

# ■ «Des difficultés à se lever le matin»

**Sybille D. (43 ans), mère au foyer**



Tout a commencé un an et demi après le déménagement dans l'élégant et spacieux appartement au rez-de-chaussée avec jardin. Sybille D. (43 ans) de Berikon décrit les transformations subites de la qualité de son sommeil : «C'était comme si mon énergie avait soudain disparue. Après 12 heures de sommeil, j'avais l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit et je n'arrivais pas à me lever le matin». Cette mère de deux écoliers pleins de vie, sinon très active et aimant le contact est obligée de s'allonger plusieurs fois par jour, tant elle ressent une extrême fatigue et de la somnolence durant la journée. Sybille D. devient irritable, hypersensible et mélancolique. Elle s'isole toujours davantage et préfère rester seule. Elle refuse tous les rendez-vous avec ses amis.



Les tâches quotidiennes deviennent de plus en plus lourdes à accomplir. Ceux qui connaissent la vie quotidienne d'une mère au foyer savent qu'elle ne peut se permettre des pauses et des périodes d'inactivité. «Faire les courses, la cuisine, le ménage, la lessive, surveiller les devoirs des enfants et les accompagner dans leurs activités de loisirs occupe la journée du matin au soir». En plus de la léthargie, elle avait de véritables fringales de pain, de pâtes, de pommes de terre et de sucreries. «J'ai grossi rapidement de cinq kilos, mais ne pouvais m'empêcher de grignoter, car cela m'aidait, au moins pour un court laps de temps, à surmonter mes baisses de moral». En feuilletant un magazine féminin, elle tombe par hasard sur un article traitant de la dépression saisonnière survenant par manque de lumière. Auparavant persuadée de souffrir de troubles cycliques, elle se reconnaît entièrement dans les symptômes décrits dans l'article. Elle prend conscience que l'hiver précédent déjà, après le déménagement de l'appartement mansardé particulièrement lumineux pour l'appartement au rez-de-chaussée, elle était toujours fatiguée. En hiver, en raison de la position du soleil, la luminosité dans le nouvel appartement est beaucoup plus faible qu'en été, période à laquelle la famille avait déménagé. Quelques mois après celui-ci, elle se sentait souvent exténuée et sans entrain, un état rapidement oublié avec la venue du printemps. Un médecin confirma le diagnostic : le manque de lumière du à la mauvaise saison avait conduit Sybille D. à une dépression saisonnière.

Depuis, la patiente suit un traitement journalier de 20 à 30 minutes à 10000 Lux pendant son petit déjeuner, et ce grâce à un appareil de luminothérapie et elle est enthousiaste : «L'achat de l'appareil pour le traitement chez soi est vraiment rentable. Je peux lire tranquillement mon journal pendant la thérapie et ainsi commencer ma journée tranquillement. Ma fatigue et mes fringales sont déjà presque oubliées».