



**FOCUS
PATHOLOGIE**

Blues de l'hiver :
Peut-on le prévenir?



**LES BONNES IDÉES
DE L' AFC**

7 conseils contre le stress
de Noël



L'INFO DES CHIROS

#CHIROGATE : le conseil
d'État debout
les kinésithérapeutes



L'ACTU SANTÉ

Le tabagisme
altérerait la santé
mentale

BLUES DE L'HIVER : PEUT-ON LE PRÉVENIR ?

LE « BLUES DE L'HIVER » EST UN EUPHÉMISME. LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE, OU TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER (TAS), SE CARACTÉRISE PAR DES ÉPISODES DÉPRESSIFS QUI REVIENNENT PÉRIODIQUEMENT, LE PLUS SOUVENT PENDANT L'HIVER. IL NE DOIT PAS ÊTRE IGNORÉ LORSQUE L'ON EN RESSENT LES SYMPTÔMES.



Les symptômes de la dépression saisonnière

Les symptômes du trouble affectif saisonnier sont similaires à ceux de la dépression, mais apparaissent de façon récurrente à une même période de l'année. Ils commencent généralement en automne ou en hiver pour s'atténuer au printemps. Mauvaise humeur, perte du plaisir ou de l'intérêt dans les activités quotidiennes, irritabilité, sentiment de désespoir, de culpabilité ou d'inutilité, perte de l'estime de soi, perte du désir et moindre sociabilité font partie des symptômes communs à la dépression et au TAS. À ceux-ci peuvent s'ajouter un sentiment de léthargie, des difficultés de concentration et un appétit croissant, en particulier pour le sucre.

Les causes du blues de l'hiver

Les causes exactes du TAS ne sont pas pleinement connues. La théorie principale repose sur le manque

de luminosité qui empêcherait l'hypothalamus, une partie du cerveau, de fonctionner correctement. Cela affecterait la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et de la sérotonine, hormone qui joue sur l'humeur et l'appétit. Cela perturberait enfin l'horloge interne (rythmes circadiens) et générerait l'apparition des symptômes de la dépression saisonnière.

Les traitements du trouble affectif saisonnier

Cette forme de dépression ne doit pas être sous-estimée et son diagnostic doit être établi par un médecin qui pourra prescrire le traitement le plus adapté. Parmi les réponses thérapeutiques les plus communes, la luminothérapie, les thérapies comportementales et cognitives, ou les anti-dépresseurs. Notons qu'il est désormais établi que l'activité physique, à raison de trois séances supervisées par semaine, présente des résultats similaires aux médicaments pour les troubles dépressifs légers à modérés. Une expertise collective de l'Inserm¹, publiée cette année, le confirme.

L'activité physique pour prévenir la dépression

Publiée en 2018 dans l'American Journal of psychiatry, une étude² conduite par des chercheurs britanniques sur 34 000 adultes en bonne santé établit qu'une activité physique régulière est associée à un risque réduit de dépression. Cet effet protecteur intervient quelle que soit l'intensité de la pratique.

¹ <https://presse.inserm.fr/activite-physique-prevention-et-traitement-des-maladies-chroniques-une-expertise-collective-de-linserm/33622/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28969440>



MAL DE DOS ET DÉPRESSION

Les personnes souffrant de douleurs chroniques du dos sont approximativement trois fois plus susceptibles de connaître un épisode dépressif, selon cette étude britannique¹ publiée en 2016 et portant sur plus de 200 000 personnes.

¹ <https://aru.ac.uk/news/back-pain-link-to-increased-mental-health-issues>

7 CONSEILS CONTRE LE STRESS DE NOËL

DÉPENSES IMPORTANTES, SURCHARGE D'ACTIVITÉ, ENTRE DOSSIERS À BOUCLER ET COURSES À FAIRE, PEUR DE NE PAS RECEVOIR LES CADEAUX DANS LES TEMPS, PERSPECTIVE DE TENSIONS FAMILIALES AUTOUR DU SAPIN... LA CHARGE MENTALE PÈSE SUR L'ESPRIT DE NOËL. NOS CONSEILS POUR L'ALLÉGER !

1. Prendre le temps de se relaxer

En cette période de suractivité, on oublie vite de prendre le temps de se relaxer. Trouver 20 minutes par jour pour s'attarder sur ses émotions et sentiments est essentiel. Concentrez-vous sur votre respiration et visualisez vos inspirations et expirations.

