

# Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

Publié le 21/12/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Ressentir des émotions négatives, comme de la tristesse ou de la mélancolie à certains moments de la vie ou dans des contextes particuliers, est tout à fait normal. Il existe différents degrés dans les variations de l'humeur :

- le coup de blues,
- l'anxiété,
- la déprime saisonnière
- et le stade le plus avancé, la dépression.

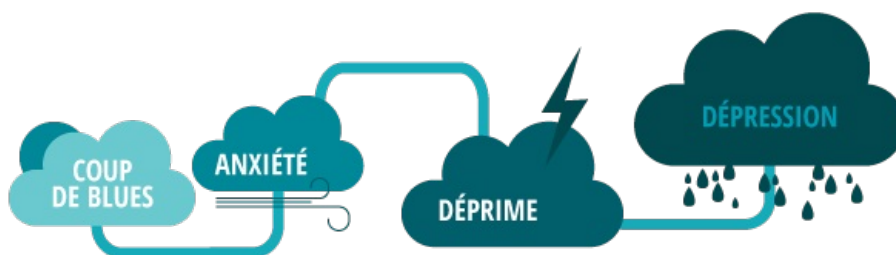
**Comment les différencier et quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ? On vous explique tout.**

Nous sommes tous sujets à des baisses de moral passagères. La plupart du temps, elles durent quelques heures ou quelques jours. Elles peuvent cependant s'installer sur des semaines, des mois, voire des années. Heureusement, il existe des [solutions naturelles](#) pour les limiter lorsqu'elles surviennent et vous aider à retrouver le sourire rapidement.

## Le coup de blues

Le **coup de blues** est une forme de mélancolie ou de **baisse de moral passagère**. L'envie de ne rien faire, voire de pleurer ou encore une lassitude soudaine sont des symptômes caractéristiques du coup de blues. Les causes sont nombreuses, c'est pourquoi cette baisse de moral peut être récurrente. Le mauvais temps, la séparation avec les proches, des difficultés au travail, une déception sentimentale sont autant de causes possibles. Mais le coup de blues le plus connu est sans doute celui du dimanche soir. En cause ? Le changement de rythme pour certains ou l'appréhension du lundi qui arrive, pour d'autres.

Même s'il est généralement très bref, le coup de blues n'est jamais agréable à vivre.



## L'anxiété

L'**anxiété**, tout comme le **stress**, est une réaction normale face à une situation inquiétante, dangereuse ou face à un avenir incertain. Il est donc tout à fait naturel de ressentir de l'anxiété la veille d'un examen, d'un entretien d'embauche, à l'approche d'un déménagement ou encore de l'arrivée d'un premier enfant par exemple. Ce sentiment

peut se traduire par des symptômes désagréables tels que des palpitations, une sensation d'étouffement, des troubles digestifs ou encore des troubles du sommeil. Ils sont le plus souvent passagers mais ils peuvent parfois perdurer. **L'anxiété devient problématique quand elle s'installe dans le temps** et devient handicapante au quotidien (au travail, en famille et/ou en société) ou se déclenche de façon excessive. **L'anxiété chronique** n'est pas liée à un événement particulier, elle survient sans qu'il n'y ait de cause identifiable. En cas de troubles anxieux, une prise en charge psychologique (thérapie cognitive et comportementale, thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) et/ou médicamenteuse peut être nécessaire.

## La déprime

La déprime est une baisse de moral plus profonde qui dure généralement plus longtemps que le coup de blues. Elle se traduit par une tristesse, une irritabilité, une perte de confiance en soi et d'énergie, des troubles du sommeil (insomnies ou à l'inverse un grand besoin de sommeil) et parfois une anxiété. L'arrivée de l'automne est une période propice à la déprime. On parle alors de déprime saisonnière. Cet état étant directement lié au manque de luminosité, le fait de sortir de chez soi (au moins une heure par jour) pour s'exposer à la lumière naturelle, même par temps gris, contribue à notre équilibre psycho-physique. Le sport, en oxygénant le corps et l'esprit, permet d'améliorer l'humeur quasi instantanément. Il stimule aussi la production d'endorphines et de dopamine, des hormones qui contribuent au bien-être.

Consultez le dossier spécial sur le [stress chronique : causes, conséquences et solutions](#).

## La dépression, le stade le plus préoccupant

**La dépression est à distinguer de la déprime.** Plus grave, elle se traduit par une tristesse pathologique quasi permanente, la perte d'intérêt et de plaisir à l'égard des activités quotidiennes, des troubles du sommeil et souvent accompagnée d'une anxiété généralisée. Ces symptômes peuvent entraîner des conséquences majeures sur la vie des personnes qui en souffrent et leur entourage. D'où l'importance d'un diagnostic précoce et d'une prise en charge efficace. Le traitement de la dépression repose sur l'association de médicaments (les antidépresseurs en première intention) et de traitements psychothérapeutiques.

