

SANTÉ AU LAC

Septembre – Octobre 2009, # 6

Nos coordonnées :
962 rue Paradis local 116, CP 214
Roberval QC G8H 2N6
Tél : (418) 275-2405
acsmlsj@destination.ca



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE LAC SAINT-JEAN

N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

Dans ce numéro :

- ✓ **Édito** p. 1
- ✓ **Dépression masculine : un mal ignoré** p. 2
- ✓ **Les spécificités de la dépression masculine** p. 3
- ✓ **Reconnaître les signes** p. 5
- ✓ **Dépression : osez consulter** p. 6
- ✓ **La dépression saisonnière au masculin** p. 8
- ✓ **L'encart communautaire** p. 10
- ✓ **Quoi de neuf à lire ?** p. 11

**Recherche et rédaction,
conception graphique,
mise en page et relecture :**
Sandra Tortel, Agente de
développement et communication
ACSM Lac St-Jean
acsmlsj@destination.ca

ÉDITO

Au Canada, moins de 10 % de la population fait appel à un service de santé mentale pour divers problèmes allant de la dépression à la schizophrénie. Mais cette proportion ne représente pas nécessairement le taux réel de personnes qui souffrent d'une maladie mentale.

Cette tendance à éviter les services médicaux ou psychologiques est plus marquée chez les hommes. D'après les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Statistique Canada), la probabilité qu'une femme recoure à un service de santé mentale est 1,5 fois plus élevée que pour un homme en ce qui a trait aux services psychiatriques, 2 fois plus élevée pour la consultation d'un psychologue et 2,5 fois plus élevée pour un médecin généraliste.¹

Voilà un constat qui mérite réflexion. Dans ce numéro, nous nous sommes donc penchés sur les multiples facettes de la dépression au masculin afin de tenter de démystifier les préjugés toujours très présents autour de cette question. Et comme toujours, nos rubriques habituelles : l'encart communautaire et le « Quoi de neuf à lire ? »

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos idées de sujet pour les prochains numéros, vos textes, et vos remarques sur ce journal !

Bonne lecture et bonne rentrée !

¹ - Source : <http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/les-hommes-cachent-leur-depression.html>



DÉPRESSION MASCULINE : UN MAL IGNORÉ



Les hommes, ça ne déprime pas ! Combien d'entre nous possèdent ce type d'idées reçues ? La culture occidentale cherche à cacher la dépression masculine, elle y voit un signe de faiblesse. À cause de cette fausse perception, plusieurs hommes vivent des dépressions et refusent de l'admettre. Pour eux, la douleur provoquée par la

honte de s'avouer être en dépression serait plus grande que la douleur causée par la dépression elle-même ! Pourtant, ils sont aussi concernés par ce mal-être. Mauvais diagnostic, déni du problème... ce trouble est sous-estimé dans la population masculine, ce qui empêche une bonne prise en charge. Selon des chiffres américains, 70% des hommes souffrant de dépression ne sont pas pris en charge. D'où vient ce problème ?

De mauvais critères de diagnostic ?

Les symptômes de la dépression sont pourtant connus. Ils sont d'ailleurs listés dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou DSM IV)*. Parmi les 9 cités, au moins 5 doivent exister depuis 2 semaines, et l'un des 2 premiers doit obligatoirement être présent :

1. une humeur dépressive continue
2. une perte d'intérêt ou de plaisir pour toute activité
3. des troubles de l'appétit ou un changement de poids de 5 % au moins durant le dernier mois
4. des troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)

5. une agitation ou un ralentissement net
6. une fatigue excessive
7. une sensation de culpabilité inappropriée
8. des difficultés de concentration
9. des « idées noires » (voire des pensées de mort, de suicide)

Or ces critères sont remis en cause : ils seraient à l'origine d'une partie des cas ignorés de dépression masculine. En effet, certains spécialistes considèrent ces symptômes comme trop « féminins ». Ils ne permettraient pas de détecter un état dépressif chez l'homme, qui peut se traduire de manière différente : sautes d'humeur, agressivité, rejet de l'intimité, refuge dans l'alcool, les drogues, le sport...

