



## Numéro 9

# Comprendre la dépression

Tout le monde peut se sentir triste ou déprimé\* à certains moments, et ces sentiments sont normalement de courte durée. Par contre, si cet état se prolonge et finit par vous submerger, il se peut que vous souffriez de dépression.



La dépression est un état pathologique caractérisé par un sentiment prolongé de tristesse intense et de pessimisme associé à des changements psychologiques et physiques. La dépression peut avoir des conséquences sur la vie personnelle, sociale et professionnelle d'une personne.

Les Canadiens souffrant de dépression estiment qu'ils ne travaillent qu'à 62% de leur capacité lorsque leurs symptômes sont présents. Ils passent en moyenne deux heures par jour à faire des activités non liées au travail, et 42% d'entre eux quittent le travail trop tôt. Si la tendance actuelle se maintient, la maladie mentale sera la deuxième cause d'invalidité à l'échelle mondiale d'ici 2020.

Environ une femme sur cinq et un homme sur dix souffriront de dépression à un moment de leur vie. La dépression chez les enfants et les adolescents est moins fréquente que chez les adultes. Près de 1,5 million de

Canadiens souffrent de dépression grave à un moment ou l'autre de leur vie, mais moins du tiers d'entre eux consulte un médecin à ce sujet.

Quelques symptômes de la dépression :

- agitation ou pessimisme;
- tristesse qui dure toute la journée;
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
- pleurs sans raison apparente;
- pensées suicidaires;
- sensation de fatigue ou de manque d'énergie;
- manque d'intérêt pour ses activités préférées.



### Causes de la dépression

Il n'y a pas de cause unique de la dépression. Elle résulte plutôt généralement d'une combinaison de facteurs, comme d'un déséquilibre chimique du cerveau, d'antécédents familiaux, de pensées ou croyances qui augmentent le risque de dépression et d'événements traumatisants ou stressants de la vie.

Un déséquilibre des substances chimiques qui envoient des messages au cerveau est l'un des facteurs impliqués dans la dépression. Ces substances aident à réguler nos émotions, comportements et pensées. La façon dont nous percevons le monde et certains événements de la vie peuvent également entraîner la dépression.

La dépression comporte une composante génétique (les antécédents familiaux). Bien que la tendance à la dépression puisse être héréditaire, l'apparition de la dépression peut être provoquée par plusieurs autres facteurs.

Quelques facteurs de dépression :

- des changements de vie difficiles ou traumatiques (perte d'un être cher, fin d'une relation, perte d'emploi);
- des troubles médicaux, comme la maladie de Parkinson, un AVC, le lupus, l'hypothyroïdie, la douleur chronique et certains types de cancer;
- l'usage de certains médicaments, comme les corticostéroïdes, les stéroïdes anabolisants, les stupéfiants, la benzodiazépine, la progestérone (présente dans certaines pilules hormonales féminines) et les drogues de rue comme les amphétamines;
- l'alcool, qui a un effet dépressif à court terme et peut-être même à long terme.

Il est important de reconnaître que la dépression n'est ni une faiblesse de caractère ni une difficulté d'adaptation. Avec le traitement et le soutien appropriés, on peut en guérir.

Les médecins sont formés pour vous aider, et prennent très au sérieux la dépression et son traitement. Avec votre médecin, vous pouvez cerner et gérer la nature de votre problème, puis élaborer un plan de traitement, lequel peut comprendre l'aiguillage vers un psychiatre ou un psychothérapeute.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



**Homewood**  
Health | Santé