



Impatiente,  
hyperémotive,  
irritable, déprimée,  
enthousiaste,  
exaltée... On est  
toutes un peu  
comme ça. A un  
moment. Plus  
ou moins. Normal  
ou pas ? Les  
5 pistes à explorer  
pour désamorcer  
la bombe.

par Adeline Laffitte



# Mon humeur fait C'est grave ?

## Piste n° 1 la fatigue

Près de 4 Français sur 10 dorment mal. Or, « le manque de sommeil est la première cause de l'instabilité émotionnelle », rappelle le Dr Stéphane Clerget, psychiatre et auteur de *Soigner son moral au naturel* (éd. Albin Michel). Pour se sentir apaisée, réguler ses nuits est essentiel.

### Ton sommeil, tu soigneras...

► Les spécialistes du sommeil analysent d'abord les rythmes nocturnes pour essayer de les recalculer ou de repérer ce qui cloche. Conçue par l'équipe de l'Hôtel-Dieu (Paris), l'application iSommeil, à télécharger gratuitement sur son mobile, facilite l'endormissement en diffusant une musique douce et une lumière spécifique, enregistre d'éventuels ronflements et favorise un réveil naturel grâce à l'émission d'une lumière du jour progressive.

► On peut aussi déposer aux quatre coins de l'oreiller 2 gouttes d'huile essentielle de lavande douce, réputée sédative. Le Pr Damien Léger, de l'Hôtel-Dieu, vient aussi de tester un spray contenant différentes huiles essentielles\* à vaporiser sur l'oreiller. Les premiers résultats montrent une augmentation de 18 min de temps de sommeil dès la première semaine et de 38 min en quatrième semaine. On se sent plus dynamique au réveil, plus fraîche... moins grognon !

► Au réveil, « on peut activer son cerveau énergétique en vue d'un bon équilibre avec un automassage », conseille l'énergéticien Romain Camus ([www.chakrazen.com](http://www.chakrazen.com)) : debout ou allongée, la main droite sous la poitrine. La main gauche se pose sur elle et on tourne ainsi 36 fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre : on attaque par le sein droit, puis le flanc droit, le pubis, puis on remonte sur le flanc gauche, puis le sein gauche. On reprend ensuite à l'inverse, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour effectuer 36 autres cercles.

\* *Puresentiel Sommeil Détente Spray aux 12 Huiles Essentielles.*

PLAINTURE

## Piste n° 2 les hormones

Pas toujours facile la dizaine de jours qui précèdent les règles... c'est le fameux « syndrome prémenstruel » (SPM), sans doute dû à un déséquilibre entre œstrogènes et progestérone, et qui va crescendo jusqu'à la ménopause. Il y a quelques années, une étude anglaise sur 400 femmes souffrant de SPM avait montré que 97 % d'entre elles étaient d'humeur instable et 84 % se déclaraient agressives, voire violentes...

### Ton équilibre, tu travailleras...

► Pour compenser la faiblesse de la progestérone ou contrer l'excès d'œstrogènes, le traitement médical du SPM consiste en une prescription de progestatifs, habituellement de 10-15 jours par mois. Mais ce syndrome étant complexe, ce traitement ne suffit pas toujours...

► Il faut aussi faire le plein de calcium (1 200 mg par jour), un antistress qui jouerait sur ce SPM, via les produits laitiers, le blé, l'avoine, les noix, les noisettes, les carottes, le chou, les épinards, les oignons, les navets... et les eaux minérales (telles Rozanna, Vittel, Contrex, Badoit, Perrier, Hépar). Les médecins recommandent aussi de diminuer la viande et les produits sucrés ces jours-là.

► Une activité sportive – et les endorphines qu'elle engendre – pourrait également atténuer le SPM. A condition d'être régulière, et pas uniquement les jours pénibles.

► Si le médicament homéopathique *Folliculinum 15CH* (1 dose par semaine pendant 3 mois) apaise l'ensemble des troubles du SPM, il est intéressant de consulter un médecin homéopathe pour une prescription encore plus ciblée. Par exemple, *Pulsatilla* convient parfaitement à celles qui éprouvent un sentiment d'abandon ou qui ont des crises de larmes, tandis que *Sepia* combat la mauvaise humeur, l'irritabilité, la susceptibilité.

► Et pourquoi ne pas envisager une cure thermale (quand on est en préménopause). « L'eau de Bagnoles-de-l'Orne contient du radon à dose thérapeutique, explique le Dr Marie-Claude Flusin, médecin thermal. Il stimule l'hypophyse et l'hypothalamus, le chef d'orchestre des glandes endocrines, qui envoie un message aux ovaires et rééquilibre les variations hormonales. »

# du yoyo...

## Piste n° 3 la thyroïde

Plusieurs maladies peuvent se caractériser par des troubles de l'humeur. Les plus fréquentes sont celles qui touchent la thyroïde. Quand cette petite glande située à la base du cou s'emballer, au contraire, ralentit, on éprouve tout un tas de signes dont des humeurs inédites. Par exemple, quand on est en hypothyroïdie, on se sent plus dépressive, tout en étant amorphe, fatiguée et gonflée (physiquement).

