



EN COUVERTURE

Les alternatives aux pilules

Prescriptions. Psychothérapie, alimentation, sport, plantes... peuvent aussi aider à lutter contre la dépression. Tour d'horizon.

PAR ANNE JEANBLANC

Des plantes médicinales pour le moral



Le millepertuis, le mucuna et le griffonia sont, selon le Dr Eric Lorrain*, les plantes les plus performantes dans les dépressions légères à modérées. Elles agissent sur les perturbations des neurotransmetteurs cérébraux rencontrées dans les troubles de l'humeur. Le millepertuis (ainsi baptisé en raison de nombreux trous présents sur ses feuilles, aussi appelé herbe de la Saint-Jean et longtemps utilisé pour traiter les cas de démence) renforce l'action de la sérotonine, puis agit sur la dopamine, ce qui en fait un antidépresseur complet. Mais, attention, il doit impérativement être prescrit par un médecin, car il existe des contre-indications et des interactions avec certains médicaments.

Bouger pour espérer

Le plus sûr moyen de garder le moral est d'avoir une activité physique. Et, s'il est « dans les chaussettes », il faut le remonter. Une étude norvégienne publiée en début d'année dans l'*American Journal of Psychiatry* et portant sur près de 34 000 adultes suivis pendant onze ans montre que 12 % des cas de dépression seraient potentiellement

La psychothérapie, première option

« Quel que soit le niveau de dépression, la prise en charge repose en premier lieu sur un soutien psychologique qui peut tout à fait être conduit par le médecin traitant, par un psychologue ou un psychiatre, pour les cas complexes et/ou sévères notamment. Il peut prendre la forme d'une psychothérapie de soutien ou d'autres psychothérapies (cognitivo-comportementales, psychodynamiques, systémiques...). » Ces recommandations de la Haute Autorité de santé sont claires : il ne faut pas recourir d'emblée aux médicaments antidépresseurs. « Ils ne sont pas indiqués en cas de dépression légère, peuvent être envisagés pour les dépressions modérées et doivent en revanche être proposés d'emblée pour les dépressions sévères. »

Il existe des centaines de formes de psychothérapie. Deux précautions s'imposent pour faire le bon choix : consulter une personne ayant une formation scientifique reconnue et ne s'engager qu'avec un thérapeute avec qui on se sent à l'aise. Le résultat en dépend directement.

Voici les principales méthodes :

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Elles sont centrées sur les problèmes concrets et actuels. En un nombre relativement limité de séances (une vingtaine en moyenne), le thérapeute aide la personne à identifier les causes de son mal-être et à sortir

de ses pensées trop souvent négatives. La psychothérapie cognitive, fondée sur la pleine conscience, de plus en plus à la mode, s'appuie sur une pratique de la méditation consistant à observer ses émotions négatives sans les juger et à les transformer en sensation neutre.

Les thérapies psychodynamiques

Elles sont influencées par la psychanalyse et font donc appel à l'inconscient, aux difficultés rencontrées dans l'enfance. Elles nécessitent donc plus de temps que les précédentes.

Les thérapies systémiques

Ces thérapies de groupe sont utilisées quand l'interaction avec l'entourage est à l'origine des problèmes. Elles permettent de travailler sur la relation aux autres et la confiance en soi. L'effet thérapeutique est lié à la qualité des échanges et des liens qui se créent au cours de séances collectives d'entraînement à la communication et à l'apprentissage de techniques de résolution des problèmes.

Les thérapies familiales

Elles répondent à des situations précises lorsque le fonctionnement de la famille est en cause. Le but est d'aider chacun à trouver son équilibre et sa place au sein d'une relation apaisée.



prévenus par au moins une heure d'activité physique par semaine. Pour les spécialistes, l'explication est simple : elle augmente la production d'endorphines, ces morphines que le cerveau produit tout seul. Le Pr Michel Lejoyeux**, pour qui la marche est déjà un bon remède, conseille en plus de faire de larges mouvements des bras le long du corps et de grandes foulées. Ainsi, « les bons souvenirs remontent facilement à l'esprit ».



