

Quand on déprime en permanence :

# La dépression chez les personnes âgées



## Qu'est-ce que la dépression?

- Tout comme le diabète ou une affection cardiaque, la dépression est une maladie bien réelle qui est bien plus qu'un simple sentiment de tristesse.
- Il est normal de se sentir déprimé par moments. En revanche, si la dépression est présente presque tout le temps pendant plus de deux semaines, il est possible qu'il y ait un problème sous-jacent.<sup>1</sup>

## Comment se manifeste la dépression?

**Symptômes thymiques** (liés à l'humeur) : sentiment de vide intérieur, tristesse ou irritabilité

**Symptômes comportementaux** : sentiment d'angoisse, incapacité à se concentrer ou idées suicidaires<sup>3</sup>

**Symptômes physiques** : perturbations du sommeil, manque d'énergie ou perte d'appétit<sup>1</sup>

## Comment puis-je maintenir ma santé mentale?<sup>2</sup>

- Soyez active/actif.
- Ayez un régime alimentaire équilibré.
- Adoptez, à l'heure du coucher, un rituel propice au sommeil.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.
- Consultez un professionnel de la santé.

## Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

### ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 53-12600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

**Association canadienne pour la santé mentale** <https://cmha.ca/fr>

**Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées**

<https://ccsmh.ca/?lang=fr> Tél. : 905-415-3917

**Centre de toxicomanie et de santé mentale**

<http://www.camh.ca/fr>

Tél. : 1 800 4632-338

**Information sur les services sociaux communautaires**

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

**La Société pour les troubles de l'humeur du Canada** <http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

**Centres de vie active pour personnes âgées**

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous> Tél. : 1 888 910-1999

### Publications

*La dépression chez les personnes âgées*, Centre de toxicomanie et de santé mentale

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/la-depression-chez-les-personnes-agees>

*Qu'est-ce que la dépression?*, Société pour les troubles de l'humeur du Canada.

[https://mdsc.ca/docs/MDSC/ce\\_que\\_la\\_depression.pdf](https://mdsc.ca/docs/MDSC/ce_que_la_depression.pdf)

### Références

1. Société pour les troubles de l'humeur du Canada. *Depression in the elderly* (s.d.). Accessible à : <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf> (en anglais), consulté le 5 février 2020.
2. Centre de toxicomanie et de santé mentale. *La dépression : guide d'information*, Toronto, 2013.
3. CASEY, David A. « Depression in older adults: A treatable medical condition », *Primary Care*, n° 44 (3), 2017, p. 499510.

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.