

Déprime

Symptômes

- Grande tristesse
- Abattement
- Perte d'intérêts pour des activités appréciées

La déprime est un état émotionnel anormal dont l'origine peut être variée, qui conduit la personne à ressentir de la tristesse, du découragement, du pessimisme, parfois de l'irritabilité, l'impression de ne pas être importante, d'être bonne à rien ou de ne compter pour personne. La déprime diffère de la dépression par le fait qu'elle dure moins longtemps. Une dépression sévère conduit à des idées suicidaires. La dépression, peu importe sa gravité, doit être traitée par un médecin : plus le diagnostic est précoce, plus la guérison viendra facilement.

Produits recommandés



Millepertuis

Le millepertuis est la plante par excellence pour soulager la dépression légère à modérée. Ses bienfaits sont largement reconnus.

[pour en savoir plus >](#)



Le millepertuis interagit avec beaucoup de médicaments. Consultez votre médecin ou parlez à votre pharmacien avant de commencer le millepertuis si vous prenez un médicament.



Oméga Extra Fort

Les acides gras oméga-3, particulièrement le EPA, aident à stabiliser l'humeur en cas de dépression.

[pour en savoir plus >](#)



Complexe B

Certaines formes de dépression sont causées par une carence en vitamines du groupe B. Ce produit peut aider si la dépression est associée à une telle carence.

[pour en savoir plus >](#)

2



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Déprime Conseils santé

Alimentation

Fournir à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner est de toute évidence une priorité lors d'une déprime ou d'une dépression. Certains nutriments, dont les oméga-3, les antioxydants, les vitamines du groupe B et les minéraux, assureront le bon fonctionnement du système nerveux. Certaines carences peuvent aggraver les symptômes de dépression: c'est pourquoi la «malbouffe» doit absolument être évitée.

Gestion du stress

Apprendre à reconnaître les premiers signes d'épuisement et chercher l'aide appropriée permettront d'éviter les rechutes et ainsi d'assurer une remontée rapide vers un état de santé optimal.

Exercice physique

Même s'il est parfois difficile de se motiver lors d'une dépression, la pratique d'exercices physiques aura un impact plus que positif sur le moral. Durant une activité physique plus intense, le corps sécrète certaines hormones, les endorphines, qui augmentent la sensation de bien-être.

Sommeil

Le repos et la détente sont indispensables à une bonne récupération. Adoptez une hygiène de vie saine en optant pour des heures de sommeil régulières et des siestes en après midi (lorsque possible).

Autres

Les personnes les plus exigeantes envers elles-mêmes sont souvent plus enclines à vivre des moments de déprime ou de dépression. Il faut apprendre à ne pas être trop sévère avec soi-même, et apprivoiser l'acceptation du bonheur dans les petites choses de la vie. Quand les objectifs à atteindre sont trop hauts, il est évident que le risque de vivre des frustrations et des déceptions est plus grand. Viser des buts plus facilement atteignables est déjà une clé vers le bonheur et la stabilité émotionnelle.

Conseil de base

Voir un psychothérapeute avec lequel on se sent en confiance reste aussi un élément majeur pour comprendre l'origine de sa dépression et s'en sortir plus rapidement. Des groupes de soutien sont aussi organisés par les établissements de santé (comme les hôpitaux) pour la dépression. En combinaison avec un traitement médical, la luminothérapie est aussi efficace. Bref, la meilleure façon de se sortir d'une déprime ou d'une dépression est de combiner un ensemble de traitements et d'approches.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon