

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutritérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.oste@skynet.be
Web : www.osteopourtous.be



envie

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 Waterloo
Belgique



Fiche santé n°28 ©

La dépression nerveuse

- **Qu'est ce que c'est ?**
- **Traitements**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la
respiration*

La dépression nerveuse



Des modifications de l'activité du réseau neuronal peuvent en être la cause

Ce trouble peut être causé par une détresse qui peut être à la fois biologique, psychologique et sociale. De plus en plus, les études montrent que ces facteurs peuvent entraîner des modifications dans le fonctionnement du cerveau, y compris un changement dans l'activité de certains circuits neuronaux.

Le sentiment persistant de tristesse ou la perte d'intérêt qui caractérise une dépression majeure peut provoquer une série de symptômes physiques et comportementaux. Ceux-ci peuvent être des troubles du sommeil, une perte d'appétit, une baisse d'énergie, une concentration altérée, un changement de comportement au quotidien ou une faible estime de soi. La dépression peut également être associée à des pensées suicidaires.

La base du traitement est généralement la prise de médicaments et/ou des séances de psychothérapie. De plus en plus, les études montrent que ces traitements peuvent réguler les modifications cérébrales associées à la dépression.

Les mécanismes biologiques de la dépression

Les causes psychologiques de la dépression conduisent toujours à un dérèglement chimique, responsable des divers **symptômes**. Dans certains cas, ces dérèglements peuvent survenir sans cause psychologique première. Parmi ces dérèglements, un dysfonctionnement de la **sérotonine**, de la **thyroïde**, un déséquilibre hormonal peuvent être en cause.(voir ci à côté)

Symptômes

Les personnes atteintes peuvent présenter les symptômes suivants :

Humeur: culpabilité, désespoir, perte d'intérêt ou de plaisir à effectuer diverses activités, tristesse, anxiété, apathie, mécontentement général, perte d'intérêt ou sautes d'humeur

Sommeil: réveil précoce, sommeil agité, insomnie ou somnolence excessive

Corps entier: fatigue, fièvre, faim excessive ou perte d'appétit

Comportementaux: irritabilité, isolement, agitation ou pleurs excessifs

Cognitifs: lenteur en cas d'activité, pensées suicidaires ou manque de concentration

Poids: perte de poids ou prise de poids

Autres symptômes courants: petit appétit ou ressassement des pensées

Sérotonine, dopamine... les neurotransmetteurs de la dépression

La dépression se traduit par un déséquilibre au cœur du système cérébral. Le fonctionnement de certains neurotransmetteurs, ces molécules qui véhiculent les informations d'un neurone à l'autre, se trouve déséquilibré. On a ainsi identifié, dans le cas de la dépression, un dysfonctionnement des neurotransmetteurs suivants :

la sérotonine, qui a pour fonction d'équilibrer le sommeil, l'appétit et l'humeur ;

la norépinephrine (ou noradrénaline), qui gère l'attention et le sommeil ;

la dopamine, responsable de la régulation de l'humeur ainsi que de la motivation ;

le Gaba mais aussi certains neuromodulateurs, le plus souvent des peptides, joueraient également un rôle.

Lorsque tous ces neurotransmetteurs sont bien régulés, tout se passe bien. Mais il suffit d'un petit déséquilibre, des neurotransmetteurs présents en trop grande ou trop petite quantité, pour que la machine se dérègle : les symptômes de la dépression apparaissent.

Boisson du jour :

Tisane sérénité !(ingrédients et préparation voir fiche stress)