### Ton check-up, tu feras (enfin !)

► Il suffit d'une prise de sang pour savoir si la thyroïde fonctionne normalement ou pas. On dose la TSH, l'hormone thyroïdienne qui permet de mesurer le rythme de cette glande capitale. En cas de défaillance, un traitement à base d'hormone de synthèse est alors mis en place.

► On anticipe aussi en consommant suffisamment d'iode, nécessaire à la bonne marche de la thyroïde. Il est conseillé d'en absorber 100 mg/jour. Or, la plupart d'entre nous en est loin. On adopte poissons, crustacés, coquillages et aussi sel iodé (mais attention à la quantité de sel absorbé). Par ailleurs, le stress peut indirectement influencer sur le bon fonctionnement de la thyroïde. Alors, on reste zen !

## Piste n° 4

### les effets secondaires de certains médicaments

Une angine, une otite... et l'on se retrouve vite avec une ordonnance de cortisone qui engendre de l'euphorie, suivie d'une minidéprime quand on arrête le traitement. On peut ainsi souffrir de troubles de l'humeur avec plusieurs familles de médicaments : des antidépresseurs mal dosés, certains traitements utilisés en procréation médicalement assistée...

### Ton médecin, tu verras fissa...

► Seule solution : réajuster un traitement médical pour ne pas avoir d'effet secondaire de cet ordre.

## Rendez-vous le jeudi 16 mai sur Europe 1



Retrouvez le sujet « *Mon humeur fait du yoyo* » dans les Experts Europe 1 présentés par Helena Morna avec notre journaliste Adeline Laffitte. Chaque jour, Helena Morna et ses experts

apportent des solutions pour améliorer votre quotidien.

Du lundi au vendredi, de 14 h à 15 h 30.

Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

Europe 1

## TOUS BIENTÔT SOUS MÉDOCS ?

De plus en plus d'enfants sous Ritaline pour hyperactivité, d'adultes prenant des psychotropes, de diagnostics de troubles bipolaires... serait-on en pleine dérive ? « On assiste à une psychiatrisation des affects et des émotions, déplore le Dr Patrick Landman, auteur de *Tristesse business* (Max Milo). Et le phénomène risque de s'amplifier encore avec la nouvelle version du DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) qui sert de référence aux médecins pour le traitement des pathologies mentales. Désormais, tout coup de mou devrait être traité par des antidépresseurs au bout de 15 jours. Or, certaines tristesses, comme le deuil, amorcent un processus qui a besoin de temps pour aller à son terme... Et ce même DSM officialise le « trouble de dérégulation dit d'humeur explosive » (*Disruptive Mood Dysregulation Disorder*), autrement dit les colères, chez les enfants de plus de 6 ans qui se montrent fréquemment irritables, et qui en font au moins trois par semaine pendant plus d'un an... Un peu tous les ados, non ?

## Piste n° 5

### un trouble bipolaire

Un vrai boom. « En six ans, les diagnostics de troubles bipolaires ont été multipliés par 20 », constate le Dr Clerget. On connaît de mieux en mieux la bipolarité et ses symptômes, qui font alterner enthousiasme et dépression, de façon plus ou moins nette. Mais comment faire la différence avec des variations « normales » de l'humeur ? Un bon indicateur, dans le cas de troubles pathologiques, c'est quand les hauts et les bas se manifestent dans tous les domaines et sont constatés aussi bien par l'entourage familial et professionnel qu'amical. A la différence de troubles dits réactionnels à un environnement ou à une situation (on se sent déprimé au boulot, mais on retrouve la pêche dès qu'on est en vacances ou en week-end).

### La stabilité, tu viseras...

► Une consultation médicale est nécessaire pour établir un diagnostic. Le traitement repose alors sur un régulateur de l'humeur (lithium), associé parfois à un antidépresseur. Ce traitement vise essentiellement à prévenir d'autres crises.

► Le rythme de vie doit rester très régulier pour éviter les crises, qu'elles soient d'euphorie ou de dépression. Le Dr Philippe Nuss, de l'hôpital Saint-Antoine (Paris), a d'ailleurs élaboré avec plusieurs de ses collègues Bipolife®, un « jeu » psycho-éducatif où l'on se construit un avatar confronté à des situations de tous les jours, pour tenter de repérer celles qui favorisent des escalades émotionnelles\*.

\* [www.bipolife.ubi.com](http://www.bipolife.ubi.com) (partenariat entre le lab. Astra-Zeneca et UbiSoft).