



Dr Geoffroy

Professeur en psychiatrie
et Médecin du sommeil

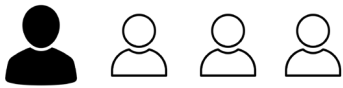
Le trouble bipolaire au rythme des saisons

Ce que je retiens de la conférence
du Dr Geoffroy
Argos 2001 - Mars 2017



voir la conférence

Episodes et saisons



1 PERSONNE SUR 4

vivant avec un trouble bipolaire présente
des troubles affectifs saisonniers.



MANIE : GROS PIC PRINTEMPS/ÉTÉ
(petit pic en automne)



DÉPRESSION : GROS PIC AUTOMNE/HIVER
(petit pic en été)

© Tous droits réservés - montroublebipolaire.fr - crédits : freepick

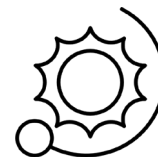
Rythmes biologiques

Dr Geoffroy suit l'idée que le trouble bipolaire est une
maladie du sommeil et des rythmes circadiens.



HORLOGE BIOLOGIQUE

Chez l'humain, ces rythmes sont régulés par une
horloge biologique située dans le cerveau, au niveau des
noyaux suprachiasmatiques. Cette horloge cérébrale se
synchronise grâce à des stimuli extérieurs. Le principal est
la lumière (via la rétine). D'autres synchroniseurs existent :
activité physique, température, horaires des repas...



RYTHMES SAISONNIERS

Changements de saisons dus au mouvement
de la Terre autour du Soleil.



RYTHMES CIRCADIENS

Alternance biologique liée à la rotation de
la Terre sur elle-même, dont la principale
conséquence est le cycle jour-nuit.

SUITE
AU VERSO

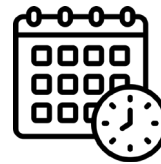


Attention ! Outil complémentaire à un traitement et un suivi médical. Toute modification de votre hygiène de vie doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié.



HYGIÈNE DE SOMMEIL

Mise en place d'une hygiène de sommeil en participant à des groupes de psychoéducation.



RYTHMES RÉGULIERS

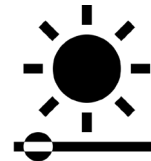
Thérapies Interpersonnelles
d'Aménagements des Rythmes Sociaux

Stratégies de prévention



TCC SOMMEIL

Thérapies Cognitives et
Comportementale autour du Sommeil



LUNETTES ANTI LUMIÈRE BLEUE ET FILTRES ÉCRAN

Possible efficacité sur la qualité du sommeil



SUIVI RAPPROCHÉ AUX CHANGEMENTS DE SAISONS

LUMINOTHÉRAPIE (AVEC MÉDECIN !)

ATTENTION : VRAI RISQUE DE VIRAGE MANIAQUE SI MAL UTILISÉE

Indication de première intention pour un épisode dépressif saisonnier ou en cas de symptômes résiduels.

La luminothérapie doit être mise en place avec un médecin, progressivement (durée d'exposition courte au départ, puis ajustement).



CONTRE-INDICATIONS :

- Absence de traitement régulateur de l'humeur
- Absence de suivi psychiatrique régulier
- Pathologies ophtalmologiques (rétinopathie, glaucome, cataracte)

SOURCES :

Le trouble bipolaire au rythme des saisons - Dr Geoffroy - Conférence Argos 2001 - Mars 2017

Sleep and circadian rhythm-associated pathways as therapeutic targets in bipolar disorder – Frank Bellivier, Pierre-Alexis Geoffroy, Bruno Etain, Jan Scott (2015)

Moreira J. & Geoffroy, Chronobiology International (2016)

Geoffroy et al., Chronobiology International (2014)

Geoffroy et al., L'Encéphale (2015)



CETTE INFOGRAPHIE EST UN SUPPORT D'ÉCHANGE AVEC VOTRE MÉDECIN. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni un traitement prescrit. Toute modification de votre hygiène de vie doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié. Je m'appuie sur des sources scientifiques, mais je ne suis pas professionnelle de santé : seul votre médecin pourra vous conseiller personnellement.