

BAISSE DE LA LIBIDO

* HUMEUR CHANGEANTE

SUIS-JE AFFECTÉ(E)
PAR LE TAS?

**LA DÉPRESSION
SAISONNIÈRE**

peut exacerber certains
déséquilibres
pré-existants

PROBLÈMES DE SOMMEIL



CHANGEMENT D'APPÉTIT



ISOLEMENT SOCIAL



FORTE ENVIE DE GLUCIDES

PRISE DE POIDS



SENTIMENT DE DÉSESPOIR

Le changement de saison vous dérange ?

Le TAS signifie Trouble Affectif Saisonnier (SAD en anglais)

Selon le DSM-5 (livre de référence en santé mentale), les critères du TAS incluent une dépression qui commence et se termine au cours d'une même saison dans l'année, et qui se répète sur une période de deux ans. Le TAS de type automnal/hivernal (novembre à février) est le plus fréquent. Ce trouble affecte davantage les femmes, surtout entre 20-30 ans (plus rare après 50 ans). Environ 2-3% de la population en souffrirait et les signes sont souvent moins sévères que la dépression. Le TAS est plus courant dans les régions nordiques où les heures d'ensoleillement sont restreintes l'hiver. Le TAS englobe aussi des défis avec l'appétit, l'humeur et le sommeil.

Les rayons lumineux sont impliqués dans le métabolisme de la sérotonine, souvent à la baisse en présence d'un TAS. La sérotonine est un neurotransmetteur qui est impliqué dans la santé intestinale, le plaisir, le calme, la socialisation, et qui a un effet anti-dépressif. Bien qu'il existe différents récepteurs à la sérotonine, rappelons que plus de 80% de la sérotonine est fabriquée dans les intestins !

La sérotonine peut aussi être carencée en présence de : Déficit en nutriments (dont tryptophane), déséquilibre du microbiote intestinal, diminution de l'efficacité des récepteurs de sérotonine.

Trucs et astuces qui peuvent avoir un impact positif

- Exposez vous à la lumière du jour le plus possible.
- Évitez de vous isoler. Participez à des activités de groupe structurées (exercices, arts, etc...).
- Prévoir un supplément de vitamine D si déficiente dans les analyses sanguines.
- Routine avant d'aller au lit. Éviter les écrans 1 heure avant.
- Alimentation saine et éviter la suralimentation.
- Favoriser les aliments riche en tryptophane (précurseur de la sérotonine) Dinde, fromage cottage, avocat, canard, oeuf, germe de blé, gibier, etc.
- Limiter l'alcool à l'occasion.
- Prévoir une bonne hydratation (eau, tisane).
- Utiliser des techniques de gestion du stress afin d'en diminuer l'impact.
- Favoriser l'élimination quotidienne et optimale des selles.

**SIMULATEUR D'AUBE
QUI S'ALLUME
GRADUELLEMENT
AVANT VOTRE RÉVEIL.**

**LAMPE DE
LUMINOTHÉRAPIE
DE 10 000 LUX 30-60
MINUTES/JOUR À LA
MÊME HEURE CHAQUE
MATIN.**



**La diffusion de jour d'huiles essentielles
biologiques avec des propriétés positivantes et
dynamisantes pourra contribuer au gain
d'énergie.**

Voici notre sélection:

***Abies Balsamea* (Sapin Baumier), *Boswellia carterii* (Encens), *Cananga odorata genuina* (Ylang Ylang), *Citrus padisii* (Pamplemousse blanc).**



**RAPPELEZ-VOUS QU'APRÈS
NOËL, LES JOURS S'ALLONGENT
ET QUE LE PRINTEMPS
APPROCHE !**

**N'hésitez pas à consulter
votre médecin si vous
répondez positivement au
test de dépistage sur le TAS
(2018):**

**[https://cet.org/wp-
content/uploads/2018/01/PID
S-SA-FR.pdf?x41674](https://cet.org/wp-content/uploads/2018/01/PID-S-SA-FR.pdf?x41674)**

**NOUS POUVONS VOUS AIDER EN
COMPLÉMENTARITÉ AVEC
VOTRE SUIVI MÉDICAL**

VOS NATUROPATHES:

**JULIE MCTEAR
WWW.JMANATUROPATHE.CA
JULIE@JMANATUROPATHE.CA**

**FRANÇOISE BÉLIVEAU
514-833-4618
FRANCOISE.BELIVEAU@GMAIL.COM**

