

« La dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues. Selon une enquête réalisée en 2005 par l'INPES, près de 8% des français de 15 à 75 ans ont vécu une dépression au cours des douze derniers mois précédant l'enquête et 19% des français de 15 à 75 ans ont vécu ou vivront une dépression au cours de leur vie. La dépression ce n'est pas un « mal-être » passager, ni un « coup de déprime ». Le fait de se sentir triste, d'être 'déprimé', d'avoir des 'idées noires' ou des difficultés à dormir ne veut pas forcément dire que l'on souffre de dépression. Les moments de cafard, de 'blues', de doute ou de 'mal-être' font partie de l'existence. Pour pouvoir parler de dépression, et donc de maladie, il faut : que ces perturbations de l'humeur soient multiples et bien caractérisées, qu'elles se manifestent de façon (quasi) permanente pendant une période supérieure à deux semaines, et entraînent une gêne importante au niveau affectif, social, professionnel ou dans d'autres domaines importants de la vie. »¹



Afin de vous donner les clés pour comprendre au mieux la dépression, la Mutualité française Alsace et l'ESPAS (Espace Accueil Seniors) UTAMS « Eurométropole » du Conseil départemental du Bas-Rhin souhaitent mettre en place un cycle de trois conférences durant le mois de février 2016 au sein de la Maison du Conseil départemental à Bischheim :

Dépression, déprime, stress ne pas confondre :

Vous vous sentez d'humeur maussade, fatigué(e), irritable, sans énergie, sans envie... Simple coup de blues, déprime passagère ou réel état dépressif ? Animée par F. Friederich, cette rencontre santé a pour but de vous informer sur comment faire la distinction entre un simple coup de blues et une dépression majeure ? Elle sera aussi l'occasion de s'informer sur les symptômes de la dépression, une maladie très répandue qui touche indifféremment des personnes de tous les âges, de tous les milieux et de tous les styles de vie.

Sommeil et dépression

En ce moment vous êtes plutôt idées noires et nuits blanches ? Le syndrome dépressif et le sommeil sont en effet intimement liés. Les réveils nocturnes, les insomnies sont souvent des symptômes révélateurs d'un d'état dépressif : les soucis empêchant de dormir. Cette rencontre-santé a pour objectif de vous informer sur les liens existants entre dépression et troubles du sommeil et sera animée par le médecin spécialiste du sommeil.

L'alimentation et l'activité physique mes armes anti-déprime

Vous vous sentez d'humeur maussade, fatigué(e), irritable, sans énergie, sans envie... Et si votre alimentation et l'activité physique jouaient un rôle ? Co-animée par un micro-nutritionniste et C.Léobold, cette rencontre santé a pour but de vous informer sur comment l'alimentation et l'activité physique peut impacter positivement ou négativement sur votre humeur ?

Si ces conférences vous intéressent et que souhaitez être invité lors de leur mise en place, merci de bien vouloir vous préinscrire par mail : c.leobold@mf-alsace.com ou par téléphone au 03.88.55.91.71

¹ La dépression – Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des femmes – www.sante.gouv.fr

Photo : Designed by Freepik