

## Vaincre le blues DE L'HIVER

«LE MANQUE D'ENSOLEILLEMENT PEUT FAIRE APPARAÎTRE DIFFÉRENTS SYMPTÔMES ASSOCIÉS À LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE: GRANDE FATIGUE, DÉPRIME, DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER, TROUBLES DE L'APPÉTIT... LA DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE MARIE-HÉLÈNE ST-HILAIRE NOUS MONTRE COMMENT RECONNAÎTRE LE BLUES DE L'HIVER ET, SURTOUT, ELLE NOUS PROPOSE DES SOLUTIONS POUR RÉSOUDRE CE PROBLÈME.»

— *Chantal Lacroix*

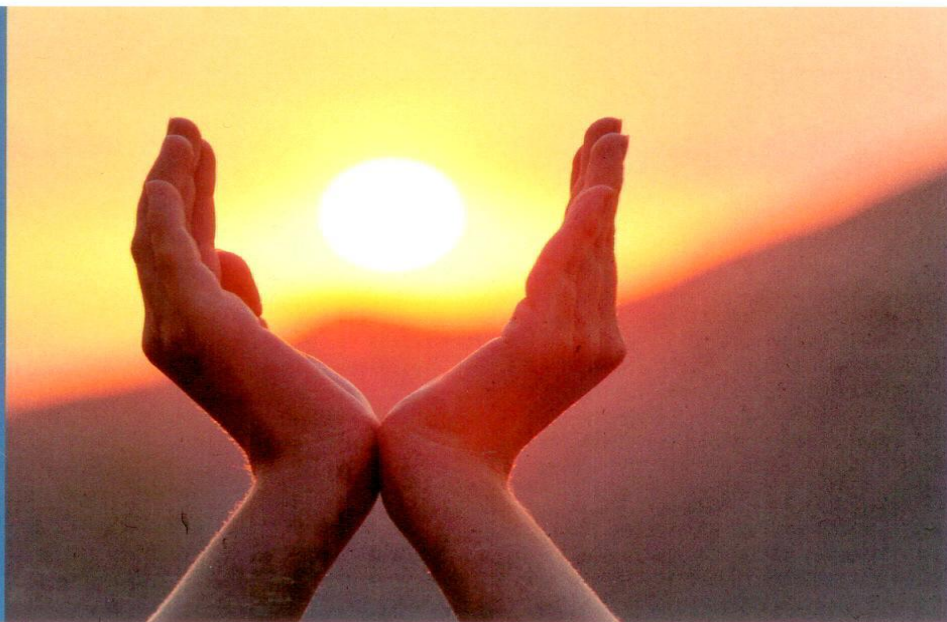


PHOTO: SHUTTERSTOCK

### **Madame St-Hilaire, dans quelle mesure la dépression saisonnière affecte-t-elle la population?**

Certaines études démontrent que, dans les pays situés près des pôles, de 10 à 15 % de la population serait affectée par la dépression saisonnière. Les conséquences sont notables, tant sur les plans personnel et professionnel que social.

### **Quelles sont les causes de ce trouble?**

Officiellement, elles sont inconnues, mais on croit que l'exposition moindre à la lumière du jour serait le facteur déclenchant. Les chercheurs ne s'entendent pas tous sur les causes exactes, mais la plupart s'accordent à dire que la diminution de l'ensoleillement à l'automne y est pour beaucoup. La personne peut même être affectée dès le mois d'août,

à partir du moment où les journées raccourcissent. Quand les jours commencent à rallonger, les symptômes du trouble affectif saisonnier disparaissent d'eux-mêmes, et la personne se rétablit.

### **Quels sont les symptômes qui permettent de détecter ce problème?**

Le premier symptôme est une grande fatigue physique associée à un niveau d'énergie plus faible que d'habitude. D'autres symptômes ressemblant à ceux de la dépression peuvent se manifester: déprime, difficulté à se concentrer, changement dans l'appétit... Contrairement à la dépression, qui peut se traduire par une perte ou une augmentation de l'appétit, dans le cas du trouble affectif saisonnier, on remarque un gain d'appétit, et une attirance particulière pour la nourriture très sucrée et très grasse. La personne peut

conséquemment prendre du poids. Autre problème: elle a tendance à dormir davantage, comme si elle était en semi-hibernation. Toutefois, ce sommeil n'est pas réparateur. La personne peut dormir de 14 à 15 heures par nuit, mais ne se sentira pas reposée. On observe aussi d'autres symptômes: irritabilité, anxiété, isolement sur le plan social et perte de libido. Au sein d'une famille, ce problème devient difficile à gérer, au quotidien tout comme au travail, puisqu'il entraîne une baisse de productivité.