2. Sortir prendre l'air

L'une des meilleures façons de se distraire et d'arrêter de ressasser ses causes de stress ou d'anxiété est incontestablement de prendre l'air. Sortez faire une promenade ou toute activité de plein air que vous appréciez.

3. Faire quelque chose que l'on aime

Quand vous ressentez que la coupe est (presque) pleine, prenez le temps de faire quelque chose que vous aimez : lire un livre, prendre un bain, boire un chocolat chaud, regarder un film, écouter ou jouer de la musique... Identifiez ces activités qui vous font du bien et pratiquez-les !

4. Aider les autres

Si la cause de votre stress n'est pas la suractivité et qu'à l'inverse vous disposez de temps... utilisez-le au service des autres. De nombreuses associations sont à la recherche de volontaires pour renforcer leurs équipes à cette période de l'année. Aider son prochain est gratifiant.

5. Éviter l'alcool et la caféine

On sait que ce n'est pas un conseil facile à suivre en cette période, mais la consommation d'alcool et de caféine affecte votre sommeil et renforce votre stress. Essayez de ne pas en consommer dans les trois heures précédant le coucher.

6. Manger sainement

Pas facile de résister à l'appel des confiseries qui parent les étals de tous les commerces en cette période. Mais manger sainement, en s'attachant à consommer la juste quantité de fruits et légumes, est bon pour votre santé comme pour votre moral.

7. Rechercher du soutien

Vous trouvez cette période de fêtes difficile à vivre ? Parlez-en. À votre famille, à un ami. Ou auprès de groupes de soutien, sur les réseaux sociaux par exemple. Vous n'êtes pas le seul : chaque année ou presque, un nouveau sondage vient étayer le caractère stressant des fêtes.



Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/



CHIROPRAxie ET STRESS

Outre le fait que soulager vos tensions ou douleurs neuro-musculosquelettiques a un impact sur votre bien-être, cette étude¹ de chercheurs madrilènes pointe l'impact des manipulations vertébrales sur la production d'hormones intervenant dans le ressenti du stress.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24450367>

LE TABAGISME ALTÉRERAIT LA SANTÉ MENTALE



Les risques du tabagisme sont connus et documentés : cancer, BPCO, maladie cardiovasculaires, infections ORL et dentaires, cataracte et DMLA, douleurs chroniques du dos... La liste est longue et elle pourrait bien s'allonger encore. Selon une étude¹ conduite par les chercheurs de l'université

de Bristol, publiée en novembre dernier dans la revue *Psychological medicine*, le tabagisme augmenterait le risque de dépression et de schizophrénie. Les fumeurs sont plus nombreux parmi les personnes atteintes de schizophrénie ou de dépression, par rapport au reste de la population. Partant de ce constat, les chercheurs ont souhaité interroger les effets du tabagisme sur l'affection mentale et réciproquement.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31689377>



Les résultats suggèrent que le tabagisme est un facteur de risque tant pour la dépression que la schizophrénie. A contrario, si les prédispositions génétiques à la dépression augmentent le risque de tabagisme, les résultats sont plus mitigés s'agissant de la schizophrénie. Les preuves sont en effet très faibles quant à son impact sur l'entrée dans le tabagisme.

#CHIROGATE : LE CONSEIL D'ÉTAT DÉBOUTE LES KINÉSITHÉRAPEUTES



C'est une victoire pour la profession et une nouvelle étape décisive dans sa reconnaissance légale. La formation et le référentiel d'activités et de compétences des chiropracteurs sont

définitivement entérinés. Souvenez-vous, c'était en février 2018. La profession chiropratique se réjouissait de la publication des textes, décret et arrêté, relatifs à la formation des chiropracteurs. Ces textes sécurisent l'exercice de la chiropraxie au bénéfice des patients. La contre-attaque se préparait. Au printemps, porté par l'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes (CNOMK) et d'autres organisations représentatives, le #chirogate prenait corps dans les médias traditionnels et sociaux. À cette bataille médiatique s'est rapidement ajoutée une bataille juridique puisque le CNOMK avait saisi le Conseil d'État d'une requête en annulation de l'arrêté pour excès de pouvoir des ministres chargés de la santé et de la recherche. Malgré ces attaques médiatiques et juridiques répétées, la profession, soutenue par les ministères, a tenu bon ! ■



Par arrêté du 22 novembre dernier, le Conseil d'État a rejeté la requête en annulation formulée par le CNOMK.

Nos partenaires



CHIROWORLD

