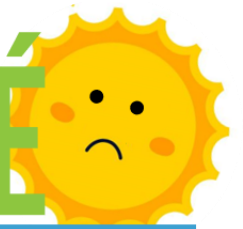


# SOINS PERSONNELS EN ÉTÉ

## Gérer la dépression estivale



Lorsque nous entendons parler du trouble affectif saisonnier (TAS), nous avons tendance à l'associer aux mois d'automne et d'hiver, lorsque les jours sont plus froids et plus courts. À l'approche du printemps et de l'été, les symptômes chez les personnes atteintes de TAS s'améliorent généralement. Mais l'été n'est pas toujours synonyme de plaisir au soleil pour tout le monde. Pour environ 10 % de ceux qui souffrent de TAS, le début de l'été déclenche leurs symptômes.

Bien que la cause de la dépression estivale ne soit pas encore connue, la chaleur, l'humidité et les journées plus longues sont des facteurs contributifs possibles. Il y a aussi d'autres facteurs de stress qui sont plus répandus pendant l'été.

### LA CHALEUR

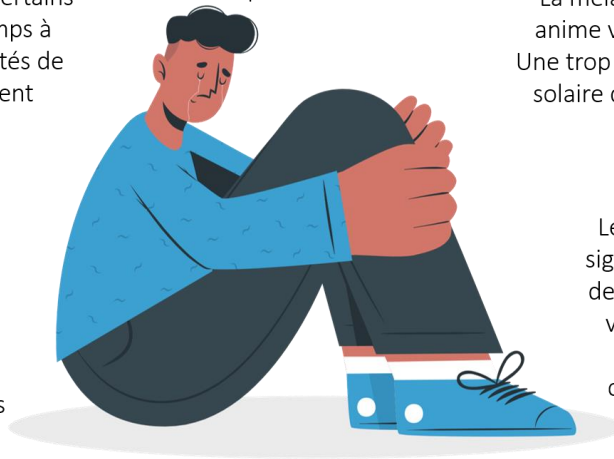
Pour ceux qui n'aiment pas la chaleur, elle peut être oppressante. Certains peuvent passer plus de temps à l'intérieur et éviter les activités de plein air saines qu'ils aiment normalement.

### PROBLÈMES LIÉS À L'IMAGE CORPORELLE

Les préoccupations au sujet de l'apparence physique peuvent causer de l'anxiété. Certains peuvent éviter certaines activités qui leur apportent des sentiments de malaise et d'inconfort.

### CHANGEMENT DE ROUTINE

Les horaires changent en raison des vacances ou des enfants qui ne fréquentent pas l'école, et les habitudes de sommeil et d'alimentation sont perturbées.



### TROP DE SOLEIL

La mélatonine est l'hormone qui anime votre cycle veille-sommeil. Une trop grande quantité de lumière solaire désactive la production de mélatonine.

### SENTIMENT D'ISOLEMENT

Les limitations financières peuvent signifier que certains sont incapables de participer à des activités ou à des voyages. Des problèmes de santé peuvent également empêcher certains de participer à certaines activités.

## Comment gérer la dépression estivale

### Éviter le retrait social

Dans la mesure du possible, participez à vos activités quotidiennes régulières. Rester actif peut prévenir la dépression.

### Mangez bien

Une alimentation saine et un horaire alimentaire régulier peuvent aider à améliorer le sommeil, l'humeur et le niveau d'énergie.

### Restez calme

Trouvez des alternatives à l'air climatisé : utilisez un chapeau de refroidissement ou un ventilateur brumisateur, ou asseyez-vous à l'ombre.

### Dormez

Se reposer suffisamment peut aider à gérer les symptômes. Si la lumière pose un problème, essayez les rideaux occultants.

### Planifier à l'avance

Définissez un budget avant le printemps afin de connaître les activités auxquelles vous pouvez participer.

### Obtenez de l'aide

Parler avec un fournisseur de soins de santé peut vous aider à gérer le stress et à trouver des stratégies d'adaptation saines.

Sources : [camh.ca/en/camh-news-and-stories/summer-depression](https://camh.ca/en/camh-news-and-stories/summer-depression) | [webmd.com/depression/summer-depression](https://webmd.com/depression/summer-depression) | [healthline.com/health/summer-SAD-is-all-too-real#triggers](https://healthline.com/health/summer-SAD-is-all-too-real#triggers) | Images par Freepik