



La Dépression chez la personne âgée

www.sepec.ca/depression.pdf

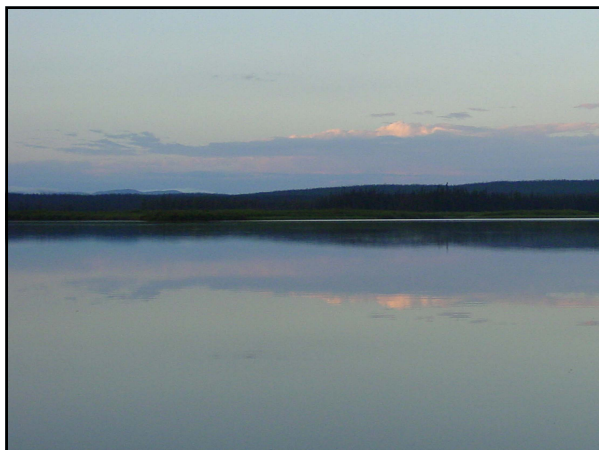
Daniel Geneau
Neuropsychologue

Qu'est-ce que la dépression?

Dépression

- un trouble mental grave
- un désordre affectif
- caractérisé par un trouble de l'humeur

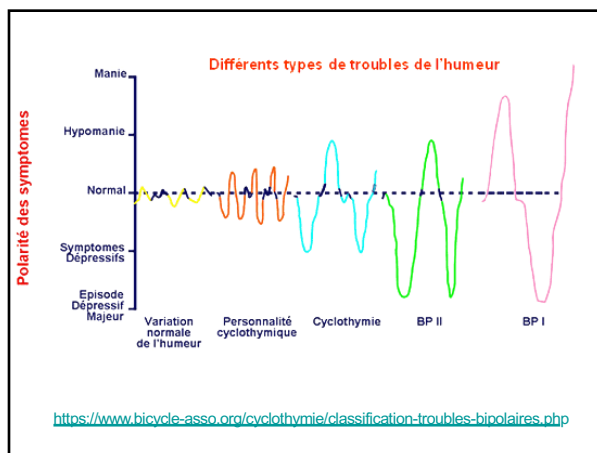
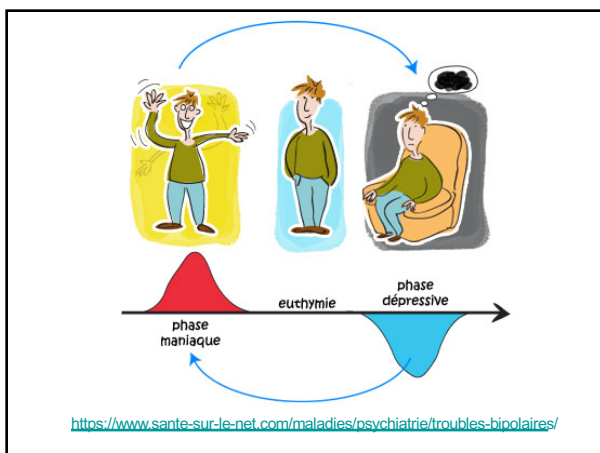
l'humeur



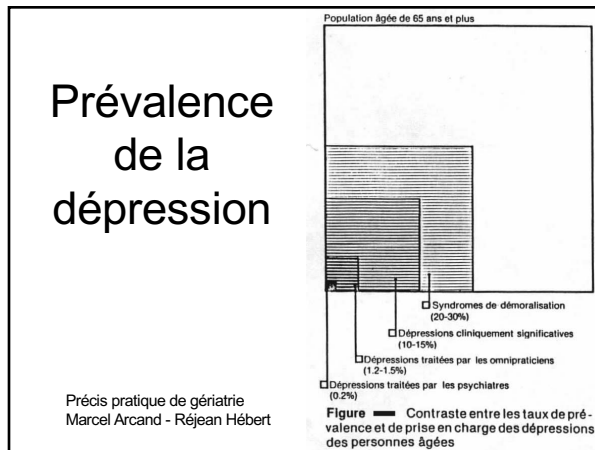


L'humeur est une émotion

- stable
- qui teinte l'activité mentale
 - les pensées
 - le comportement



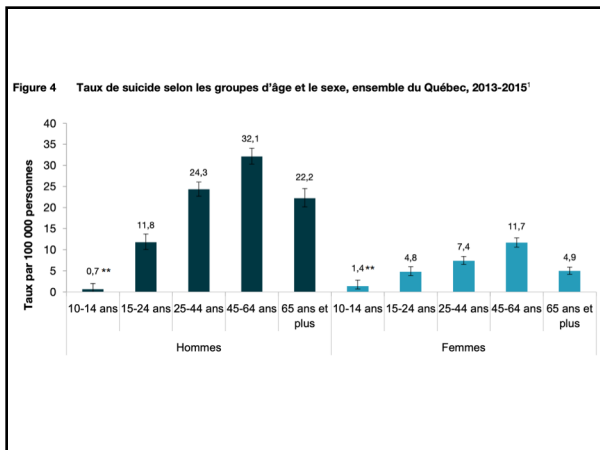
Quelle est la prévalence de la dépression?



