

Question posée au Guichet de l'OSMET le 3 septembre 2020

Question : Quelles seraient les meilleures interventions en matière de dépression saisonnière chez les travailleurs en contexte de télétravail?

Démarche : L'OSMET a procédé à une revue systématique des revues et méta-analyses existantes pour une période comprise entre 2005 et 2020. Les détails méthodologiques de la réponse à votre question se retrouvent à l'annexe-1.

Réponse : Les preuves scientifiques portant sur les programmes ou interventions dans le but de réduire la dépression saisonnière sont limitées. Les études sont peu nombreuses et portent sur des échantillons de très petites tailles, et rarement sur des populations de travailleurs, ce qui ne permet pas de mesurer adéquatement les effets des interventions.

La synthèse des résultats obtenus se retrouvent ici au tableau suivant :

Type de programme ou interventions/population/Pays	Dépression saisonnière	Référence
Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience/population non clinique/Pays-Bas	Très faible effet	Forneris et al. (2019)
Thérapie à la lumière brillante/population adulte générale/États-Unis	Effet élevé (et modéré sur la dépression régulière)	Golden et al. (2005)
Simulation de l'aube/population adulte générale/États-Unis	Effet élevé (pas d'effet pour la dépression régulière)	Golden et al. (2005)
Luminothérapie/population adulte non clinique/Pays-Bas	Effet très faible (lumière brillante de 2500 lux à l'aide de visière vs. pas d'exposition à la lumière) Effet très faible (infrarouge de 0.18 lux vs. pas d'exposition à la lumière)	Nussbaumer-Streit et al. (2019)

Type de programme ou interventions/population/Pays	Dépression saisonnière	Référence
Éclairage du poste de travail/travailleurs en quart de jour à l'intérieur et de divers secteurs d'activité/États-Unis, Belgique, Norvège, United Kingdom.	<p>Pas d'effet (lumière à température de couleur corrélée high CCT vs. normale)</p> <p>Pas d'effet (lumière directe vs. indirecte)</p> <p>Faible effet (lumière enrichie de bleu administrée individuellement 30 minutes)</p> <p>Faible effet (lumière brillante en matinée vs. en après-midi)</p>	Paquito et al. (2018)

Références :

- Forneris_CA, Nussbaumer-Streit_B, Morgan_LC, Greenblatt_A, Van Noord_MG, Gaynes_BN, Wipplinger_J, Lux_LJ, Winkler_D, Gartlehner_G. Psychological therapies for preventing seasonal affective disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 5. Art. No.: CD011270. DOI: 10.1002/14651858.CD011270.pub3.
- Golden RN, Gaynes BN, Ekstrom RD, Hamer RM, Jacobsen FM, Suppes T, Wisner KL, Nemeroff CB. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. *Am J Psychiatry*. 2005 Apr;162(4):656-62. doi: 10.1176/appi.ajp.162.4.656
- Nussbaumer-Streit B, Forneris CA, Morgan LC, Van Noord MG, Gaynes BN, Greenblatt A, Wipplinger J, Lux LJ, Winkler D, Gartlehner G. Light therapy for preventing seasonal affective disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 3. Art. No.: CD011269. DOI: 10.1002/14651858.CD011269.pub3.
- Pachito DV, Eckeli AL, Desouky AS, Corbett MA, Partonen T, RajaratnamSMW, Riera R. Workplace lighting for improving alertness and mood in daytime workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 3. Art. No.: CD012243. DOI: 10.1002/14651858.CD012243.pub2.

Annexe 1 Méthodologie

L'OSMET a procédé à une revue systématique des revues systématiques et méta-analyses existantes et référencées par les bases de données dont : PsycInfo, Web of science, EBSCO (Business Source Premier, Cinahl, Human resources abstracts), PubMed, OVID (EBM reviews, Cochrane database of systematic reviews, Embase, Medline) avec les mots-clés suivants : *winter depression or seasonal affective disorder or SAD or seasonal depression AND interventions or preventive measures or workplace health promotion or mental health program. Limit to meta-analysis. Limit to yr="2005-Current"*

Sur 256 études extraites des bases de données, après dé-doublonnage et lecture, 4 méta-analyses publiées entre 2005 et 2019 ont été retenues et portaient en tout ou partie sur le sujet de la question posée au Guichet de l'OSMET. La plupart des études portent sur de petits échantillons en population générale, ce qui ne permet pas de savoir si elles sont utiles pour des populations de travailleurs. De plus, il est important de signaler que pour les interventions utilisant la luminothérapie, des effets secondaires sont rapportés, comme par exemple : de l'irritation oculaire, des migraines, de l'irritabilité, de l'insomnie, etc.

Comme le confinement dû à la Covid-19 est un phénomène récent, aucune étude n'a testé le télétravail ou le travail à domicile en lien avec la dépression saisonnière. Il n'y a donc pas d'évidence pour répondre pleinement à la question. Toutefois, la littérature montre que le télétravail est généralement associé à une réduction des symptômes dépressifs lorsque celui-ci est bien encadré afin de ne pas accroître les demandes psychologiques, le nombre d'heures travaillées et les conflits travail-famille. Pour en savoir plus : <https://www.osmet.umontreal.ca/publications/flash-recherche/flash-recherche-teletravail-conditions-de-travail-et-conflits-travail-famille/>