Aliments antidéprime

Il est assez simple de se composer des menus antidéprime, estime Michel Lejoyeux, puisque l'on connaît la façon dont certains aliments agissent sur le cerveau et l'humeur. Ils constituent ou renouvellent le stock de molécules permettant à cet organe de fabriquer ses neuromédiateurs. C'est pourquoi les psychiatres conseillent à leurs patients dépressifs de manger du chocolat, des œufs, de la noix de coco ou encore des bananes. Même si rien ne prouve qu'une augmentation de leur consommation a un effet positif sur l'humeur.

Du poisson

Plusieurs études aboutissent au même constat : les individus qui mangent le plus de poisson semblent moins souvent déprimés et d'humeur

maussade que ceux qui en consomment très irrégulièrement. Surtout s'il est riche en oméga 3, qui est globalement bénéfique pour le fonctionnement du cerveau. Quant au Dr Stéphane Clerget^{***}, il prône la consommation de hareng, surtout fumé. Car c'est, après le foie de morue, l'aliment le plus riche en vitamine D, une vitamine très utile pour combattre la dépression saisonnière.

La vitamine E

Elle rend les neurones « plus souples et moins stressés », dicit Michel Lejoyeux. On la trouve dans l'huile de germe de blé et celle de tournesol, les brocolis, les épinards, les tomates, les noix et noisettes. Elle participe aussi à la production de sérotonine. Rien de tel qu'un bon bain de soleil ainsi que la

consommation de saumon et de sardines pour faire le plein.

Le régime écureuil

Les femmes souffrant de déprime liées au syndrome prémenstruel ont un taux de mélatonine très diminué. Stéphane Clerget leur conseille donc de consommer, dans la période qui précède les règles, noix et noisettes, riches en cette hormone du sommeil.

Magnésium et calcium

Ces deux éléments sont indispensables pour lutter contre la déprime. Les spécialistes l'expliquent aisément : le magnésium est un cofacteur de l'enzyme qui fabrique la sérotonine et le calcium active cette même enzyme. D'où l'intérêt de manger du chocolat, des céréales complètes et des amandes, ainsi que des produits laitiers, des graines de tournesol et de sésame, et des noix.

Le bonheur est dans le pré



Michel Lejoyeux conseille de privilégier les temps passés dans la nature. Il raconte qu'un chercheur anglais a eu une idée originale : « Il a comparé la consommation d'antidépresseurs entre des quartiers de Londres plus ou moins arborés. Ses résultats sont sans appel : plus il y a d'arbres, moins les habitants consomment d'antidépresseurs. »



Bouddha recommande Effexor.

Le yoga, source de joie

Le yoga aide efficacement à combattre la dépression, car cette maladie touche non seulement la tête, mais aussi le corps. Elle entraîne des idées noires et des douleurs physiques. Pour le Dr Lionel Coudron^{****}, médecin et professeur de yoga, sa pratique « permet d'agir autant sur le corps, en ramenant des sensations positives et agréables, que sur les pensées irrationnelles pessimistes ». Grâce à certaines postures, il explique que l'on ressent immédiatement une énergie nouvelle, qui va circuler dans tout l'organisme et redonner « l'envie de faire ». Ainsi qu'une sensation de plaisir.



L'effet Mozart



La musique adoucit les mœurs... et les vagues à l'âme. « L'action euphorisante la plus régulière et troublante est ce que l'on appelle l'effet Mozart », précise le Pr Lejoyeux. Et le morceau le plus « prescrit » comme antidépresseur est la « Sonate pour deux pianos K448 ». Il n'a rien d'un placebo. Les recherches démontrent une action objective sur le cerveau. « Deux autres morceaux agissent sur les neurones et la bonne humeur, le « Concerto italien », de Bach, et le « Concerto grosso pour piano », d'Arcangelo Corelli », ajoute le psychiatre, qui conseille de consacrer cinquante minutes quotidiennes à leur écoute.

* « 50 solutions plantes pour votre santé au quotidien », Taillandier (2016).

** « Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore », JC Lattès (2016).

*** « Bien dans son assiette, bien dans sa tête », Fayard (2016).

**** « Yoga-thérapie, soigner la dépression », Odile Jacob (2018).