons de nouveaux membres. Même si je ne suis pas aussi présente au bureau, je travaille quand même à la maison. Je pense au prochain cours que nous pourrions avoir en 2013 et je commence à faire des demandes de financement pour mettre ces projets à jour.

Cette année le thème de la Semaine nationale de la santé mentale sera l'Estime de soi, sujet que nous aborderons en janvier.

Ce mois-ci, les gens vous parleront de diabète, maladie du siècle. Au déjeuner, le 8 novembre, Ghislaine Cournoyer viendra vous parler de ce sujet et vous aurez plein de conseils de sa part pour vous aider à passer au travers de ce fléau.

Je vous reviendrai en décembre avec un sujet des plus heureux et aussi en vous proposant de petits bricolages des fêtes.

Francyne

## Qu'est-ce que la dépression saisonnière (suite)

- Un besoin exagéré de sommeil
- Une tendance à s'isoler
- Une baisse de la libido

### Ce qui augmente le risque

Les gens dont un membre de la famille proche a souffert de dépression saisonnière sont plus à risque.

### Prévenir la dépression saisonnière

- Aller dehors pour profiter de la lumière naturelle au moins 1 heure par jour
- Laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de la maison
- Pratiquer une activité physique à l'extérieur
- On croit que la consommation de poissons riches en oméga-3 (saumon, maquereau, sardines) pourrait contribuer à prévenir la dépression saisonnière

### Traitements médicaux

- Luminothérapie. S'exposer 30 minutes par jour, de préférence le matin, à une lampe conçue à cet effet dont l'intensité lumineuse est de 10 000 lux.
- Simulation artificielle de l'aube. Une lampe reproduit les conditions naturelles du réveil.
- Médicaments. Antidépresseurs. Efficaces surtout si les symptômes sont prononcés.
- Psychothérapie. Un suivi peut aider à surmonter la dépression passagère par un travail sur les attitudes négatives et les comportements.

## La dépression chez les aînés

Entourez-vous d'un réseau de soutien social important, et vous jouirez d'une meilleure santé physique et mentale.

Cherchez des solutions à vos problèmes plutôt que de tenter simplement de contrôler vos émotions.

Restez ouvert aux expériences de la vie; vous saurez mieux combattre la dépression et la tendance à vous replier sur vous-même.

Faites de nouvelles connaissances: l'isolement vous rend plus vulnérable à la dépression.

Pratiquez des activités (sportives, sociales, culturelles) qui vous plaisent, en mettant l'accent sur celles qui vous permettent de rencontrer des gens.

Efforcez-vous de prendre vos propres décisions. On arrive souvent à prendre les bonnes décisions après s'être mieux informé et avoir consulté son entourage.

Prenez des risques et essayez de nouvelles choses, sans nécessairement vous attendre à réussir du premier coup.

N'ayez pas peur de demander de l'aide; c'est un signe de santé et de maturité, une façon de prendre sa vie en main.

## Bibliothèque

Des ouvrages pour vous divertir et vous faire réfléchir.

La Rigolothérapie, Paule Desgagnés

Le jeu du bonheur, Dr William Nickels

Le fragile équilibre, Richard Langlois

La dépression. Comprendre, identifier, traiter, Clinique Mayo



## Réflexion...

La vie est belle dans les petites choses,  
dans les petits moments, dans le présent.



## 10 conseils pour lutter contre la déprime

Quand l'hiver n'en finit plus, que les problèmes nous font voir la vie en noir et que le stress nous assaille, la déprime n'est pas loin. Voici quelques trucs pour s'en sortir.

« Une bonne conversation avec un/e ami/e permet de se libérer de la tension »

Vous manquez soudainement d'entrain? Vous vous sentez souvent triste sans même en connaître la raison? Vous faites sans doute parti des 93% de la population qui, selon un récent sondage, ont occasionnellement des coups de cafard. Voici des moyens concrets pour les combattre.

