

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Solutions naturelles à la dépression

Désespoir, tristesse, mélancolie, détresse, anxiété, découragement et angoisse... et la liste des manifestations de la dépression ne s'arrête pas là.

Quantité d'études scientifiques montrent que le corps et l'esprit sont intrinsèquement liés et forment un tout. Une douleur chronique peut mener à la dépression, et la dépression peut intensifier la douleur.



Les émotions, en particulier la dépression, ont un effet profond sur l'organisme tout entier – du cœur jusqu'aux muscles. Fidèle à leur rôle d'éducateur auprès des patients, D^{rs} Dargis et Charest expliquent ici comment la dépression est liée à la douleur et propose quelques moyens naturels d'en atténuer les effets.

Cause ou résultat?

Est-ce la dépression ou la douleur qui se manifeste en premier? Bien que les points de vue soient partagés sur cette question, il est certain c'est que les soins chiropratiques soulagent la douleur qui se manifeste dans la région lombaire ou cervicale, dans les muscles ou sous forme de maux de tête, peu importe la cause.

À l'aide d'une technique spécialisée appelée *ajustement chiropratique*, D^{rs} Dargis et Charest corrigent les *subluxations vertébrales* : les zones de la colonne vertébrale où il y a un désalignement qui provoque une douleur généralisée.

Douleurs lombaires

Les chercheurs ont établi un lien entre les douleurs lombaires et la dépression. D'après une analyse effectuée sur 212 cas, plus du tiers des sujets ressentait des symptômes de dépression ou de détresse émotionnelle. Les sujets déprimés étaient plus susceptibles d'endurer une douleur lombaire invalidante – et de trois à quatre fois moins susceptibles d'être soulagés par une intervention que les patients optimistes (*Spine*, 2003; 28 : 851-859).

Douleurs vertébrales

Une autre étude réalisée sur 845 sujets a permis de déterminer que les douleurs vertébrales constituaient l'un des facteurs clés dans la continuité des épisodes de dépression (*J Clin Epidemiol* 2003; 56 : 651-658).

Douleurs musculosquelettiques

Les recherches associent également la dépression aux douleurs dans les muscles et les os, auxquels les soins chiropratiques apportent un soulagement efficace.

Une étude a réuni 226 personnes âgées de plus de 70 ans et ayant des antécédents de douleurs musculosquelettiques assez sévères pour limiter leurs activités quotidiennes ou les confiner au lit. Les sujets qui avaient enduré les douleurs le plus longtemps étaient aussi beaucoup plus susceptibles de vivre une dépression, comparativement aux sujets n'ayant aucune douleur (*J Am Geriatr Soc* 2003; 51 : 1092-1098).

Douleurs cervicales

Des gens disent aux D^{rs} Dargis et Charest que les douleurs cervicales sont véritablement déprimantes. Et le milieu scientifique leur donne raison.

En effet, 568 participants d'une étude de 12 mois ont rempli à la fin de l'expérience deux questionnaires évaluant la douleur cervicale. La dépression, la détresse, les problèmes émotionnels et les maux de tête étaient les principaux facteurs annonçant des douleurs cervicales chroniques.

Migraines

Les chercheurs associent inmanquablement les migraines et la dépression : la dépression déclenche des migraines, et vice versa. Heureusement, les soins chiropratiques font des miracles pour les patients qui souffrent de maux de tête et de migraines – mettant fin au cycle pernicieux de dépression et de souffrance.

Dans une étude récente, des chercheurs ont comparé 496 migraineux et 151 sujets souffrant de maux de tête graves à 539 personnes n'ayant jamais de maux de tête. Ils ont découvert que la dépression augmente sensiblement les risques qu'une migraine se développe. À l'inverse, le fait d'avoir des migraines amplifiait les risques de dépression grave (*Headache* 2003; 43 : 1015-1017).

Syndrome du canal carpien

La dépression est également associée au syndrome du canal carpien. Heureusement, les études scientifiques montrent que la chiropratique peut corriger cette maladie courante qui est caractérisée par de la douleur et de l'engourdissement dans les poignets et les mains.

Une étude a été réalisée à Londres auprès de 36 patients atteints du SCC et de 37 patients atteint d'une déficience d'un membre supérieur, une maladie invalidante similaire.

Les chercheurs ont constaté que les sujets atteints du SCC signalaient une incidence plus forte de dépression, de troubles du sommeil et de fatigue physique que le deuxième groupe. Toutefois, les deux groupes souffraient de niveaux élevés d'anxiété, de fatigue et de troubles du sommeil – symptômes qui sont étroitement liés à la dépression (*J Rheumatol* 2003; 30 : 139-145).

Activité physique

Dans la lutte contre les « blues », l'exercice peut être aussi efficace que les antidépresseurs, et sans les effets secondaires néfastes.

Dans le cadre d'une autre étude, on a prescrit à 156 sujets de plus de 50 ans atteints d'un trouble dépressif majeur un programme d'exercice, des médicaments ou une combinaison des deux.

