

Dépression

La dépression est une maladie qui affecte différents aspects de la personne. On reconnaît volontiers les aspects psychologiques comme le manque de joie, d'énergie et d'entrain. Cette maladie provoque aussi des problèmes physiques aussi comme : la prise de poids, l'insomnie et des douleurs inexplicables. La stabilité émotionnelle et la capacité de réflexion et de concentration sont également influencées par la dépression.

Il existe différents types de dépressions selon la durée, l'intensité et la cause de la maladie.

Dépression, anxiété, stress, insomnie et acupuncture

La quantité de mélatonine sécrétée par l'organisme pendant la nuit est une mesure objective pour évaluer la qualité du sommeil et l'état psychologique.

Une étude¹ rapporte que l'acupuncture augmente la production de mélatonine nocturne réduisant ainsi l'insomnie et l'anxiété.

Le rôle que joue le BDNF* dans les cas de stress et dépression est démontré par différentes recherches^{2 3 4 5 6}. Là encore, l'efficacité de l'acupuncture dans la modification des taux de BDNF prouve l'intérêt d'utiliser l'acupuncture pour traiter ces problématiques.

Les progrès de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) permettent de mesurer l'activité cérébrale et de mieux comprendre son fonctionnement. Différentes études récentes ont mesuré l'effet antidépresseur de l'acupuncture laser sur le cerveau^{7 8}. Diverses publications^{9 10 11} rapportent quant à elles les résultats prometteurs offerts par l'acupuncture (dont l'auriculothérapie et l'acupuncture laser) dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

¹ Spence *et al.* (2004) Dans *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. vol. 16 p.19–28

² Castrén *et al.* (2010) Dans *Developmental Neurobiology* no. 70 p.289-297

³ Filus et Rybakowski. (2005) Dans *Psychiatria Polska* vol. 39 no. 5 p.883-897

⁴ Hashimoto *et al.* (2004) Dans *Brain Research. Brain Research Reviews* vol. 45 no.2 p.104-114

⁵ Calabrese *et al.* (2009) Dans *Psychoneuroendocrinology*

⁶ Duman et Monteggia. (2006) Dans *Biological Psychiatry* vol. 59 no.12 p.1116-1127

⁷ Quah-Smith *et al.* (2013) Dans *Medical Acupuncture* vol. 25 no. 2

⁸ Quah-Smith *et al.* (2012) Dans *Medical Acupuncture* vol. 24 no. 3

⁹ Guizen *et al.* (1998) Dans *American Journal of Acupuncture* vol. 26 no.2-3 p.117-120

¹⁰ Pilkington *et al.* (2007) Dans *Acupuncture in medicine* (25 :1-10)

¹¹ Pilkington (2010) Dans *Autonomic Neuroscience : Basic and Clinical* no. 157, p.91-95