



Billet santé du mois présenté par Alice



15 janvier

Journée du « Blue Monday »

Le troisième lundi du mois de janvier est identifié comme le « Blue Monday », c'est-à-dire le « jour le plus déprimant de l'année ». Si cette journée, qui existe depuis une dizaine d'années, a été inventée pour les besoins d'une campagne publicitaire, force est de constater qu'il ne s'agit pas de la période la plus réjouissante de l'année.

Invention du Blue Monday

C'est en 2005 qu'un psychologue britannique nommé Cliff Arnall a créé une équation intégrant le nombre de jours depuis Noël, le nombre de jours depuis l'abandon de nos bonnes résolutions, le temps qu'il fait et d'autres paramètres tels que le manque de motivation. Bien entendu, aucun appui scientifique n'a permis de valider cette formule. Monsieur Arnall a par ailleurs déclaré quelques années plus tard que son invention avait été produite à la demande d'une agence de voyages dans le cadre d'une publicité. Depuis, elle est réutilisée chaque année sur le plan marketing, délivrant le message que pour combattre ce jour maussade, il faut acheter tel ou tel objet .¹

Une journée plutôt démoralisante associée aux facteurs de dépression saisonnière

Au-delà des aspects non scientifiques liés à cette journée du Blue Monday, il faut bien admettre qu'il s'agit d'une période plutôt démoralisante. Les réjouissances des fêtes sont déjà loin, le froid et la

¹ Pourquoi le « Blue Monday » est une invention marketing contestable, Le Monde, 16 janvier 2017, http://www.lemonde.fr/big-browser/article/2017/01/16/pourquoi-le-blue-monday-est-une-invention-marketing-contestable_5063630_4832693.html, mis à jour le 16 janvier 2017.

grisaille de l'hiver sont bien présents, la luminosité est faible, les comptes ne sont pas forcément au beau fixe entre les dettes des cadeaux de Noël et les soldes et les bonnes résolutions du début d'année sont parfois déjà envolées. Par ailleurs, le lundi est généralement le jour le plus détesté de la semaine².

Sans établir de lien direct, cette « journée la plus déprimante de l'année » peut être liée à la « dépression saisonnière » qui, elle, est reconnue des spécialistes. Aussi appelé trouble affectif saisonnier, ce type de dépression apparaît au même moment chaque année, au début de l'automne et disparaît vers la fin de l'hiver, avec l'augmentation de lumière. Les symptômes les plus répandus chez les personnes touchées sont : la prise de poids, l'irritabilité, la difficulté à se concentrer, un besoin accru de sommeil, un manque d'énergie et bien entendu un sentiment de déprime. Cet état serait causé par la diminution de production de la sérotonine (un neurotransmetteur du cerveau qui a le rôle de nous maintenir en éveil et de moduler l'humeur) et de la mélatonine (une hormone naturelle ayant de fortes influences sur l'humeur et sur le sommeil) ainsi que par la perturbation de l'horloge interne due au manque de soleil et de lumière³.

Quelques petits conseils :

- Pour pallier le manque de lumière, le premier conseil est de s'exposer le plus possible à une source lumineuse soit de façon naturelle, en sortant régulièrement à l'extérieur, soit de manière artificielle, grâce à la luminothérapie. Cette technique thérapeutique consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière blanche de forte intensité à l'aide d'un appareil spécialement conçu pour cela. Ayant la particularité d'imiter le soleil, cette lumière permet à l'organisme de sécréter la mélatonine⁴.
- Pratiquer une activité physique, idéalement le matin. Cela aide non seulement à réduire les symptômes dépressifs, mais permet aussi de libérer le stress et l'anxiété.
- Veiller à avoir une alimentation saine : certains aliments permettent de booster la production de sérotonine (en étant riches en oméga 3, en magnésium, en antioxydants ou encore en vitamine B9) comme le saumon ou la sardine, les graines de lin, le chocolat, les légumes verts, l'avoine, les œufs ou encore les agrumes⁵. D'autres encore, riches en tryptophane favorisent la synthèse de la mélatonine.
- Adopter une bonne hygiène de sommeil : ne plus boire ni manger au moins deux heures avant d'aller dormir, ne pas se coucher trop tard et garder un rythme de sommeil régulier.
- Prendre du temps pour soi, en s'accordant un moment agréable : une sortie entre amis, une soirée cocoon avec un bon livre, un chocolat chaud devant son film préféré...
- Enfin, penser aux câlins, qui ont de nombreuses vertus contre la déprime. Cela tombe bien car la journée internationale du câlin a lieu le 21 janvier, quelques jours après le « Blue Monday »⁶.

Pour en savoir plus :

Girardet A., *La dépression saisonnière, définition, prise en charge du patient et conseil à l'officine*, Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en pharmacie, Université Claude Bernard- Lyon 1 faculté de pharmacie, 2017.

Sur le trouble affectif saisonnier :

<http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/french/troubleaffectifsaisonnier.aspx>

Association britannique du trouble affectif saisonnier : http://www.sada.org.uk/index_2.php

² Travail : gare au « blue Monday » ce lundi, La Libre, 17 janvier 2016, <http://www.lalibre.be/light/societe/travail-gare-au-blue-monday-ce-lundi-569ba8253570b38a583241be>

³ Dépression saisonnière, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/depression-saisonniere.html>.

⁴ La dépression saisonnière, Echo Mutualiste, Familles, Septembre 2017.

⁵ 7 aliments contre la dépression saisonnière, <http://www.thierysouccar.com/>.

⁶ Journée internationale des Câlins – Hug Day, Billet Santé du mois de janvier, Province de Namur.