### **Ce problème risque-t-il de refaire surface année après année si rien n'est fait pour le régler?**

Effectivement, c'est l'un des critères de diagnostic: le phénomène de récurrence. Chaque année, à la même période, la personne éprouve les mêmes symptômes. Pour pouvoir établir un

tir à zéro. S'il y a une leçon à tirer de tout cela, c'est qu'il faut avoir l'humilité de tout recommencer.

**Tu consacres dorénavant toutes tes énergies à cette collection de vêtements, que tu nous présenteras sous peu. Parle-nous de ce projet qui verra le jour au printemps.**

Je rêve depuis longtemps de cette collection de vêtements. J'ai souvent parlé de mon père au cours des années, mais ce rêve, c'est pour moi comme un hommage à ma mère. Ma mère a un don. C'est une grande dessinatrice, une grande couturière. Elle faisait des vêtements extraordinaires! Elle a commencé à coudre au Maroc à l'âge de 12 ans, afin d'aider mes grands-parents financièrement. Lorsqu'elle est venue ici, elle travaillait dans une manufacture, mais elle a choisi d'aller à l'école le soir, pour mieux comprendre ce qu'elle faisait d'instinct. Avec quatre enfants et sans voiture... Je trouve ça très courageux. Grâce à elle, mes sœurs Esther, Myriam, Kelly et moi étions habillées comme des cartes de mode!

**T'a-t-elle transmis sa passion pour la couture?**

Non. Elle ne voulait pas nous apprendre à coudre, car elle ne voulait pas que nous fassions ce métier. Mais j'ai appris certaines choses en couture et j'en ai fait. J'ai grandi avec des rouleaux de tissu dans le sous-sol de la maison. C'est mon père qui achetait les tissus à ma mère. Il avait un goût exceptionnel. J'adorais cette atmosphère qui a baigné ma jeunesse. Ma mère n'aimait pas magasiner, tandis que moi, je suis addict au magasinage. Depuis des années, je voulais lancer cette collection de vêtements. Ce sont des vêtements que je voulais porter et que je ne trouvais pas dans les magasins, des morceaux que je considère comme les essentiels d'une garde-robe.

**Quels sont ces vêtements incontournables, à ton avis?**

La petite robe noire à la Audrey Hepburn et la jupe à la Sophia Loren. J'ai conçu des vêtements pour les femmes de toutes les

tailles. Je trouve ça horrible de voir la façon dont la mode change dans les magasins pour tailles fortes, comme si ces femmes ne pouvaient suivre le courant. Mes vêtements sont de grande qualité. Je travaille avec une compagnie québécoise qui s'appelle Lori Michaels et qui a fait notamment la gamme de vêtements de Marie Saint Pierre pour Reitmans et celle de Bianca Nigard pour La Baie. Ces gens sont dans cette industrie depuis 30 ans. Ils sont des fans de mes vêtements. Je travaille les vêtements de sorte qu'ils soient très beaux à l'extérieur mais aussi à l'intérieur. Chaque vêtement a son soutien qui sert de gaine. Les tissus sont en lycra et permettent un bon maintien. Ce sont des robes, des jupes et des pantalons de qualité, qui absorbent la transpiration et avec lesquels on peut voyager sans risquer de les froisser. C'est la touche glamour, qui se décline en voiles transparents. Il y en a dans différentes couleurs. Pour celles qui veulent camoufler certaines choses sans cacher tout le corps ou en dévoiler un peu plus, tout est possible. J'ai voulu conserver une touche sexy, mais toujours féminine, classique et classe.

**Ta collection sera-t-elle abordable?**

Très abordable. Je tiens à le dire, je ne prête pas mon nom à une collection de vêtements: c'est moi qui ai créé cette collection! J'ai choisi soigneusement mes échantillons, j'ai proposé ma collection à Shopping TVA, et les réactions ont été enthousiastes. Nous espérons que la collection Sonia Benezra grandira. J'aime magasiner, aller voir ce qui se fait du côté de la haute couture et m'en inspirer.

**C'est la réalisation d'un grand rêve pour toi?**

Oui, et sincèrement, je n'y crois pas encore... Je suis vraiment très heureuse! Et tu sais quel est mon slogan? Pour la femme qui sait tout sur la mode et particulièrement pour celle qui ne sait rien... (sourire)

VÊTEMENTS: BCBG

**« J'ai grandi avec des rouleaux de tissu dans le sous-sol de la maison. J'adorais cette atmosphère qui a baigné ma jeunesse. »**