Bien que les patients sur médication aient manifesté une amélioration plus rapide, après 16 semaines, l'exercice et les antidépresseurs étaient « également efficaces », menant à des scores « essentiellement identiques » aux tests de dépression. Les chercheurs ont conclu qu'un « programme d'entraînement physique peut représenter une solution de rechange aux antidépresseurs dans le traitement de la dépression chez les personnes plus âgées. » (*Arch Intern Med* 1999; 159 2349-2356)

D'autres travaux de recherche confirment que l'exercice peut être plus efficace que les antidépresseurs dans la prévention à long terme des épisodes de dépression (*Psychosom Med* 2000; 62 : 633-638).

Souvenez-vous : N'interrompez jamais la prise d'antidépresseurs ou de tout autre médicament sans consulter au préalable le médecin qui vous les a prescrits.

Pas de temps pour l'exercice?

Le temps vous manque lorsqu'il est question d'intégrer l'exercice à votre quotidien? Dites-vous au moins qu'un peu vaut mieux que rien du tout. Même de très courtes séances d'activité physique atténuent la dépression, selon des chercheurs allemands.

Leur analyse a regroupé 12 patients âgés en moyenne de 49 ans et souffrant de dépression grave. L'état de tous les

sujets s'est amélioré de façon appréciable grâce à une séance d'exercice de

30 minutes pendant 10 jours seulement. « Les exercices aérobiques peuvent améliorer considérablement l'humeur des patients atteints de troubles dépressifs majeurs en un court laps de temps », ont conclu les auteurs de l'étude (*Br J Sports Med* 2001; 35 : 114-117).

Dépression et diète

Vous vous sentez mélancolique? Une diète équilibrée faible en gras pourrait bien vous procurer la quiétude. Il a été prouvé que les personnes déprimées sont plus susceptibles d'avoir des carences de vitamines et minéraux essentiels.

Vitamine B12

Par exemple, des études établissent un lien entre la dépression et les carences en B12. Une étude menée auprès de 700 femmes âgées de plus de 65 ans a révélé que celles affichant une carence en vitamine B12 étaient au moins deux fois plus susceptibles d'être gravement déprimées comparativement aux sujets n'ayant pas cette carence (*Am J Psychiatry* 2000; 157 : 715-721).

Acide folique

On associe également la dépression à une carence en acide folique. Des chercheurs de l'Université Tuft de Boston (MA) ont mesuré les niveaux d'acide folique et les symptômes de dépression chez près de 3 000 personnes âgées entre 15 et 39 ans.

Les sujets qui avaient un « diagnostic durable de dépression grave » accusaient des carences d'acide folique comparativement aux autres sujets. Les chercheurs ont conclu que la prise de suppléments peut être bénéfique dans l'année suivant un épisode dépressif. » (*Psychosom* 2003; 72 : 80-87)

Éliminer le sucre

Un taux de sucre sanguin élevé ou fluctuant peut déclencher des symptômes de dépression. Les aliments traités comme les boissons gazeuses, les desserts, les friandises et le sucre sont à proscrire. Et voici deux autres raisons de s'en priver : ils ne contiennent pratiquement pas de vitamines et minéraux et sont très riches en gras.

Éviter l'alcool

L'expression « noyer sa peine » est tellement loin de la vérité : l'alcool est un dépressif naturel qui contribue seulement à renforcer votre désespoir. L'effet de l'alcool sur l'humeur peut durer plusieurs heures, voire plusieurs jours. Pour éviter de vous sentir à plat, mieux vaut résister à ce petit verre ou se limiter à un verre par jour.

Privilégier les glucides complexes

Si votre anxiété est exacerbée par le stress, optez pour des aliments riches en glucides complexes (*Physiol Behav* 2000; 70 : 333).

Les glucides complexes, contrairement aux glucides simples, sont essentiels dans une alimentation équilibrée. On les retrouve dans des aliments variés, soit les grains entiers, les pommes de terre, les légumes (pois, haricots et autres). Les glucides simples, qui se digèrent rapidement, ont habituellement une faible valeur nutritive puisqu'on les retrouve dans les sucres raffinés, la farine blanche, le riz blanc, les pâtes et les prêts-à-manger.

Demander de l'aide

Un soutien social positif atténue la dépression. On a prouvé que la présence d'amis et de parents a un effet bénéfique potentiel élevé sur l'humeur.

Des services de counselling psychologique sont une autre façon d'obtenir un soutien émotionnel et de sortir de la dépression. Si la thérapie vous intéresse, demandez à votre chiropraticien de vous recommander un psychologue qualifié.

Nous sommes là pour vous

Votre chiropraticien milite sans relâche pour votre santé, aussi bien physique qu'émotionnelle. Ne portez pas à vous seul le poids de votre découragement; notre bureau peut vous aider à trouver des ressources et des stratégies efficaces. Souvenez-vous, la dépression ne disparaît pas d'elle-même. Passez à l'action et prenez le contrôle! Prenez rendez-vous aujourd'hui pour vous renseigner sur les multiples bienfaits de la chiropratique et sur les stratégies naturelles pour combattre la déprime.