

la fiche conseil

la déprime



Coup de cafard ou de blues, sentiment de tristesse, de découragement... La déprime touche chacun d'entre nous un jour ou l'autre. Tour d'horizon.

Comment l'esprit et le corps réagissent

La déprime se caractérise par un état d'esprit, un passage à vide momentané. A la clé, un désintérêt pour les activités du quotidien et sociales, un sentiment de tristesse – lié ou non à un ou des événements précis – une lassitude, des fluctuations de l'humeur... Il n'y a pas lieu de s'affoler face à cette manifestation naturelle du psychisme : les circonstances de la vie, les doutes et remises en question font partie intégrante de notre existence. Cela dit, le corps donne alors souvent des signes d'alerte tels que maux de tête ou de dos, digestion perturbée, peau terne...

La première étape consiste le plus souvent à faire le bilan de son hygiène de vie avant de redresser la barre si nécessaire : alimentation, consommation d'alcool, sommeil, fatigue... L'occasion aussi de prendre conscience d'événements susceptibles de favoriser cet état, tels que difficultés professionnelles, scolaires, familiales ou conjugales, choc émotionnel, maladie, convalescence... On notera toutefois que la frontière entre déprime et dépression est mince. Si cet état perdure au-delà de 15 jours, n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien : à votre écoute, il vous aidera à faire le point. S'il le juge approprié, il vous proposera diverses thérapies à l'efficacité prouvée, à base de plantes notamment voire vous conseillera de consulter votre médecin traitant.

Ce que l'on peut faire soi-même

Misez sur la prévention :

- Privilégiez une alimentation équilibrée, riche en vitamines C et B (fruits et légumes, céréales complètes, viande et poisson...), en acides aminés ainsi qu'en oméga-3 (poisson des mers froides, certaines céréales, huile de colza...)
- Faites la part belle aux activités sportives. Vous n'êtes pas un(e) adepte ? Choisissez un sport qui vous fasse plaisir, en groupe ou avec un(e) ami(e) par exemple. Marchez, en nature, en ville...
- Phytothérapie, aromathérapie, homéopathie, spagyrie, macérats glycinés, teintures mères végétales, élixirs floraux, élixirs des animaux... de nombreuses thérapies proposées par votre pharmacien pharmacie-plus sont à même d'agir efficacement sur la déprime et plus particulièrement sur divers symptômes.
- Bon à savoir, certaines personnes souffrent de déprime saisonnière. Celle-ci apparaît en automne ou en hiver, au moment où la lumière naturelle baisse, pour disparaître dès le printemps. Là encore, le conseil d'un pharmacien spécialisé en luminothérapie permettra d'améliorer rapidement l'état de la personne.

Le conseil plus

Outre les thérapies naturelles mentionnées plus haut, d'autres angles peuvent être abordés pour donner du sens à un sentiment de déprime. A l'écoute de soi, on part à la découverte de ses propres ressources afin de (re)trouver calme et bien-être. Quelques pistes parmi les nombreuses proposées : le développement personnel (coaching, programmation neuro-linguistique (PNL), analyse transactionnelle...) et la relaxation (yoga, sophrologie...).

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien ! Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