1. **Ne vous repliez pas sur vous-même:** vous réfugiez dans la solitude ne vous aidera en rien et ressasser vos problèmes ne fera qu'aggraver les choses. Vous avez au contraire besoin de voir des gens et de prendre un peu de recul!
2. **Changez de tête:** vous ne supportez plus votre image dans le miroir? Offrez-vous un changement! Votre coiffeur pourra vous proposer un nouveau look qui vous aidera à mieux vous aimer en ces temps de déprime. Comme les cheveux sales et les vêtements trop décontractés ont un effet sur le moral, soignez votre apparence plus que d'habitude, même si cela vous demande un effort.
3. **Bougez vos meubles:** n'hésitez pas à réarranger la disposition des meubles d'une ou de plusieurs pièces de votre maison. En plus de vous changer les idées, cela vous permettra d'entreprendre quelque chose, ce qui est bon pour votre moral!
4. **Parlez!** : sans vous lamenter, parlez de votre état à vos proches. Vous vous libérerez de la tension et remettrez les choses en perspective. En discutant, vous pourrez parfois trouver des solutions à vos problèmes, car deux têtes valent mieux qu'une!
5. **Regardez le présent, construisez le futur:** prenez l'habitude de vivre le moment présent et de penser à l'avenir de façon positive et constructive. Se tourner sans arrêt vers le passé en nourrissant des regrets est le meilleur moyen d'avoir le cafard. Soyez réaliste et sereine, car cela ne sert à rien de penser à ce que vous auriez voulu ou dû faire. Acceptez-vous telle que vous êtes.
6. **Ayez des passions:** se réfugiez dans une activité, quelle qu'elle soit, est souvent un bon remède contre l'ennui et la déprime. Le fait de se concentrer sur autre chose que sur ses problèmes durant quelques temps est déjà en soi positif.
7. **Donnez!** : faites plaisir aux autres. Vous verrez combien semer un peu de joie peut vous faire du bien, à vous aussi.
8. **Voyez le bon côté des choses:** identifiez ce qu'il y a de meilleur dans votre personnalité et dans votre entourage. Le soir, repensez à toutes les choses agréables qui vous sont arrivées pendant la journée.
9. **Tenez-vous droit!** : on ne s'en rend pas compte, mais notre façon de nous tenir a une influence sur notre vision des choses. Soignez votre posture, vous vous sentirez mieux dans votre peau et vous aurez fière allure.
10. **Sachez rire de vous-même:** ne vous prenez pas trop au sérieux. Après tout, vous avez plus de raison d'être heureux que de vous plaindre, non? Allez, un petit effort! Moquez-vous un peu de vous-même et vous verrez que, déjà, vous irez mieux!

Pour vous aider à chasser la déprime rien de mieux que de bouger au son d'une musique entraînante! Venez vous joindre au groupe de « MonaMie Bouge » tous les mercredi de 13h00 à 15h30. Pour information: 450-746-1497

## Les aliments bons pour le moral

Les chercheurs en nutrition décortiquent notre alimentation et trouvent de plus en plus d'éléments qui influent sur notre humeur. D'où nous vient cette envie de manger en permanence du gras et du sucre? De la dépression saisonnière évidemment! Que fait-on quand ça ne va pas? On grignote des tonnes de nourriture. Au lieu de s'alléger, notre moral se retrouve de plomb. Et on déprime encore plus.

Trois messagers contre la hargne, le stress, la déprime.

Certaines composantes des aliments envoient des messages au cerveau. Parmi eux trois régulent nos états d'âmes: la dopamine, qui joue un rôle de « déclencheur », la noradrénaline, qui sert d'accélérateur, et la sérotonine, qui fait office de frein. Notre harmonie neurochimique dépend de l'équilibre entre ces trois messagers.

La sérotonine favorise la détente, le bien-être et le sommeil. Elle est source de joie et d'équilibre. On ne trouve pas de dopamine ni de sérotonine dans la nourriture. En revanche, certains aliments, comme les féculents, contiennent du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine. La clé du sourire se cachera donc dans un plat de poisson accompagné de riz, dans un canard aux figues ou dans les sucreries.

Complice de la sérotonine, la noradrénaline stimule le cerveau, améliore la perception, augmente la motivation et l'énergie. On le trouve dans les œufs, les fruits de mer, le lait et le fromage.

La dopamine est surtout un stimulant du cœur et du métabolisme. Son travail consiste à mobiliser toutes les sources d'énergie du corps afin de nous rendre actives, énergiques et émotionnellement stables. Les femmes qui en manquent sont repliées sur elles-mêmes, préoccupées, indécises, peu entreprenantes.

Mettre une fois pour toutes le baromètre de notre humeur au beau fixe.

Les menus qui nous font du bien.

Les aliments ne sont pas des médicaments. Pas questions d'établir une ordonnance alimentaire. Il faut manger de tout pour aller bien.

