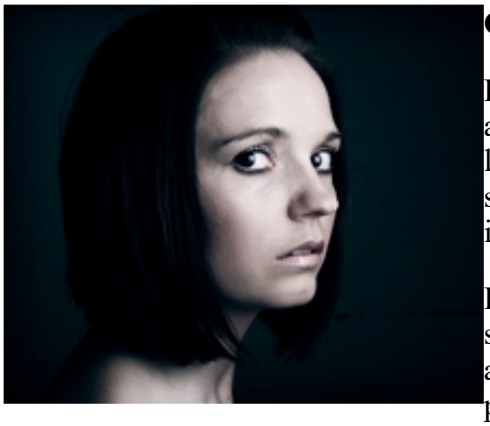
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Identifier le trouble affectif saisonnier

La plupart des gens sont aussi heureux de voir arriver l'hiver qu'ils le sont à l'égard d'un traitement de canal. En quelques mois, nous passons de la chaleur à la neige, la gadoue et l'obscurité presque totale. Si pour plusieurs ce sont là les déplaisirs de l'hiver, pour d'autres il s'agit du trouble affectif saisonnier (TAS).



Que se produit-il?

Bien que les chercheurs n'aient pas réussi à déterminer de façon absolue les causes du TAS, ils croient que les longues nuits de l'hiver sont un facteur important. Nous utilisons la lumière du soleil pour développer notre rythme circadien, cette horloge interne qui règle nos humeurs et nos sentiments.

Lorsque le soleil brille à l'extérieur, le cerveau produit de la sérotonine, un agent chimique qui, en plus d'éveiller le corps, est associé à nos émotions positives. D'autre part, la nuit, le cerveau produit la mélatonine qui entraîne la somnolence. Les nuits étant beaucoup plus longues en hiver, le cerveau produit habituellement moins de sérotonine. Chez les personnes souffrant du TAS, la production de sérotonine est considérablement réduite, ce qui entraîne des sentiments dépressifs.

Qui sont les personnes touchées?

L'obscurité étant une cause majeure de cette maladie, il n'est pas surprenant que le nombre de cas de TAS soit plus nombreux en allant vers le nord. En général, de deux à trois pour cent de la population souffrent du syndrome complet du TAS, tandis que de quinze à vingt pour cent de la population souffrent des blues de l'hiver, des variations saisonnières d'humeur associées au TAS. Les scientifiques n'ont pas constaté qu'un groupe culturel ou ethnique soit plus touché par le TAS; cependant, il est quatre fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

Les mythes entourant le TAS

Blues de l'hiver ou TAS, c'est la même chose. Bien que les blues de l'hiver aient certaines caractéristiques du TAS, le TAS est en fait une forme de dépression clinique. Les symptômes sont beaucoup plus sévères et peuvent comprendre de profonds sentiments de désespoir et d'absence de valeur, une insomnie sévère ainsi que des pensées ou des comportements suicidaires.

Le TAS se développe lentement : il débute à l'automne et s'aggrave en hiver lorsque les journées raccourcissent. À l'approche du printemps, les symptômes disparaissent très rapidement.

Les symptômes du TAS

La plupart des victimes du TAS ressentent des symptômes similaires :

- l'absence d'intérêt dans des activités auparavant agréables
- le besoin de consommer des féculents (tels des pommes de terre et du pain) et de manger davantage

- un gain de poids
- des douleurs aux articulations et des maux d’estomac
- de la difficulté à se lever le matin et de la fatigue et un ralentissement la plupart du temps
- une baisse de la libido
- de la difficulté à se concentrer
- chez les femmes, une intensification des symptômes du syndrome prémenstruel

Dans le pire des cas, le TAS peut entraîner la dépression et même le suicide. Si vous, ou une personne que vous aimez, souffrez du TAS, consultez un professionnel de la santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.