

VRAI/FAUX

Une petite déprime doit être traitée comme une vraie dépression.

Faux. Elle disparaît généralement sans médicaments. Prendre des antidépresseurs pour un petit coup de blues, c'est risquer d'en avoir les effets indésirables, sans profiter de leurs bénéfices !

On ne guérit jamais vraiment d'une dépression.

Faux. Un traitement adapté permet de guérir de façon durable dans 7 à 9 cas sur 10.

Un antidépresseur suffit à guérir d'une dépression.

Vrai et faux. Il fait régresser les symptômes (tristesse, lassitude, désintérêt, idées noires...), mais il faut l'accompagner d'un soutien psychologique (médecin généraliste, psychologue, psychiatre).

Les femmes souffrent plus souvent de dépression que les hommes.

Vrai. La dépression touche une femme sur cinq et un homme sur dix. Elle est également plus fréquente chez l'adulte jeune : sept malades sur dix ont moins de 45 ans.

Le baby blues est une vraie dépression.

Vrai et faux. Il est très fréquent que les jeunes mamans souffrent d'une petite déprime après l'accouchement. Mais cet état n'est pathologique que s'il s'installe et perturbe durablement les rapports entre la mère et l'enfant. On l'appelle alors dépression du post-partum.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

🔄 Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

🔄 Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, d'optique, d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux connaître la dépression



En France, la dépression touche 15 % de la population de plus de 16 ans. C'est une véritable maladie, qui se soigne – et se guérit – grâce à des médicaments et/ou une psychothérapie. Elle est très différente du coup de blues ou de la petite déprime, qui s'effacent spontanément.

→ Distinguer le vrai du faux

Se sentir triste et sans ressort après une rupture amoureuse ou des difficultés professionnelles, ça nous arrive à tous. Ces coups de cafard sont transitoires. Bien différente, la **dépression est intense et durable**. Avant d'envisager un quelconque traitement, il faut consulter un généraliste. Il pourra dire s'il s'agit, ou non, d'une véritable dépression, selon des critères très précis.

Les symptômes évocateurs sont :

- Être envahi en permanence par **une grande tristesse**, avec parfois des crises de larmes, « pour un rien ».
- Ne plus éprouver d'intérêt ou de plaisir pour aucune activité.
- Avoir des troubles de l'appétit (augmentation ou réduction), ou un changement de poids (en plus ou en moins) de 5 % au moins durant le dernier mois.
- Mal dormir : **insomnie** (notamment réveil très tôt le matin, avec impossibilité de se rendormir) ou **hypersomnie** (on dort tout le temps).
- Présenter une agitation ou, au contraire, un ralentissement, physique comme mental.
- Ressentir une grande fatigue, même au réveil.
- Se dévaloriser (« **je ne vaudrais rien** ») ou se sentir coupable de façon excessive (« **tout est de ma faute** »).
- Éprouver de grandes difficultés à se concentrer.
- Avoir des « idées noires », de mort, de suicide (« à quoi bon vivre »).

Si l'un des deux premiers critères et au moins quatre autres sont présents tous les jours depuis plus de deux semaines et qu'ils ne sont pas liés au décès d'un être cher, on parle de dépression. Elle peut survenir à tout âge et **même si l'on a « tout pour être heureux »**. Certaines périodes de la vie sont plus à risque que d'autres, comme l'adolescence ou la ménopause. À ces périodes clés, redoublez d'attention !

→ La guérison en ligne de mire

Dire à un dépressif « secoue-toi ! » ne sert à rien. Tout argument rationnel sera sans effet. Son entourage doit au contraire **faire preuve d'une grande patience** et tout faire pour l'inciter à se faire prendre en charge. En l'absence de traitements, la dépression comporte en effet des risques (suicides, incidences professionnelles, sociales et familiales). *A contrario*, une maladie dépressive correctement traitée



guérit dans la plupart des cas en quatre à six mois. Il faut donc consulter ! **On peut s'adresser à un généraliste ou un psychiatre** et se faire aider d'un psychologue. Seuls les deux premiers peuvent prescrire des médicaments spécifiques : les antidépresseurs. Ces derniers commencent à améliorer la situation en deux à trois semaines et doivent être pris tous les jours, pendant au moins six mois. Un arrêt prématuré, dès que l'on se sent mieux, fait courir le risque d'une rechute. La consommation d'antidépresseurs a augmenté en France de près de 100 % ces dix dernières années. Cela ne veut

pas dire que le nombre de dépressifs a subi la même hausse, mais plutôt que les dépressifs sont plus nombreux qu'hier à se soigner. Cette hausse s'explique également



par une **utilisation de ces médicaments à mauvais escient**. On estime que 300 000 Français consomment inutilement des antidépresseurs, sans souffrir d'une véritable dépression ou n'en souffrant plus.

POUR EN SAVOIR +

→ www.depression.com.fr

Dirigé par un psychologue, ce site contient des informations très utiles et très pratiques pour comprendre la dépression.

→ *La Dépression*, D' Philippe Nuss et P' Maurice Ferreri, éditions Basch, 2002. Ce guide décrit les symptômes de la dépression, ses causes, ses conséquences et ses traitements.

→ *Je suis déprimé, mais je me soigne*, Henri Loo, Henri Cuche, Éditions J'ai lu, 1999. Témoignages, tests pour apprendre à connaître la dépression.