Un repli sur soi

Mais le problème n'est pas uniquement lié à un manque de diagnostic, car l'homme refuse de reconnaître qu'il souffre de dépression. Au contraire, il se renferme sur lui-même et cache son état à sa famille, ses amis... Et ce repli sur soi va empêcher la reconnaissance du trouble et sa prise en charge. Cette ignorance de la dépression masculine et l'absence de traitement auraient de nombreuses conséquences : alcoolisme, violence... Cela serait également responsable des problèmes de couple. De plus, certains hommes se réfugieraient alors dans le travail, le sport ou d'autres activités qu'ils pratiqueraient de manière intensive pour oublier leurs problèmes. Ces phénomènes sont considérés comme des conduites « d'évitement » de la dépression. Certains parlent même « d'équivalents dépressifs ».

Source :

<http://www.colba.net/~piermon/SanteDepressionHomme.htm>



LES SPÉCIFICITÉS DE LA DÉPRESSION MASCULINE



Pas de tristesse ou de pleurs, mais de l'irritabilité et de l'agressivité. Les symptômes de la dépression chez les hommes sont très différents de ceux qui annoncent un état dépressif chez les femmes.

Souvent, cela se manifeste aussi par une consommation abusive d'alcool ou de drogues et par de la violence. Chez les hommes âgés, un autre symptôme sera de ressentir des douleurs partout sur le corps.

Par contre, les effets de la dépression sont les mêmes pour les deux sexes, selon Denis Audet, omnipraticien, qui pratique à l'hôpital Saint-François d'Assise et qui s'intéresse aux troubles anxieux et dépressifs. Il y a les mêmes pertes de sommeil, de motivation et de capacité à se concentrer ainsi qu'un état de fatigue et de manque d'énergie.

Les hommes vont, cependant, facilement attribuer ces réactions à des facteurs extérieurs, tels des problèmes avec un collègue ou un patron. « Dans la culture macho, c'est aussi plus difficile pour un homme d'admettre qu'il est en dépression. Cela peut encore faire moumoune d'en parler. »

Comme les symptômes masculins ne correspondent pas à ce qui est généralement associé à la dépression, beaucoup tardent à consulter. « Ils ne se voient pas comme des personnes déprimées. Pour chaque homme déprimé assis dans la salle d'attente du médecin, il y en a neuf qui ne songent pas à consulter et endurent leur mal », dira le Dr Audet en entrevue. On ne verrait, à son avis, que la

pointe de l'iceberg dans les cabinets de médecin.

La proportion de cas diagnostiqués donne un rapport de deux femmes déprimées pour un homme, mais la réalité est probablement plus près de la parité, ajoute-t-il. Les hommes sont vulnérables à la dépression à tout âge, alors que les femmes le sont plus aux moments de la vie où leur taux d'hormones varie de façon importante.

« Les femmes consultent plus rapidement et prennent cette décision par elles-mêmes. L'homme sera référé par des proches », intrigués par un état de dysfonctionnement social qui aura souvent déjà eu des conséquences négatives dans son entourage ou au travail. Ils arrivent donc à un stade plus avancé et plus détériorés, dit le médecin. « Ils sont mal pris, quasiment au pied du mur. »

La plupart du temps, la dépression aura eu le temps de se jumeler à un autre problème, comme une consommation excessive d'alcool. Cela complique souvent le traitement, même si les patients mâles répondent « aussi bien » aux interventions qui reposent, pour les cas modérés et sévères, sur la prise d'antidépresseurs, combinée à une psychothérapie et à des changements dans le mode de vie (alimentation, exercice, stress).

Les antidépresseurs ciblent deux neurotransmetteurs, la sérotonine et la noradrénaline, dit-il. « Ce sont nos deux poignées pour agir »; elles enclenchent d'autres phénomènes tels la stimulation des protéines de croissance neuronale.

L'intervention sans médicament est possible seulement dans les cas de dépression légère. Une alimentation qui comprend des poissons gras riches en oméga-3 (saumon, truite, sardines,



maquereau) peut donner un coup de main ; mais les œufs et le lait n'en contiennent pas assez pour avoir un effet positif sur une dépression naissante.

