

# Information sur le dépistage de la dépression pendant la grossesse et la période postnatale



### Recommandation :

Lors des soins usuels, les cliniciens doivent porter attention à l'état de santé mentale des personnes.

Toutefois, le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs déconseille le dépistage systématique de la dépression à l'aide d'un instrument standardisé, comme un questionnaire, chez toutes les personnes enceintes et en période postnatale (jusqu'à un an après l'accouchement).

### Messages clés :

- La dépression durant la grossesse ou la période postnatale (jusqu'à un an) est un problème de santé grave, mais il existe des traitements efficaces.
- Lors des soins usuels, votre clinicien devrait s'informer de votre santé mentale et de votre bien-être, et pourrait vous poser des questions sur des symptômes liés à la dépression.
- Si vous recevez un diagnostic de dépression, votre clinicien vous proposera des ressources et des traitements qui pourraient vous aider.

#### 1. En quoi consiste la dépression pendant la grossesse ou la période postnatale?

- Il s'agit d'un état dépressif qui peut avoir de lourdes conséquences chez les parents et le nourrisson.
- Les symptômes se manifestent pendant la grossesse ou dans les deux semaines après l'accouchement. En voici des exemples :
  - Idées suicidaires
  - Refus de s'occuper du bébé
  - Incapacité à accomplir ses tâches quotidiennes
  - Refus de côtoyer son partenaire

- Il arrive que les symptômes persistent et qu'on doive prescrire un traitement.

#### 2. À quel point la dépression pendant la grossesse ou en période postnatale est-elle courante?

- La dépression chez les personnes enceintes ou en période post-partum est légèrement plus fréquente que chez les autres populations.
- Cependant, si elle se déclare durant cette période, la dépression peut nuire au bien-être des parents, au développement du nourrisson et au lien parent-enfant.

## Outil pour les patients – FAQ

### 3. Qu'entend-on par « soins usuels » ?

- Les soins usuels devraient comprendre des discussions sur les antécédents de santé mentale, les symptômes actuels (le cas échéant) et le bien-être général.
- Durant cette période, votre clinicien vérifiera si vous souffrez de dépression.

### 4. Comment se traite la dépression ?

- La dépression post-partum se traite souvent avec des médicaments (antidépresseurs) et une thérapie verbale.
- L'activité physique régulière peut aussi aider.

### 5. Quelle est la différence entre le *baby blues* et la dépression post-partum?

- Il est normal et courant de vivre ce qu'on surnomme le *baby blues* quelques jours après l'accouchement.
- On ressent alors de la tristesse, de l'anxiété ou de la colère envers son bébé ou son partenaire. D'autres symptômes peuvent se manifester : crises de larmes inattendues, difficulté à dormir ou perte d'appétit.
- Cet état est principalement causé par les changements hormonaux significatifs après l'accouchement, le manque de sommeil et le stress accru.
- Les symptômes s'améliorent souvent en l'espace d'une ou deux semaines sans traitement.
- La dépression post-partum et le *baby blues* ont de nombreux symptômes en commun, mais la première peut être beaucoup plus intense et nécessite un traitement

### 6. Qu'est-ce que le dépistage?

- Le dépistage s'effectue au moyen d'un test qui vise à déterminer si vous risquez davantage d'être atteinte d'un problème de santé.
- Dans ce contexte, il s'agit généralement d'une série de questions avec des scores associés aux réponses.

- Quand les scores sont élevés, on suggère de passer d'autres tests pour confirmer le diagnostic et déterminer le traitement.
- Rien ne montre que le dépistage de la dépression chez les personnes enceintes ou en période post-partum donne de meilleurs résultats que les discussions sur le bien-être et la santé mentale avec son clinicien.

### 7. Sans dépistage, comment saurai-je si je souffre de dépression post-partum?

- Lors des soins usuels, les cliniciens devraient s'informer de la santé mentale et du bien-être.
- Il est primordial de parler à votre clinicien de vos préoccupations en santé mentale avant, pendant et après l'accouchement.
- Le clinicien utilisera alors de son jugement clinique pour décider s'il faut d'autres évaluations, au lieu de simplement se fier à un score de dépistage.

**Communiquez avec votre clinicien si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez des questions. N'attendez PAS votre prochain rendez-vous.**

**Voici quelques ressources utiles :**

- [Service de prévention du suicide du Canada](#)  
Téléphone : 1 833 456-4566 | Texto : 45645
- Québec : 1 866 277-3553
- [Postpartum Support International](#)
- [Your Life Counts](#)