**Pour une nuit sereine:** La clé des songes s'appelle tryptophane. On en trouve dans la dinde, les produits laitiers et les féculents, qui font à tort fuir les candidates à la minceur, d'où le moral à la baisse en période de régime.

**Contre la déprime:** On mise sur le magnésium et la vitamine B6. On trouve la B6 dans les bananes, les céréales, les pois chiches, le saumon, la viande blanche et les produits laitiers. Quant au magnésium, il est présent dans les céréales complètes, les légumes secs, les viandes blanches...et le chocolat.

**Pour être zen:** L'amidon est le composant essentiel qui va stabiliser le taux de sucre dans le sang, lequel a une influence directe sur notre humeur. On choisit le riz, les pommes de terre, les pâtes, le maïs, les haricots, les lentilles et le pain de seigle. Mieux, le miel, qui libère un peptide calmant proche de celui que fabriquent naturellement les nouveau-nés.

**Pour être irrésistible:** La vitamine B6 et la vitamine C agissent sous la direction de la tyrosine, un acide aminé qui influence le désir sexuel. Privilégier les viandes et les fromages, à associer avec des aliments riches en vitamines C et B6.

**Pour être tonique:** Si le corps n'a pas ses 300g de glucides par jour, il pige directement dans ses réserves de protéines, à savoir les muscles. On opte pour les sucres lents (les pommes de terre, le riz ou les pâtes) et on augmente la ration de protéines (viande rouge, volaille, poisson et laitage). Pour reconstituer les stocks au fur et à mesure, privilégier la vitamine B9: foie gras, cresson, épinard et noix.

Source: Magazine Elle Québec, juin 2002

**J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. (Voltaire)**

## Divertissons-nous un peu...

Trouvez 8 noms d'astres dans ce texte. Ne tenez pas compte des majuscules, des accents et de la ponctuation.

Des marshals, aux lunettes noires, sont venus récupérer le plutonium volé par le sergent Omer Curelli. Ce dernier, l'avait d'abord caché dans sa turne puis enterré dans un endroit isolé. Il espérait le revendre à un groupuscule.

Des marshals, aux lunettes noires, sont venus récupérer le plutonium volé par le sergent Omer Curelli. Ce dernier, l'avait d'abord caché dans sa turne puis enterré dans un endroit isolé. Il espérait le revendre à un groupuscule.

Solution :

Trouvez 8 noms se référant à la race canine. Ne tenez pas compte des majuscules, des accents et de la ponctuation.

C'est un vieux caboteur danois échoué sur une plage du Labrador. Il est envahie par le chien dent et sert de chiottes aux vagabonds. Sur la plus haute vergues du Casablanca nichent des mouettes et dans sa cale, tout en bas, se terrent des rats.

C'est un vieux caboteur danois échoué sur une plage du Labrador. Il est envahie par le chien dent et sert de chiottes aux vagabonds. Sur la plus haute vergues du Casablanca nichent des mouettes et dans sa cale, tout en bas, se terrent des rats.

Solution :

## Chantons ensemble...

De temps en temps moi j'ai les bleus  
( Angèle Arseneault)



Refrain

De temps en temps moi j'ai les bleus (bis)  
Les bleus royal les bleus marine  
Les bleus turquoise les bleus pastel  
Les bleus d'amour les bleus tout court  
C'est pas si mal de temps en temps (bis)  
J'en connais qui ont les bleus tout le temps (bis)

D'habitude j'ai d'autres couleurs  
Je me réveille de bonne humeur  
Je m'habille en rouge ou tout en blanc  
Je laisse mes cheveux voler au vent  
Je mets mes colliers pour déjeuner

Refrain

On vient me voir tôt le matin  
Ou tard le soir ça ne me fait rien  
La porte s'ouvre sans façon  
La radio chante des chansons  
Et moi je ris j'aime la vie

Refrain

Je ne me fais jamais de problèmes  
Mes bleus s'en vont et ils reviennent  
Le soleil brille après la pluie  
C'est toujours comme ça dans la vie  
On pleur un peu puis ça va mieux

De temps en temps moi j'ai les bleus (bis)  
Les bleus royal les bleus marine  
Les bleus turquoise les bleus pastel  
Les bleus d'amour les bleus tout court  
C'est pas si mal de temps en temps (bis)  
J'en connais qui ont les bleus tout le temps (bis)

C'est pas si mal de temps en temps (bis)  
J'en connais qui ont les bleus tout le temps (bis)

## Novembre, mois du diabète

Le dépistage du diabète repose sur un examen extrêmement simple: la mesure de la glycémie à partir d'une goutte de sang.