Maladie grave ou bénigne?

Dépression et suicide

70% des suicides seraient liés à la dépression



Qu'est-ce qui cause la dépression?

Facteurs de la dépression

- Génétique
- Biologique
- Psychologique
- Psychosocial

Génétique

- Si un des parents a eu un épisode de dépression majeure, le risque pour l'enfant dans sa vie est 2 à 4 fois supérieur
- Malgré ce qu'on a d'abord pensé, on n'aurait pas identifié de gènes précis

Biologique

- Importance du microbiote
- Alimentation
- Dépression post AVC
- Diminution de la sérotonine

Psychologique

- personnalité
- négativisme
- pessimisme
- culpabilité

Psychosocial

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 1. Mort du conjoint/enfant | 100 |
| • 2. Divorce | 73 |
| • 3. Grossesse | 68 |
| • 4. Séparation maritale | 65 |
| • 5. Emprisonnement | 63 |
| • 6. Mort d'un membre de la famille | 63 |
| • 7. Séparation | 60 |
| • 8. Fiançailles | 55 |
| • 9. Blessures ou maladie personnelle | 53 |
| • 10. Mariage | 50 |

Facteurs de la dépression

- Génétique (prédisposant)
- Psychologique (aggravant)
- Psychosocial (précipitant)
- Biologique (mécanisme)

Spectre de la dépression

- Le blues, la déprime
- Trouble d'adaptation
- Deuil
- Dysthymie
- Dépression majeure
- Dépression majeure + psychose ou mélancolie

La déprime

- Tristesse
- Fatigue
- Idées noires
- Irritabilité
- Insomnies
- Baisse de motivation
- Ne dure pas

Trouble d'adaptation

avec humeur dépressive ou anxieuse

- En réaction à un stress identifiable
- Apparaît moins de 3 mois après le stress
- Amène de la difficulté à fonctionner
- Ne dure pas plus de 6 mois

Deuil (non compliqué)

- Sentiments dépressifs
- Perte d'appétit
- Perte de poids
- Insomnie
- Pas de culpabilité
- Apparaît dans les 3 mois après le décès
- Pas de handicap fonctionnel

Congés pour décès

- Conjoint ou enfant à charge: 5 jours
- Père, mère, frère, sœur, enfants, beau-père, belle-mère, bru et gendre: 3 jours
- Belle-sœur, beau-frère, grands-parents et petits-enfants de la personne salariée, enfant du conjoint: 1 jour

Dysthymie

- Humeur dépressive depuis au moins 2 ans
- Au moins deux des critères suivants:
 - Perte ou gain d'appétit
 - Insomnie ou hypersomnie
 - Fatigue
 - Perte d'estime de soi
 - Difficultés de concentration
 - Ambivalence
 - Pessimisme

Dépression majeure

- présence d'au moins 5 symptômes depuis au moins 2 semaines:

humeur dépressive
 perte de l'intérêt pour les activités
 insomnie ou hypersomnie
 perte ou gain d'appétit / poids (> 5%/mois)
 ralentissement psychomoteur ou agitation
 fatigue ou perte d'énergie
 sentiments d'indignité ou culpabilité inappropriée
 indécision
 idées suicidaires

Dépression majeure

avec caractéristiques psychotiques:

- idées délirantes (croyances)
- hallucinations (perceptions)

avec mélancolie:

- souffrance morale intense
- ralentissement psychomoteur extrême
- amaigrissement très important
- absence de réactivité

Et le burnout???

- Dépression dont les déclencheurs étaient surtout reliés au travail?
- Épuisement professionnel?
- Fatigue de compassion?
- Blessure morale?

Épuisement professionnel

- Fatigue
- Insomnie
- Maux physiques
- Problèmes de digestion et manque d'appétit
- Vulnérabilité à des maladies
- Symptômes de stress
- Éreintement et le sentiment d'être à bout de forces
- Problèmes de concentration

Fatigue de compassion

- État d'épuisement profond tant émotif que physique
- Causé par un engagement émotionnel surinvesti envers des personnes souffrantes.
- Les symptômes sont similaires à la dépression,
- En plus, d'être caractérisé par une baisse ou une absence d'empathie et l'insensibilité.

