



Qui sommes nous?

Infocentre

Education

Defense des droits

Recherche

Boutique de l'ACSM

Donnez en ligne

Contactez

Accueil

English

Série de dépliants

[PDF Version](#)

[ACSM série de feuillets](#)



DÉPRESSION POST-PARTUM

Pour la majorité des femmes, mettre un enfant au monde est une expérience très intense, tant du point de vue physique qu'émotionnel. Il est donc naturel pour un grand nombre de nouvelles mamans d'éprouver des sautes d'humeur après l'accouchement, se sentant heureuses et tristes par moments. Ces sentiments sont parfois appelés « baby blues » ou « syndrome du troisième jour » et, dans la plupart des cas, ils disparaissent environ 10 jours après l'accouchement. Cependant, certaines femmes peuvent éprouver une dépression profonde et continue qui dure beaucoup plus longtemps. Celle-ci se nomme la dépression post-partum.

Les premières mentions de la dépression post-partum remontent au 4^e siècle av. J.-C. Malgré le fait que cet état soit connu depuis longtemps, de longue date, il n'a pas toujours été reconnu comme une maladie. Par conséquent, la dépression post-partum continue d'être mal diagnostiquée. C'est une maladie qui se traite avec succès et plus elle est détectée tôt, plus le traitement sera efficace.

Il est important d'identifier et de reconnaître les symptômes d'une dépression post-partum le plus tôt possible, qu'il s'agisse de vous ou d'une autre personne. Ceci peut s'avérer difficile car les sentiments dépressifs sont souvent accompagnés de sentiments de peur intenses et irrationnels. La maman peut craindre de perdre la tête ou que les autres la considèrent inapte à être mère.

Les femmes atteintes d'une dépression post-partum peuvent avoir le sentiment d'être de mauvaises mères et hésiter à demander de l'aide. Il ne faut pas se désespérer ni oublier que des traitements sont disponibles aux femmes qui en ont besoin.

DÉFINIR LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Les chercheurs ont identifié trois types de dépressions post-partum : le syndrome du troisième jour (baby blues), la dépression post-partum et la psychose post-partum.

Le syndrome du troisième jour est la forme la plus légère de la dépression post-partum. Il se présente habituellement entre 1 à 3 jours après l'accouchement et se manifeste par des pleurs, de l'irritabilité, un manque de sommeil, des changements d'humeur et un sentiment de vulnérabilité. Ces « blues » peuvent durer plusieurs semaines et on estime que 50 % à 80 % des mères les éprouvent.

La dépression post-partum est plus débilante que le syndrome du troisième jour. Les

Liens rapides



[ACSM Locations](#)



[Le Réseau canadien de la santé - RCS](#)



[Nationale Conférences](#)



[Série de dépliants](#)



[ACSM Projets](#)



[Galerie De l'ombre à la lumière](#)

femmes qui en sont atteintes éprouvent les symptômes suivants : découragement, tendance à pleurer constamment, sentiment de ne pas être à la hauteur, culpabilité, anxiété, irritabilité et fatigue. Les symptômes physiques comprennent : maux de tête, engourdissement, douleur thoracique et hyperventilation. Une femme atteinte d'une dépression post-partum peut éprouver des sentiments d'ambivalence, de négativité ou de désintérêt envers son enfant. De tels sentiments peuvent avoir un effet défavorable sur l'établissement du lien affectif entre la mère et l'enfant. Puisque ce trouble reste encore mal défini et est peu étudié, il a tendance à ne pas être toujours déclaré. On estime qu'il se manifeste dans 3 % à 20 % des accouchements. La dépression peut se présenter à n'importe quel moment au cours des 6 mois qui suivent l'accouchement et peut pendant plusieurs mois et même un an.

La psychose post-partum est un trouble relativement rare. Les symptômes comprennent le désarroi extrême, la fatigue, l'agitation, une humeur changée, des sentiments de désespoir et de honte, des hallucinations et une allocution rapide ou la manie. Les études indiquent qu'elle se présente dans 1 % des accouchements.

CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

La cause exacte de la dépression post-partum est inconnue. Les changements hormonaux qui se manifestent pendant la grossesse et après l'accouchement sont un des facteurs probables. De plus, si l'accouchement ne se déroule pas selon les attentes de la mère, le stress qui en résulte peut déclencher la dépression. Les études menées ont également tenu compte des effets que pourraient probablement avoir l'âge maternel, les attentes en matière des fonctions maternelles, les pratiques d'accouchement et le degré de soutien social pour la nouvelle maman.

Il n'existe pas qu'un seul et unique élément déclencheur. On estime que la dépression post-partum résulte de nombreux facteurs complexes. Il est cependant important de dire aux femmes atteintes de dépression post-partum qu'elles ne l'ont pas causé.

Un fait est certain : les femmes qui avaient déjà connu un épisode de dépression avant leur grossesse sont plus susceptibles d'être atteintes d'une dépression post-partum. Les femmes se trouvant dans cet état devraient en discuter avec leur médecin afin de recevoir les traitements convenables le cas échéant. De plus, on estime qu'entre 10 % et 35 % des femmes éprouveront une récurrence de la dépression post-partum.

Le nombre de congés de maladie pris pendant la grossesse et la fréquence de consultations médicales peuvent également servir de signes avant-coureurs. Les femmes qui prennent le plus grand nombre de rendez-vous avec leur médecin et qui prennent aussi le plus grand nombre de journées de maladie se sont avérées plus susceptibles d'éprouver une dépression post-partum. Le risque augmente chez les femmes ayant subi plus de 2 avortements, ou chez les femmes ayant des antécédents de complications obstétriques.

D'autres facteurs augmentant le risque de dépression post-partum sont le syndrome prémenstruel (SPM), une relation difficile, le manque d'un réseau de soutien, des événements stressants pendant la grossesse ou après l'accouchement.

COMMENT TRAITE-T-ON LA DÉPRESSION POST-PARTUM?

Les méthodes utilisées pour traiter la dépression post-partum comprennent la thérapie, les réseaux de soutien et la pharmacothérapie (i.e. antidépresseurs). La psychothérapie s'est avérée un traitement efficace et un choix acceptable pour les femmes qui souhaitent éviter de prendre des médicaments pendant l'allaitement.

AFFRONTER LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Vous devez d'abord garder à l'esprit que vous n'êtes pas seule. Presque 20 % des nouvelles mamans connaissent une dépression post-partum. Il est aussi important de se rappeler que ce n'est pas de votre faute. Voici quelques suggestions pour l'affronter :

- Concentrez-vous sur les buts à court terme plutôt que sur ceux à long terme. Faites une activité agréable à chaque jour comme prendre une marche, un bain et parler avec une amie.
- Recherchez aussi des activités extérieures gratuites ou peu coûteuses. Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque, de votre centre communautaire ou de votre centre paroissial.
- Passez du temps avec votre conjoint et/ou vos amies intimes.
- Partagez vos sentiments et demandez de l'aide.
- Consultez votre médecin et tentez de trouver un groupe de soutien local.

Si vous croyez qu'une amie ou une personne de votre famille est atteinte d'une dépression post-partum, donnez-lui votre appui et rassurez-la. Vous pourriez être en mesure de l'aiguiller vers des sources d'informations utiles au sujet de la dépression post-partum. Soulager l'isolement qu'elle ressent est une étape importante au rétablissement.

OU S'ADRESSER POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la dépression post-partum, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme pourra vous faire part du soutien et des ressources disponibles dans votre quartier. Sur Internet, visitez le site www.cmha.ca.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et le service.

Ce texte fait partie d'une série de dépliants publiés par l'Association canadienne pour la santé mentale

©Association canadienne pour la santé mentale, Bureau national, 2002. Imprimé au Canada. Also available in English.

L'Association Canadienne Pour La Santé Mentale

8 King Street East, Suite 810 Toronto ON M5C 1B5

Tel./Tél.: (416) 484-7750

Fax: (416) 484-4617

Email: national@cmha.ca

AVERTISSEMENT

Ce site ne fournit que des informations générales qui peuvent ou peuvent ne pas correspondre aux opinions de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin de conseils médicaux, veuillez consulter un professionnel de la santé compétent. L'ACSM prend toutes les dispositions nécessaires pour assurer la justesse de l'information au moment du postage. Nous ne pouvons pas garantir la fiabilité d'aucune information postée.