



# Fiche d'Information

## Les femmes et les troubles de l'humeur : la dépression et le trouble bipolaire

### Dépression

---

La dépression est environ deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Une femme sur quatre peut s'attendre à souffrir de dépression clinique à un moment dans sa vie. Il y a toutefois une bonne nouvelle : la dépression clinique est une maladie qui se soigne.

Pourquoi les femmes courent-elles un risque accru de souffrir de dépression?

- Les différences biologiques (changements hormonaux et facteurs génétiques) peuvent contribuer à la dépression.
- Des raisons sociales peuvent aussi favoriser des taux plus élevés de dépression clinique chez les femmes. Parmi ces raisons, il y a les stress plus grands vécus par les femmes à cause de leurs responsabilités professionnelles et familiales, le rôle et les attentes des femmes et l'incidence accrue de la violence sexuelle et de la pauvreté.

Faits que chaque femme devrait connaître.

- La dépression est la première cause d'invalidité chez les femmes.
- La dépression survient le plus souvent chez les femmes âgées de 25 à 44 ans.
- Les taux d'incidence de la dépression sont plus élevés chez les femmes mariées que chez les femmes non mariées, les taux les plus élevés survenant durant les années d'enfancement.
- Seulement une femme sur trois souffrant de dépression clinique demandera de l'aide.
- Les femmes âgées souffrent plus souvent de dépression que les hommes âgés.

Apprenez à reconnaître les symptômes de la dépression et demandez de l'aide.

Il n'y a pas deux personnes qui font l'expérience de la dépression de la même manière. Les symptômes varient en sévérité et en durée chez différentes personnes.

- Humeur triste ou anxieuse persistante, sentiment de vide
- Trop peu de sommeil ou trop de sommeil, réveil tôt le matin



# Fiche d'Information

- Changement dans l'appétit et le poids
- Difficulté à porter attention, à prendre des décisions; fatigue
- Sentiment de culpabilité, de désespoir ou d'inutilité, ou pensées morbides ou suicidaires.

[www.desogen.com/therapy/women](http://www.desogen.com/therapy/women)

- Difficulty focusing, making decisions or fatigue
- Feeling guilty, hopeless or worthless or thoughts of death or suicide

[www.desogen.com/therapy/women](http://www.desogen.com/therapy/women)

## Trouble bipolaire

---

Tout le monde a des hauts et des bas. Il est normal d'être heureux, triste ou en colère. Le trouble bipolaire, aussi appelé manie-dépression, est un état pathologique caractérisé par des changements d'humeur extrêmes. Les humeurs des personnes qui souffrent de ce trouble n'ont parfois rien à voir avec la façon dont les choses vont dans leur vie. Les changements n'affectent pas seulement l'humeur, ils affectent aussi la façon dont les gens pensent, se comportent et fonctionnent.

Le trouble bipolaire est un trouble épisodique (récurrent). Il comporte généralement trois états :

1. un état d'euphorie ou d'agitation, appelé « manie »,
2. un état de dépression,
3. un état de bien-être pendant lequel la plupart des personnes atteintes de ce trouble se sentent normales et fonctionnent bien.

Le trouble bipolaire : Guide d'information. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Il y a un nombre équivalent d'hommes et de femmes qui souffrent du trouble bipolaire, mais ce trouble les affectent de façons légèrement différentes.

- Si vous êtes une femme, vous pourriez avoir plus d'épisodes dépressifs que les hommes.



# Fiche d'Information

- Les femmes sont plus susceptibles de commencer par une phase dépressive; les hommes, par une phase maniaque.
- De plus, le trouble bipolaire semble être héréditaire. Environ deux-tiers des gens qui souffrent d'un trouble bipolaire ont un parent proche qui en souffre aussi ou qui souffre de dépression grave.

Adapté du site Web <http://www.webmd.com/bipolar-disorder>

- Les recherches montrent que les femmes ont tendance à connaître plus de phases dépressives que les hommes. Les femmes sont plus susceptibles de connaître des phases moins sévères d'hypomanie qui alternent avec la dépression.
- Les femmes courent également un risque plus élevé de connaître un cycle rapide, ce qui signifie qu'elles peuvent vivre quatre épisodes ou plus dans une année. Selon les chercheurs, la variation du niveau des hormones sexuelles et l'activité de la glande thyroïde dans le cou, combinées avec la tendance de prescrire aux femmes des antidépresseurs, peuvent contribuer au cycle rapide.
- Les femmes sont presque trois fois plus sujettes que les hommes à avoir des troubles coexistants. Deux des troubles coexistants les plus communs chez les femmes qui souffrent du trouble bipolaire sont l'alcoolisme et le trouble anxieux.
- La grossesse est une période de risque accru pour les femmes qui souffrent du trouble bipolaire. De plus, le risque de psychose augmente de 10 % à 20 % chez les femmes qui ont un trouble bipolaire durant la période postnatale.

Source : «Considerations in the management of bipolar disorder in women », Aust N Z J Psychiatry 2005 Aug;39(8):662-73

## Symptômes d'une phase maniaque

- Euphorie excessive et estime de soi exagérée
- Irritabilité
- Idées grandioses, pensées délirantes
- Parler très vite ou très fort
- Comportement irresponsable par exemple, dépenses folles, promiscuité, conduite dangereuse



Santé Mentale

# Fiche d'Information

Pour obtenir de l'aide ou plus d'information, communiquez avec

- le service de santé mentale de votre région,
- l'Association canadienne pour la santé mentale,
- [www.mooddisorderscanada.ca](http://www.mooddisorderscanada.ca).