Blessure morale

- la détresse psychologique résultant d'une ou plusieurs expériences au cours desquelles un individu est amené à transgresser son système de croyance morale ou éthique, soit en témoignant, en perpétrant ou en omettant d'éviter des actes ou des situations.
- Surtout chez les militaires, mais aussi dans les populations civiles
- comme chez les premiers répondants (ambulanciers, policiers, pompiers, médecins et infirmières en cas d'urgence), ainsi que d'autres types de professionnels comme les intervenants dans le milieu de la santé et de l'éducation.

Dépression	Anxiété
Tristesse	(1) Inquiétude, peur intérieure irrationnelle
Ralentissement psychomoteur très marqué	(2) Hyperactivité
Réveil matinal	(3) Difficulté d'endormissement
Se sent mal le matin et l'état s'améliore avec le temps qui passe	(4) Bien le matin et plus le temps passe, plus la fatigue augmente
Anorexie	(5) Boulimie sans obésité
Constipation	(6) Diarrhée légère
Auto-accusation et auto-dévalorisation	(7) Se sent victime
Perte de toute sa capacité de jouir	(8) Préservation de sa capacité de jouir de certaines activités
Désir de la mort	(9) Craint la mort

Êtes-vous déprimés?

GDS-15

Geriatric Depression Scale
(Yesavage 1986)

• Êtes-vous satisfait(e) de votre vie ?

• Avez-vous renoncé à un grand nombre de vos activités ?

• Avez-vous le sentiment que votre vie est vide ?

• Vous ennuyez-vous souvent ?

- Êtes-vous de bonne humeur la plupart du temps ?

- Avez-vous peur que quelque chose de mauvais vous arrive ?

- Êtes-vous heureux (se) la plupart du temps ?

- Avez-vous le sentiment d'être désormais faible ?

- Préférez-vous rester seul(e) dans votre chambre plutôt que de sortir ?

- Pensez-vous que votre mémoire est plus mauvaise que celle de la plupart des gens ?

- Pensez-vous qu'il est merveilleux de vivre à notre époque ?

- Vous sentez-vous une personne sans valeur actuellement ?

- Avez-vous beaucoup d'énergie ?

- Pensez-vous que votre situation actuelle est désespérée ?

- Pensez-vous que la situation des autres est meilleure que la vôtre ?

Résultats GDS-15

- Le score normal est inférieur à 5.
- À partir de 5 il y a un risque de dépression.
- Un total supérieur à 12 est en faveur d'une dépression sévère.

Résultats GDS-15

Attention, le GDS seul ne permet pas le diagnostic de dépression

Symptômes de la dépression

Symptomatologie

1. Désordre psycho-affectif (émotions)

- . tristesse diffuse
- . dysphorie (contraire d'euphorie)
- . abattement
- . douleur morale

Symptomatologie

2. Désordre physiologique

- . troubles du sommeil
- . altération de l'appétit
- . troubles sexuels
- . baisse d'énergie
- . tachycardie
- . constipation

Symptomatologie

3. Désordre psychomoteur

- . agitation
- ou
- . ralentissement

Symptomatologie

4. Désordre psychologique (pensées)

- . perte de plaisir (anhédonisme)
- . désinvestissement affectif
- . idées d'autodépréciation
- . culpabilité
- . pessimisme
- . inhibition des sentiments
- . idées ou désirs de mort

Symptomatologie

5. Désordre psycho-cognitif

- . baisse du rendement intellectuel
- . diminution de l'attention / concentration
- . réduction des capacités d'abstraction
- . diminution des fonctions exécutives
- . légers troubles de la mémoire

Chez la personne âgée

- . faible conscience d'être déprimé
- . plaintes somatiques
- . étourdissement avec ou sans chute
- . séjours prolongés au lit
- . retrait social
- . rétrécissement affectif et cognitif
- . anhédonisme
- . déficits cognitifs
- . perte d'estime de soi
- . conduites régressives

Notion de dépression masquée

- Dépression sans tristesse
 - « smiling depression »
 - Plainte somatique
 - Symptôme isolé

Attention à la dépression secondaire

- Aux névroses et aux psychoses
- Aux maladies physiques
- Aux médicaments

Maladies et dépression

- Anémie pernicieuse (carence de B12)
- Cancer du pancréas
- Maladie d'Alzheimer
- Trouble neurocognitif vasculaire
- Diabète
- Hyperparathyroïdie
- Hyperthyroïdie

Maladies et dépression

- Hypothyroïdie
- Lupus érythémateux disséminé
- Maladie d'Addison (insuffisance surrénalienne chronique)
- Maladie de Cushing (adénome de l'hypophyse)
- Maladie de Parkinson
- Cancer
- Sclérose en plaques
- Etc.

