

# Les habitudes de vie et les maladies affectives

Par Thanh-Lan Ngô, M.D.

8 mars 2006

En adoptant des habitudes de vie saine, vous augmentez vos chances de guérison et vous contribuez à prévenir des rechutes. Voici quelques éléments à considérer :

## 1) **Mangez 3 repas par jour** :

- Une alimentation saine et équilibrée vous permet d'avoir assez d'énergie pour accomplir vos tâches pendant la journée. On peut comparer le corps à une voiture : si on ne met pas d'essence dans la voiture, elle ne fonctionnera pas et si on ne mange pas, on peut s'attendre à être fatigué.
- En prenant le temps de s'asseoir pour manger trois fois par jour, on s'assure de prendre des pauses régulières pour s'occuper de soi.
- Il est recommandé de privilégier les aliments sains (ex. fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, poissons, légumineuses, viandes maigres, produits laitiers faibles en matières grasses) plutôt que les aliments non nutritifs (ex. chocolat, chips etc...) qui peuvent augmenter la fatigue.
- Quelques aliments qui auraient possiblement des vertus anti-déprime : les glucides (ex. pâtes, riz) peuvent procurer un calme, la vitamine B6 (ex. viande, poisson, légumineuses, graines, céréales), le lait chaud favorise le sommeil, le magnésium (ex. noix, graines, tofu, flétan, épinards, pommes de terre, riz brun) peut diminuer l'hyperémotivité, le chocolat (maximum de 2 carrés par jour) aurait des vertus euphorisantes et stimulantes (mais il pourrait contribuer à l'insomnie) et les oméga 3 (ex. poissons) pourraient favoriser une stabilité émotionnelle.

## 2) **Évitez les substances toxiques** :

- Les drogues peuvent contribuer à des perturbations de l'humeur. Ainsi la marijuana peut augmenter l'anxiété et la paranoïa ainsi qu'enlever la motivation à agir. Les amphétamines et la cocaïne peuvent provoquer des rechutes en manie. Le PCP et LSD peuvent amener des états psychotiques etc...
- La consommation modérée d'alcool peut contribuer à la persistance des états dépressifs et à la désinhibition qui pourrait amener les gens à poser des gestes

regrettables. De plus, l'alcool favorise l'endormissement mais amène des périodes de micro-éveils pendant la nuit ce qui se traduit par un état de fatigue le lendemain.

- Le tabac peut contribuer à l'insomnie. Il nuit également à la santé en général (ex. oxygénation, cancer, etc...)
- La caféine peut augmenter l'anxiété (et même provoquer des crises de panique) et diminuer la qualité du sommeil. Evitez de boire du café, du chocolat, du thé et des colas (ex. Coca-Cola, Pepsi, Mountain Dew)

### 3) **Faites de l'exercice** :

- Selon certaines études, l'exercice est un antidépresseur naturel qui pourrait être aussi efficace que certains antidépresseurs pharmacologiques pour la dépression légère à modérée. On recommande de faire au moins 3 séances d'exercice de 30-45 minutes, 3 fois par semaine. Idéalement, il faudrait viser 6 sessions d'exercice par semaine. On peut penser à différentes façons de faire de l'exercice : marcher, faire de la bicyclette stationnaire ou non, acheter des cassettes d'exercice, s'inscrire au gym, etc...
- L'exercice diminue aussi l'anxiété, améliore la qualité du sommeil, augmente le niveau d'énergie, fait perdre du poids, etc...

### 4) **Un horaire équilibré** :

- Il faut éviter de surcharger son horaire afin d'éviter le découragement si toutes les tâches ne sont pas accomplies.
- On peut viser un équilibre entre le travail, les loisirs, la vie familiale, les amis. On planifie de faire des activités plaisantes et valorisantes. Y'a-t-il des activités qu'on aimait faire mais qu'on a délaissées ?
- On se lève et on se couche à des heures régulières afin de ne pas être constamment en décalage horaire et afin de favoriser une stabilité émotionnelle. Pour les gens souffrant de trouble bipolaire, des variations au niveau de l'horaire (ex. vacances, sorties nocturnes, travail à des horaires irréguliers ou nocturnes etc...) peuvent amener une rechute. Par ailleurs, les gens qui souffrent de dépression peuvent passer beaucoup de temps au lit car ils souffrent de fatigue. Or pour chaque journée passée au lit, on perd 3% de sa masse musculaire donc on devient plus faible et on diminue la qualité du sommeil nocturne ce qui

diminue le niveau d'énergie. Idéalement, on doit viser 7-8 heures au lit ce qui correspond aux besoins normaux de sommeil. Si on dépasse ce nombre d'heures, on risque de diminuer la qualité du sommeil qui est diluée.

