

Journée de la Dépression

27 octobre 2023



Contexte et symptômes

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 5% des adultes à l'échelle mondiale souffrent de dépression, dont 11% en France. Selon l'INSERM, **1 personne sur 5** fera une dépression au cours de sa vie. Classée dans la catégorie des troubles de l'humeur, elle se caractérise par des symptômes touchant différentes sphères :



Affective

Tristesse
Perte de plaisir
Culpabilité
Idées suicidaires
...



Somatique

Tbl. du sommeil
Chgt de poids
Baisse de libido
...



Cognitive

Difficultés de concentration
et de mémoire
...

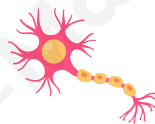


Motrice

Ralentissement
ou agitation
...

Ces symptômes peuvent être plus ou moins intenses et **retentissent sur la vie de la personne** (vie sociale, professionnelle, relations, etc.).

D'où ça vient ?



Entre génétique, biologie et environnement

Antécédents dépressifs familiaux
Stress subis dans le parcours de vie
Défauts des neurotransmetteurs (e.g. sérotonine)
Inflammation au niveau cérébral



Facteurs précipitants

Deuils et pertes
Séparations
Échecs professionnels
Traumatismes...

Comment en sortir ?

La **psychothérapie** est proposée en première intention, associée à des **antidépresseurs**, lorsque l'épisode dépressif est d'intensité plus élevée (avec éventuels anxiolytiques, etc.) (Haute autorité de santé). Des hospitalisations peuvent être nécessaires.

* Cette liste n'est pas exhaustive et peut aussi correspondre à d'autres troubles. Contactez les professionnels adéquats pour aller plus loin.



Mathieu Cerbai

Neuropsychologue - Concerné par la dépression - 2023