Ce test est proposé gratuitement dans la plupart des pharmacies. Les pharmaciens pourront aussi procéder à une mesure de la tension artérielle, puisque l'hypertension fait partie des facteurs de risque du diabète, facilement mesurable lui aussi.

Pourquoi est-il si important de dépister le diabète?

Le diabète expose à de redoutables complications qui se développent sournoisement (sans symptômes durant des années): infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral (AVC), artérite des membres inférieurs, rétinopathie, insuffisance rénale, ulcérations des pieds, etc. Après le dépistage le traitement permet de ramener la glycémie à des valeurs normales afin d'éviter la survenue de ses complications.



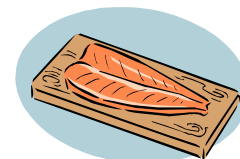
## Recettes

Pour rester dans la même lignée soit de garder une bonne santé physique et mentale voici une recette pleine d'oméga-3

### Filets de saumon au four

4 filets de saumon; 2 c. à table d'huile; sel, poivre; 1 c. à table de menthe ou de persil.

Préchauffer le four à 425F. Tapisser de papier parchemin ou bien huilé une lèchefrite. Déposer les filets de saumon, badigeonner d'huile et assaisonner. Mettre au four environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.



Une suggestion de Francine Soulières

Mon deuxième choix, une recette pour diabétique.

### Biscuits à la compote de pomme

1 3/4 tasses de farine à pâtisserie; 1 c. à thé de cannelle; 1/2 c. à thé de muscade; 1/2 c. à thé de clou de girofle moulu; 1 c. à thé de poudre à pâte; sel (facultatif); 1/2 tasse de beurre; 1 c. à table de succédané de sucre; 1 oeuf; 1 tasse de compote de pomme non sucrée; 1/2 tasse de raisins sec ou noix; 1 tasse de céréales de son.

Préchauffer le four à 375F.

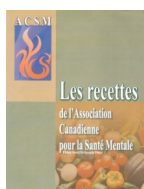
Mélanger ensemble tous les ingrédients.

Déposer la pâte par cuillerées sur une tôle à biscuits.

Cuire au four environ 20 minutes.



Une suggestion de Ginette Fleury



**Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$**



## L'ENVOLÉE

### La première neige

Texte de Théophile Gauthier

Un matin, le soleil, qui s'est levé tard, dessine son disque pâle derrière un rideau de brume jaunâtre; le ciel est si bas qu'il semble toucher la terre. Des bandes de corbeaux partent pour aller dépecer quelque bête morte. Le noir essaim fend l'air d'un vol plus rapide que d'ordinaire, car il a, avec son instinct prophétique, pressenti un changement de temps.

En effet, de blancs flocons de neige commencent à voltiger et à tourbillonner comme duvet de cygnes qu'on plumerait là-haut. Bientôt ils deviennent plus nombreux, plus pressés; une légère couche de blancheur, pareille à cette poussière de sucre dont on saupoudre les gâteaux, s'étend sur le sol. Une peluche argentée s'attache aux branches des arbres, et l'on dirait que les toits ont mis des chemises blanches. Il neige. La neige s'épaissit, et déjà, sous le linceul uniforme, les inégalités du terrain ont disparu. Peu à peu, les chemins s'effacent, les silhouettes des objets sur lesquels glisse la neige découpent en noir ou en gris sombre. À l'horizon, la lisière du bois forme une zone roussâtre rehaussée de points de gouache. Et la neige tombe toujours, lentement, silencieusement, car le vent s'est apaisé; les bras des sapins ploient sous le faix, et quelquefois, secouant leur charge, se relèvent brusquement; des paquets de neige glissent et vont s'écraser avec un son mat sur le tapis blanc.

Les geais, les pies glapissent aigrement et font grincer leur crécelle en volant d'un arbre à un autre, pour chercher un abri contre les étoiles glacées qui tombent sur leur plumage; les moineaux blottis sous les feuilles des lierres, le long des vieux murs, poussent des piaillements de détresse. Ils ont froid, ils ont faim, et l'avenir de leur déjeuner les inquiète.



### L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

Informations: (450) 746-1497

#### Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Membre régulier (individuel) 10\$    Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ \_\_\_\_\_

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)  
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9