

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

La photothérapie (thérapie par la lumière) pour traiter la dépression

Points essentiels

- La photothérapie a fait l'objet de beaucoup d'études sur le traitement de la dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier ou TAS). Elle s'est révélée efficace en tant que telle ou combinée à un traitement médicamenteux.
- Il existe peu de recherche sur la photothérapie en tant que traitement de la dépression comparativement à la grande quantité d'information disponible sur les médicaments prescrits et la psychothérapie pour traiter le même problème. Par conséquent, les résultats de la photothérapie sont moins concluants. La recherche effectuée sur la photothérapie en tant que traitement d'une dépression non saisonnière est encore plus limitée.

La dépression saisonnière ou le trouble affectif saisonnier (TAS)

- La dépression saisonnière consiste en une période de dépression qui se déclenche à certaines périodes de l'année (l'hiver, par exemple) et qui s'améliore sans traitement lors du changement de saison (le printemps, par exemple).
- Chez la majorité des gens, la dépression se déclenche à l'automne ou en hiver; chez un sous-groupe de personnes, elle peut se déclencher en été.

LA DÉPRESSION

- La dépression est seulement identifiée comme le TAS si elle se déclenche deux fois sur une période de deux ans et si la plupart des périodes de dépression sont saisonnières.
- La dépression n'est pas identifiée comme étant saisonnière si le changement d'humeur s'explique plutôt par des facteurs de stress saisonniers tels que le chômage saisonnier, ou le stress lié aux études ou au travail.
- Les symptômes fréquents de la dépression saisonnière incluent une baisse d'énergie, le sommeil excessif, l'excès de nourriture, la prise de poids et un désir intense de glucides (sucreries, grignotines, pain).

La photothérapie pour traiter la dépression saisonnière (TAS)

- Un certain nombre d'études bien conçues ont révélé que la photothérapie peut être aussi bénéfique que de nombreux antidépresseurs courants en tant que traitement de la dépression saisonnière.
- Pour traiter la dépression saisonnière, la photothérapie permet d'améliorer l'état de la personne plus rapidement qu'un traitement médicamenteux.
- On tire les bénéfices de la photothérapie seulement tant et aussi longtemps que l'on poursuit la thérapie. La dépression réapparaît souvent lorsqu'on cesse la photothérapie. Il est recommandé de poursuivre le traitement jusqu'à la fin de la saison pendant laquelle la personne risque de souffrir de dépression.
- Il est recommandé de commencer une photothérapie dès les premiers signes de dépression au cours de l'année suivante, pendant la période de risque (normalement au début de septembre ou octobre dans l'hémisphère nord).
- La photothérapie est souvent combinée à un traitement médicamenteux. Une fois que vous prenez le médicament à la bonne posologie pendant au moins quatre semaines et que la dépression est maîtrisée, il pourrait être possible de cesser la photothérapie sans que la dépression ne réapparaisse. Vous devriez discuter des avantages et des inconvénients de cette approche avec votre médecin.
- Une étude a révélé que la photothérapie peut être aussi bénéfique qu'une forme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en groupe, conçue pour traiter la dépression saisonnière.

LA DÉPRESSION

Selon cette étude, les personnes qui ont combiné la photothérapie à la TCC ont noté la plus grande amélioration. Les personnes qui ont suivi une TCC pour traiter la dépression saisonnière étaient moins susceptibles de souffrir de dépression pendant la période de risque au cours de l'année suivante que celles qui traitaient leur dépression à l'aide de la photothérapie seulement.

La photothérapie pour traiter une dépression non saisonnière

- Il existe moins d'études sur la photothérapie en tant que traitement de la dépression non saisonnière. Selon ces études, la photothérapie est aussi bénéfique que les antidépresseurs. Toutefois, on tirait les bénéfices de la photothérapie seulement tant et aussi longtemps que l'on poursuivait la photothérapie.
- La photothérapie pourrait aussi être utilisée en conjonction avec un traitement médicamenteux et pourrait donc donner de meilleurs résultats que les antidépresseurs seuls.

Envisager un traitement par photothérapie

- Si vous envisagez un traitement par photothérapie, discutez-en avec votre médecin. Votre médecin pourra peut-être vous aider à trouver le traitement le plus bénéfique.
- Si votre médecin ne connaît pas ce traitement, il pourra peut-être vous orienter vers un spécialiste.
- Il est important d'avoir la bonne source lumineuse. Il est recommandé d'utiliser une lampe d'éclairage à spectre complet entre 5000 lux (pendant une heure) et 10 000 lux (pendant une demi-heure). Cette lumière est beaucoup plus intense que l'éclairage d'intérieur mais moins intense que la lumière naturelle (100 000 lux un jour ensoleillé, 20 000 un jour ensoleillé à l'ombre).
- Il n'est pas nécessaire de regarder directement la lumière, mais vous devez avoir les yeux ouverts et la lumière doit atteindre vos yeux. Il est recommandé que la lampe se trouve à environ 60 à 80 centimètres (24 à 32 pouces) de votre visage.
- On recommande une exposition de 30 à 60 minutes consécutives par jour – normalement tôt dans la journée. Il s'agit d'un engagement important. Il est important de décider si vous pouvez vous engager ou non afin d'avoir un traitement efficace.

LA DÉPRESSION

- Chez la majorité des personnes, il vaut mieux effectuer la photothérapie le matin, mais elle s'est révélée plus bénéfique en soirée chez un petit nombre de personnes.
- Si possible, choisissez un moment qui convient à votre horaire. Vous pourrez déjeuner, lire, faire de l'exercice, écouter la radio ou la musique en même temps que vous faites la photothérapie.
- Les lampes pour ce traitement peuvent être achetées ou fabriquées à cet effet. Dans certains endroits, on peut louer ou emprunter ces lampes (peut-être à la société locale pour les troubles de l'humeur). Certaines personnes empruntent ou louent les lampes afin de voir si elles peuvent aider avant de les acheter. Certains grands détaillants, y compris de grandes pharmacies qui vendent des appareils électroniques, vendent ces lampes.
- Il y a rarement des effets secondaires, mais ils peuvent inclure un mal de tête, la fatigue visuelle, la nausée et l'agitation. Ces effets secondaires disparaissent souvent avec le temps. Ces symptômes peuvent s'atténuer si vous diminuez l'intensité de la lumière ou la durée du traitement.

Précautions

- Les personnes souffrant de maladies des yeux (p. ex., maladie de la rétine ou dégénérescence maculaire) ou qui prennent des médicaments qui causent une sensibilité accrue à la lumière ne devraient pas recourir à la photothérapie sans le consentement de leur médecin.
- Les personnes souffrant du trouble bipolaire devrait consulter un médecin avant de commencer une photothérapie. Ces personnes courent le risque de déclencher une période d'humeur anormalement élevée (hypomanie ou manie) suite à une photothérapie légère (bien qu'un risque semblable soit aussi lié à un traitement médicamenteux).

Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante : <http://dépression.informedchoices.ca>

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

Source : Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 14 mai 2014.

Remerciements : La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.