

Written by

Thursday, 08 December 2011 12:47 -



Marre de l'hiver ?

La grisaille vous déprime, vous prenez du poids ? Et si c'était la dépression saisonnière ? Le point sur ce coup de blues, et sur les solutions pour s'en débarrasser !

Est-ce une dépression saisonnière ?

La dépression saisonnière s'installe à l'automne ou au début de l'hiver et dure jusqu'au printemps, en clair, d'octobre à mars. A la différence de la dépression classique, elle ne survit pas à l'été et s'estompe dès les premiers rayons de soleil. Elle se caractérise par une **fatigue permanente**

[read full article](#)