- On prend le temps de faire de la relaxation. Par exemple, on peut inspirer et expirer profondément 5 fois ou se concentrer sur le moment présent...

#### 5) **Adoptez de bonnes habitudes de sommeil** :

- Lorsqu'on dort mal, on est fatigué, on a de la difficulté à se concentrer, on peut être anxieux et irritable, on peut se plaindre de douleurs, toutes les tâches peuvent nous paraître insurmontables, etc...
- Pour favoriser le sommeil (inspiré du livre « Vaincre les ennemis du sommeil » de Charles Morin):
  - a. L'exercice physique régulier peut approfondir le sommeil mais seulement s'il est fait avant le début de la soirée.
  - b. Il faut éviter l'alcool, la caféine et la nicotine.
  - c. Une légère collation en soirée peut être bénéfique mais il faut éviter les soupers copieux.
  - d. La chambre à coucher doit être ordonnée, tranquille, obscure. On vise une température modérée et une bonne aération.
  - e. On prend une heure pour se détendre avant de se coucher.
  - f. On peut développer un rituel avant d'aller au lit (ex. se brosser les dents).
  - g. On réserve le lit uniquement au sommeil et aux activités sexuelles.
  - h. On ne reste au lit que si on dort et on se couche seulement si on est somnolent. Si on ne dort pas, il faut sortir du lit après 15 minutes, aller dans une autre pièce pour lire un ouvrage ennuyant et lorsqu'on s'endort, on revient se coucher. On répète la procédure jusqu'à ce qu'on reste endormi.
  - i. Toujours se lever à la même heure le matin, peu importe l'heure à laquelle on s'est couché.
  - j. On évite de faire des siestes durant la journée.
  - k. On n'essaie pas de dormir à tout prix. Plus on s'inquiète du manque de sommeil, plus on stimule notre système nerveux, et moins on arrive à dormir.

6) **Exposez-vous à la lumière :**

- Pour les gens souffrant de dépression saisonnière, l'achat d'une lampe de photothérapie ou d'un simulateur d'aube peut être considéré. Sinon, une marche tous les matins au réveil, pendant 30 minutes peut être une alternative intéressante.

7) **Élargissez votre réseau de soutien :**

- Un bon réseau de soutien peut aider à protéger des rechutes. Si vous avez des amis ou une famille, assurez-vous de planifier des contacts téléphoniques et des sorties avec eux même si l'envie vous manque. Si vous souffrez de solitude, vous pourriez envisager de vous inscrire à des cours, sortir faire des activités à l'extérieur (ex. resto, marche ou cinéma), vous joindre à des groupes (ex. randonnées pédestres, clubs d'ornithologie, clubs de lecture, aller à REVIVRE ou d'autres organismes communautaires, etc...), faire du bénévolat.

8) **Développez une vie spirituelle :**

- La religion est un facteur de protection dans le cas de la dépression. La foi peut aider certaines personnes à traverser des épreuves et les groupes d'appartenance (ex. église) peuvent constituer un bon réseau de soutien.
- La méditation peut possiblement diminuer le risque de rechute dans la dépression. Elle incite les gens à s'attarder au moment présent, à éviter de ruminer et à lâcher prise. Des livres tels que « Où tu vas, tu es » de Jon Kabat-Zinn détaillent cette approche qui peut aussi être apprise via des cours de gestion du stress par la méditation (ex. ceux donnés par l'Institut Appliqué de la Pleine conscience). Des CD et MP3 de méditations dirigées peuvent également être utiles (p.ex. [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com))