Une inégalité flagrante entre les sexes

A l'heure de la parité, de l'égalité des sexes, des chercheurs américains ont tenté de savoir si les événements favorisant une dépression étaient les mêmes chez les hommes et les femmes. Résultats : si les femmes sont plus sensibles aux problèmes de leur entourage familial, les hommes semblent avoir plus de difficultés à vivre une séparation ou des difficultés professionnelles. C'est ce que révèlent les résultats de l'étude menée par l'équipe du Dr Kenneth S. Kendler. Pendant dix ans, une recherche a été effectuée au sein du département de psychiatrie du Collège médical de Virginie et de l'Institut de psychiatrie et de génétique comportementale de Richmond, auprès de 5 000 paires de jumeaux de sexe variable nés entre 1934 et 1974. Ce travail confirme tout d'abord un risque de dépression plus élevé chez les femmes (probabilité multipliée par 2,2 par rapport aux hommes chez les paires de jumeaux de même sexe et par 1,4 chez ceux de sexe différent). Pourtant, frères et sœurs avaient bel et bien été élevés au sein de la même famille et de plus au même moment, puisqu'il s'agissait de jumeaux.

Cependant, les réponses des jumeaux révèlent que les femmes ne sont pas davantage soumises à des facteurs de stress, susceptibles de déclencher le blues, que les hommes. En fait, les événements perturbateurs diffèrent d'un sexe à l'autre. Les hommes décrivent plutôt des faits en rapport avec la perte d'un job, des préoccupations professionnelles, voire un vol ou des soucis d'ordre judiciaire ou légal. Leurs sœurs citent plus souvent des difficultés de logement, des ennuis avec

leur famille, la perte d'un ou d'une amie chère, ou la survenue de problèmes de santé chez des membres plus éloignés de leur entourage.

Les femmes ne sont pas plus sensibles au stress

Autre donnée importante : au contraire de ce que d'autres auteurs ont observé dans diverses études, les femmes ne réagissent pas davantage à ces événements potentiellement déprimants que les hommes. En réalité, là aussi lorsqu'elles développent une dépression, elles ne le font pas dans les mêmes circonstances que dans l'autre sexe. Les hommes paraissent particulièrement vulnérables à une séparation conjugale ou à un divorce, un élément qui pourrait expliquer pour K.S. Kendler l'excès de mortalité bien connu chez les veufs. Ils réagissent aussi souvent mal aux tracasseries d'ordre professionnel. Les femmes, elles, "dépriment" plus volontiers en réaction à des problèmes rencontrés par leurs proches.



www.radio-canada.ca/.../depression-homme.jpg

SANTÉ AU LAC

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2009 - # 6 – ACSM LAC ST JEAN

Vous souhaitez lire la suite et obtenir des informations utiles et pertinentes sur des thèmes touchant la santé mentale ?

DEVENEZ MEMBRE DE L'ACSM LAC ST-JEAN

Complétez le bulletin d'adhésion ci-dessous et vous bénéficierez de nombreux avantages



**Notre mission vous intéresse ? Vous vous sentez concerné par notre action ?
Vous souhaitez apporter votre contribution à la promotion et à la prévention en santé
mentale ?**

DEVENEZ MEMBRE DE L'ACSM LAC ST-JEAN

En devenant membre de l'ACSM, vous profiterez de nombreux avantages :

- **Contribuer concrètement à promouvoir la santé mentale au sein de la collectivité**
- **Participer activement à la réalisation d'une mission d'envergure qui vise à améliorer le bien-être de nos concitoyens**
- **Recevoir notre journal mensuel**
- **Participer à nos activités (cafés-rencontres, soirées à thèmes)**
- **Avoir un accès gratuit à notre centre de documentation**

Bulletin d'adhésion à l'ACSM Lac St-Jean

Cotisation annuelle :

Membre régulier (individuel)	5\$	<input type="checkbox"/>
Membre associé (corporatif)	25\$	<input type="checkbox"/>

Prénom **Nom**

Organisation (s'il y a lieu)

Adresse

Ville **Code postal**

Tél résidence **Tél bureau**

Courriel

Je désire faire un don : _____

Je souhaite obtenir un reçu pour un don (don de plus de 10\$ seulement) : _____

Date **Signature**