



## Déprime

- C'est normal et utile d'être triste et d'humeur grise à certains moments de la vie. Par exemple: problèmes, relationnels, recherche de sens de la vie, sentiment d'inutilité, maladies, deuils, etc.
- Ça ne dure pas très longtemps. Ça passe « tout seul »

### Symptômes

*Quelques heures ou jours:*

- Envie de rien
- Pas d'énergie, fatigue
- Découragement
- On se plaint d'être débordé, on n'arrive pas à se décider
- Désintérêt pour entreprendre des choses nouvelles

### Que faire ?

S'écouter  
Etre gentil avec soi-même  
Activer des stratégies positives et nourrissantes pour soutenir son humeur (méditation, activité physique, contact social, projet, etc.)

## Dépression

- Présente dans 10 % à 20% de la population âgée en Europe
- Maladie qui se manifeste par un dysfonctionnement des neurotransmetteurs (chimie du cerveau)
- Maladie qui dure pendant plusieurs semaines, qui peut s'aggraver et conduire au suicide
- S'améliore rarement sans traitement

### Symptômes dépressifs les plus fréquents chez les personnes âgées :

*Pendant au moins 2 semaines :*

- Pertes de mémoire et autres troubles cognitifs
- Douleurs physiques
- Pensées négatives et vision négative de la vie
- Perte de plaisir, envie de rien, repli sur soi
- Insomnie
- Agitation ou anxiété

*NB : Toutes les personnes âgées dépressives ne souffrent pas toutes des mêmes symptômes, et avec la même intensité...*

MINI TEST (page suivante)





## <sup>1</sup>Mini-test

| Comment décririez-vous votre humeur dominante de ces deux dernières semaines ?  | oui | non |
|---|-----|-----|
| 1. Vous sentez- vous découragé(e) et triste ?   | 1   | 0   |
| 2. Avez-vous le sentiment que votre vie est vide?   | 1   | 0   |
| 3. Etes-vous heureux (se) la plupart du temps?  | 0   | 1   |
| 4. Avez-vous l'impression que votre situation est désespérée?   | 1   | 0   |
| Sous-total  |     |     |
| Total général   |     |     |
| Si votre total général est supérieur ou égal à 1, votre humeur est basse. Il est suggéré de demander conseil à votre médecin de famille ou le médecin gériatre. |     |     |

Version validée du mini GDS,  
Clément JP, Nassif RF, Léger JM, Marchan F. Mise au point et contribution à la validation d'une version française brève de la Geriatric Depression Scale de Yesavage. Encephale 1997 ; 23 : 91-99)