

# La dépression post-partum, une réalité encore taboue

Publié le 05/04/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



La naissance d'un bébé est un événement bouleversant. Synonyme de bonheur pour certaines jeunes mamans, elle s'accompagne pour d'autres d'une grande détresse. La dépression post-natale est une expérience difficile et douloureuse, qui touche entre 10 et 15 %<sup>1</sup> des femmes. Découvrez comment reconnaître les signes d'une dépression post-partum et les solutions pour aider les mères qui en souffrent.

## Baby blues et dépression post-partum : quelles différences ?

**Le baby blues est une dépression légère et passagère**, très fréquente, qui survient après l'accouchement. Si les causes restent encore floues, il est probable que cette dépression transitoire soit liée à des facteurs à la fois physiologiques et psychologiques : épuisement dû à l'accouchement et au manque de sommeil, chamboulement hormonal et émotionnel lié à l'arrivée du bébé... Le baby-blues dure généralement 2 ou 3 jours et présente des symptômes modérés.

**La véritable dépression du post-partum engendre des symptômes importants, invalidants et qui vont s'installer dans le temps, au-delà de 2 semaines.** Il peut arriver que cette dépression post-natale ne se déclare pas tout de suite après l'accouchement. On parle alors de dépression post-partum tardive.

## Dépression post-partum : les signes psychiques et physiques à surveiller

Les signes d'une dépression péri-natale se déclarent généralement dans les 12 mois après l'accouchement<sup>2</sup>. Ils peuvent même, dans certains cas, apparaître pendant la grossesse. Il est important de savoir les reconnaître :

- extrême tristesse avec pleurs incontrôlables
- sautes d'humeur avec irritabilité ou colère
- insomnie ou hypersomnie (durée de sommeil excessive)
- perte ou augmentation importante de l'appétit
- anxiété ou panique
- difficulté voire incapacité à se connecter avec son bébé
- fatigue extrême
- angoisses irréalistes au sujet de son nourrisson ou au contraire un désintérêt total
- hallucinations ou idées délirantes
- sentiment de ne pas bien s'occuper de son enfant, d'être une mauvaise mère
- forte culpabilité vis-à-vis de la situation

Ces symptômes doivent alerter si leur intensité perturbe les activités quotidiennes et s'ils durent plus de 2 semaines. La gravité de la dépression peut mener à des idées suicidaires. Il y a alors urgence à proposer une solution pour aider la jeune maman.

Les **personnes affectées par une dépression post-natale ont souvent du mal à admettre** ou même à réaliser la situation dans laquelle elles se trouvent. Le rôle de l'entourage, et du personnel soignant, est essentiel pour leur faire bénéficier d'une prise en charge adaptée.

Certains questionnaires en ligne peuvent être utiles pour déterminer si vous souffrez d'une dépression post-natale, comme celui-ci : [Outil de dépistage](#) : La dépression post-partum (EPDS, 10 questions), proposé par un hôpital canadien. Ils doivent toujours être validés par un diagnostic médical.

# Dépression post-partum : comment aller mieux ?

En cas de diagnostic avéré de dépression post-partum, une prise en charge pluridisciplinaire est indispensable. Votre médecin vous proposera des solutions personnalisées, qui peuvent comprendre la prescription d'anti-dépresseurs et/ou d'anxiolytiques, une psychothérapie ou tout autre approche efficace pour **lutter contre les symptômes dépressifs** : acupuncture, luminothérapie, méditation... Plusieurs études ont démontré l'intérêt d'une complémentation en **oméga 3**. Ces acides gras influent sur l'équilibre nerveux. Le **complément alimentaire Oméga 3** du Laboratoire Lescuyer peut être pris pendant la grossesse. Son apport en acides gras oméga 3 peut ainsi **contribuer à réduire le risque de dépression post-partum**. Sa formule très concentrée présente une teneur optimale en oméga 3 de haute qualité, avec 40% d'EPA et 30% de DHA.

Le Laboratoire Lescuyer, expert en micronutrition depuis 1994, a également mis au point une synergie spécialement dédiée aux personnes dont l'**équilibre émotionnel est fragilisé**. Le **complément alimentaire SÉRÉNITIVE** contient deux plantes connues pour leurs effets bénéfiques sur l'humeur : du **safran** pour aider à réduire l'irritabilité et favoriser la relaxation et de l'**ashwagandha** pour contribuer à améliorer l'équilibre émotionnel et le bien-être général. SÉRÉNITIVE est déconseillé aux femmes enceintes et qui allaitent, mais peut représenter une solution intéressante pour certaines mamans. En cas de doute, il est conseillé de prendre attache auprès d'un professionnel de santé.

Sources :

1. Manuel MSD pour professionnels de la santé : Dépression du post-partum
2. The American College of Obstetricians and Gynecologists : Screening for perinatal depression

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 Vitamines et minéraux ,

### Quel accompagnement micronutritionnel adopter pendant la grossesse et l'allaitement ?

28/06/2020

3 minutes de lecture

La grossesse est une période qui nécessite un accompagnement particulier et adapté. Certaines vitamines, minéraux, oméga 3, antioxydants ou encore ferments lactiques sont conseillés.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

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

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## **Quelles vitamines prendre pendant la grossesse ?**

17/01/2022

3 minutes de lecture

Quels sont précisément les besoins nutritionnels ?

[Lire la suite](#)