## Le safran et l'ashwagandha : les ingrédients naturels et connus contre le déséquilibre de l'humeur

Le **safran** est une épice alimentaire reconnaissable à sa teinte jaune, légèrement orangée. Elle est aussi utilisée comme plante médicinale car elle présente de nombreux bienfaits et notamment sur l'équilibre émotionnel. Elle contient de la crocine et du safranal, deux molécules qui contribuent à réguler dans le cerveau les niveaux de sérotonine<sup>1</sup>, l'hormone du bonheur. Plusieurs études <sup>1.2.3.4</sup> ont montré les effets positifs du safran sur la dépression (symptômes dépressifs légers à modérés), l'anxiété, le stress, la fatigue et les insomnies.

**L'ashwagandha**, aussi appelée « ginseng indien », est une plante originaire d'Inde utilisée depuis des milliers d'années dans la médecine ayurvédique pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Elle aide notamment à réduire les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur l'organisme. Cette plante adaptogène contient des composés qui vont contribuer à augmenter la résistance de l'organisme face au stress et favoriser le bien-être physique et mental<sup>5,6</sup>. En améliorant l'humeur, l'ashwagandha agit aussi sur le sommeil.

En cas de baisse de moral, de tristesse, de difficulté à être optimiste, ou d'irritabilité, le complément alimentaire **SÉRÉNITIVE** peut vous aider à retrouver et à maintenir votre bien-être émotionnel. Il contient de l'ashwagandha, du safran, des vitamines et minéraux, une synergie d'actifs reconnus pour leurs bénéfices sur l'humeur.



Complément alimentaire pour aider à retrouver et à maintenir votre bien-être émotionnel

[En savoir plus](#)

Si vous êtes sujets aux troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, cauchemars, réveils nocturnes...) liés au stress ou à l'anxiété, le complément alimentaire **SOMNUSIA NUIT COMPLÈTE** peut vous aider à retrouver un sommeil réparateur. Il contient de la mélatonine, une hormone connue pour réduire le temps d'endormissement, et de la camomille matricaire, une plante aux vertus apaisantes. Il contient également du safran pour aider à diminuer la nervosité.

Grâce à l'étude scientifique que nous avons menée, nous avons évalué l'efficacité de SOMNUSIA NUIT COMPLETE sur les troubles du sommeil et mesuré la satisfaction auprès d'utilisateurs ciblés. Dès la première semaine, 82% des utilisateurs se déclarent satisfaits de ce complément alimentaire. Après 1 mois, 85% estiment mieux dormir.

Si vous êtes concernés par des troubles de l'humeur, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

[Dépression : mieux la comprendre pour la guérir durablement](#), Inserm, mis à jour le 6 décembre 2019.

1. Lopresti AL, Drummond PD. [Saffron \(Crocus sativus\) for depression: A systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action](#). Hum Psychopharmacol. 2014;29(6):517-527. doi: 10.1002/hup.2434
2. Kell G. et al. [affron® a novel saffron extract \(Crocus sativus L.\) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial](#). Complement Thera Med 2017;33:58 - 64.
3. Yang X et al. [Comparative efficacy and safety of Crocus sativus L. for treating mild to moderate major depressive disorder in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials](#). Neuropsychiatry Dis Treat 2018;14:1297 - 1305.
4. Tóth B et al. [The efficacy of saffron in the treatment of mild to moderate depression: a meta-analysis](#). Planta Med. 2018. doi. org/10.1055/a-0660-9565.
5. S.K. Bhattacharya, A. Bhattacharya, K. Sairam, S. Ghosal. [Anxiolytic-antidepressant activity of Withania somnifera glycowithanolides: an experimental study](#). Phytomedicine, Volume 7, Issue 6, 2000. Pages 463-469.
6. Singh B, Saxena AK, Chandan BK, Gupta DK, Bhutani KK, Anand KK. [Adaptogenic activity of a novel, withanolide-free aqueous fraction from the roots of Withania somnifera Dun](#). Phytother Res. 2001 Jun;15(4):311-8. doi: 10.1002/ptr.858. PMID: 11406854.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Stress et anxiété ,

# La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

## Un coup de blues ? Ré-éclairez vos journées

20/05/2019

3 minutes de lecture

Fatigue intense dès le matin, tristesse permanente, pessimisme, excès d'appétit... et si vous étiez simplement victime du blues hivernal ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

## Blues hivernal : nos conseils pour venir à bout de la dépression saisonnière

30/01/2020

3 minutes de lecture

Dépression saisonnière : comment détecter les signes et trouver les solutions naturelles pour avoir le moral ?

[Lire la suite](#)