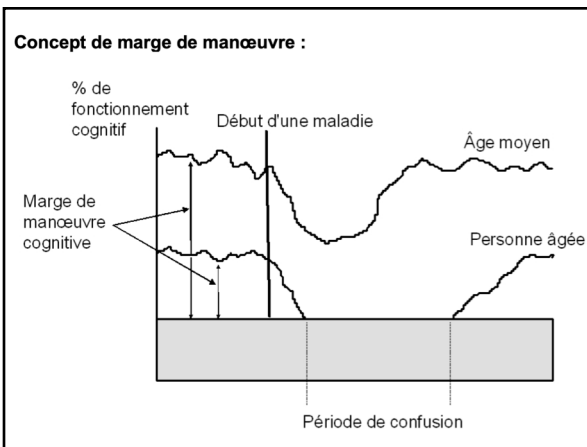
Dépression et trouble neurocognitif

4 liens entre la dépression et le Trouble neurocognitif

4 situations

- La dépression ressemble à un trouble neurocognitif
- La dépression entraîne un trouble neurocognitif
- Le trouble neurocognitif ressemble à une dépression
- Le trouble neurocognitif entraîne une dépression

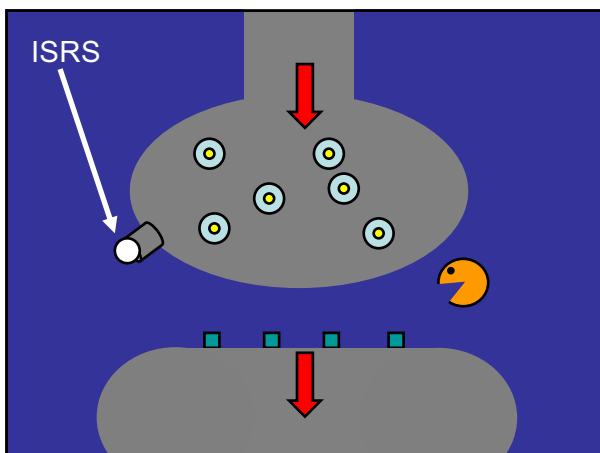
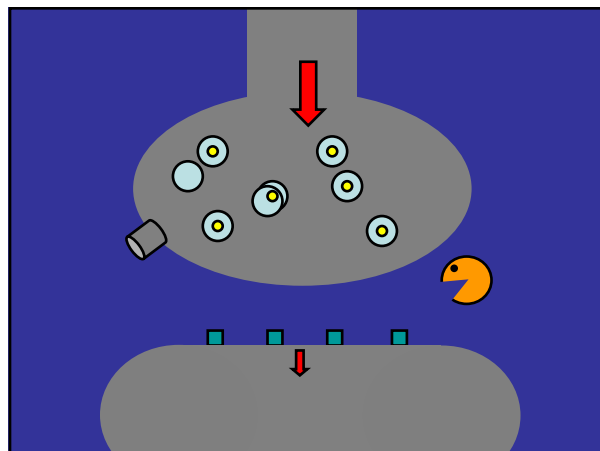
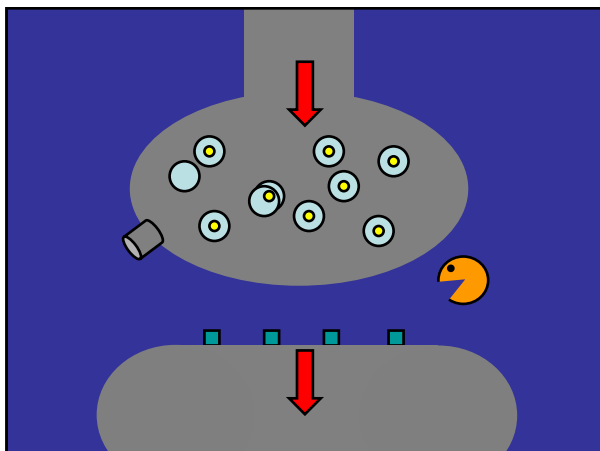
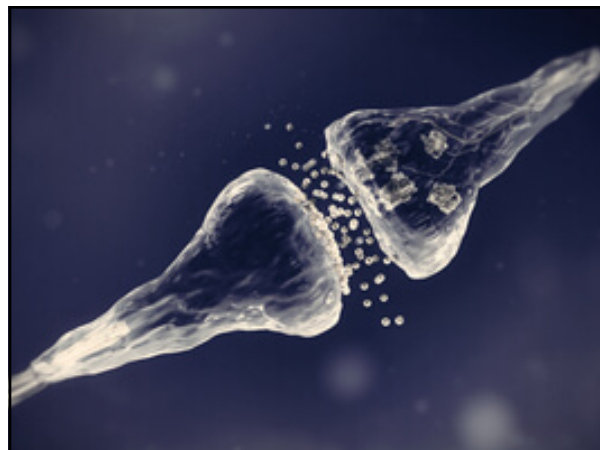
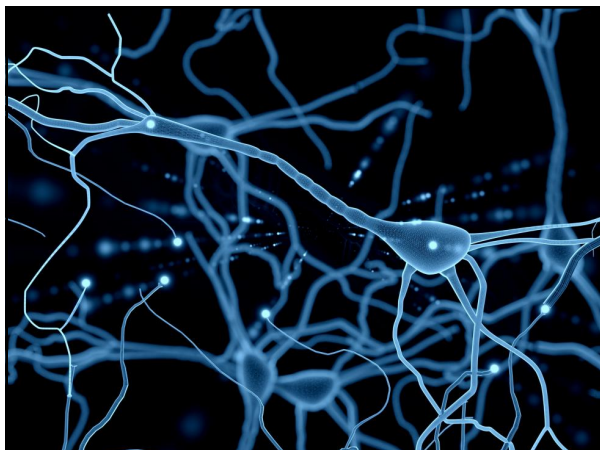
Quand la dépression entraîne un trouble neurocognitif...



Traitements de la dépression

- Médication
 - Inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS)
 - Inhibiteur de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline
 - Autres antidépresseurs (ex: IMAO)





Traitements de la dépression

- Psychothérapie
 - Cognitive
 - De support

Traitements de la dépression

- Sismothérapie
- Électroconvulsivothérapie
- Électrochocs

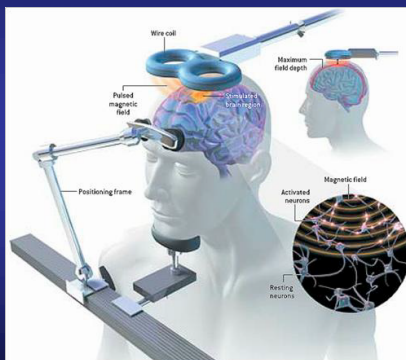
Ce qu'on voit dans les films...

Indications des électrochocs

- Éléments psychotiques importants
- Risque suicidaire
- Ralentissement et anorexie avec risque vital
- Contre-indications des médicaments
- Échec des autres traitements

Autres traitements

Stimulation transcrânienne



Stimulation transcrânienne



Exercice physique



Exercice physique

- S'est avéré beaucoup plus efficace que la médication pour prévenir la rechute d'un épisode dépressif
- Exercice physique modéré, trois fois par semaine

Luminothérapie



Alimentation



Alimentation - augmenter

- grains entiers (5 à 8 portions par jour) ;
- légumes (6 par jour) ;
- fruits (3 par jour) ;
- légumineuses (3-4 par semaine) ;
- produits laitiers faibles en gras et non sucrés (2-3 par jour) ;
- noix crues et non salées (1 par jour) ;
- poisson (au moins 2 par semaine) ;
- viandes rouges maigres (3-4 par semaine) ;
- poulet (2-3 par semaine) ;
- œufs (jusqu'à 6 par semaine) ;
- huile d'olive (3 cuillères à soupe par jour).

Alimentation - diminuer

- bonbons ;
- céréales raffinées ;
- aliments frits ;
- fast-food ;
- viandes transformées ;
- boissons sucrées (pas plus de 3 par semaine) ;
- vin rouge ou blanc au-delà de 2 verres standard par jour et tous les autres alcools (par ex. spiritueux, bière).

Prévenir la dépression

- Bien manger
- Soigner son microbiote
- Bien se reposer
- Faire de l'exercice
- Penser positivement
- Maintenir des relations sociales agréables
- Se relaxer
- Se fixer des buts réalistes et gratifiants

La dépression est une maladie grave qui se soigne.
Ne pas hésiter à consulter et demander de l'aide.



www.sepec.ca/depression.pdf

Daniel Geneau
geneau@sepec.ca