

ANTIDÉPRESSEURS



COMMENT FONCTIONNENT LES ANTIDÉPRESSEURS ?

- Ces médicaments agissent au niveau du cerveau :
- Ils rétablissent l'équilibre entre certaines substances qui influencent les émotions et l'humeur
- De ces effets sur le cerveau découlent des effets thérapeutiques, mais également des effets indésirables

POUR QUELLES PLAINTES SONT-ILS RECOMMANDÉS ?

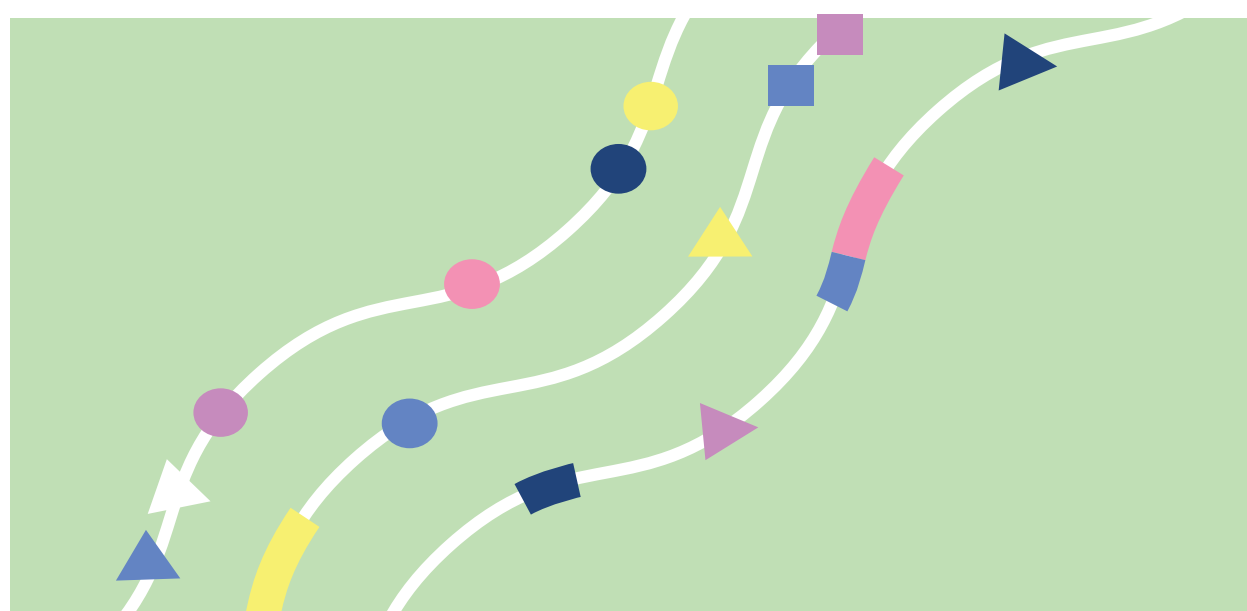
- Le médicament prescrit peut vous aider à faire face à vos difficultés et à soulager vos symptômes, mais il ne provoquera pas de guérison en tant que telle. Le traitement au long cours des plaintes reprises ci-dessous repose sur des adaptations du mode de vie, des mesures de soutien et une psychothérapie. Il est important d'en parler avec votre psychologue et votre médecin.
- **Dépression modérée à sévère** : Le traitement repose sur la combinaison d'un antidépresseur et d'une psychothérapie
- **Anxiété sévère et troubles obsessionnels compulsifs** : Les antidépresseurs peuvent soulager diverses formes d'anxiété grave, en association avec une psychothérapie
- **Certains types de douleurs** : notamment les douleurs neuropathiques, avec certains antidépresseurs uniquement

POUR QUELLES PLAINTES NE SONT-ILS PAS RECOMMANDÉS ?

- **Dépression légère** : Dans ce cas, les antidépresseurs comportent théoriquement plus d'effets secondaires que de bénéfiques. Le traitement repose sur l'adaptation du style de vie, diverses mesures de soutien et la psychothérapie. Un traitement médicamenteux sera néanmoins discuté en cas de persistance ou d'aggravation des symptômes.
- **Insomnie** sans tableau dépressif : certains antidépresseurs peuvent augmenter le temps de sommeil mais en diminuent la qualité, leur utilisation entraîne par ailleurs un risque d'apparition d'effets secondaires.
- **Burn-out ou épuisement** sans tableau dépressif.
- **Processus de deuil** non pathologique, d'une durée inférieure à trois mois.
- **Évènements de vie difficiles** tels un divorce ou la perte d'un emploi, provoquant du stress ou de l'anxiété de façon temporaire.
- **Troubles de la personnalité**, sans plaintes dépressives associées.

QUELS TRAITEMENTS EN CAS DE PLAINTES DÉPRESSIVES ?

- **Les plaintes dépressives** désignent la présence de quelques symptômes dépressifs, mais non suffisants pour poser un diagnostic de dépression. Dans ces cas-là, les antidépresseurs ne sont pas recommandés car ils n'apportent pas d'effets bénéfiques suffisants dans cette situation alors que des effets secondaires peuvent se manifester.
- **Un mode de vie sain est préconisé** pour améliorer votre santé mentale : alimentation saine, pratique d'une activité physique régulière, méditation, gestion du stress, bonne hygiène du sommeil, etc. Autant d'éléments pouvant vous apporter plus de sérénité. Une psychothérapie vous aidera à traiter spécifiquement les problèmes de sommeil, d'anxiété et de stress.



Il est essentiel de comprendre quels sont les facteurs favorisant le développement d'une dépression afin d'agir dessus.

QUAND DÉBUTER VOTRE TRAITEMENT ANTIDÉPRESSEUR ?

■ **Le traitement débute uniquement après une consultation approfondie avec votre médecin.**

□ En début de traitement, un suivi régulier est nécessaire (toutes les semaines ou toutes les deux semaines, par exemple). Il est important de ne pas prendre le traitement d'un proche ou de ne pas faire d'automédication sans surveillance médicale

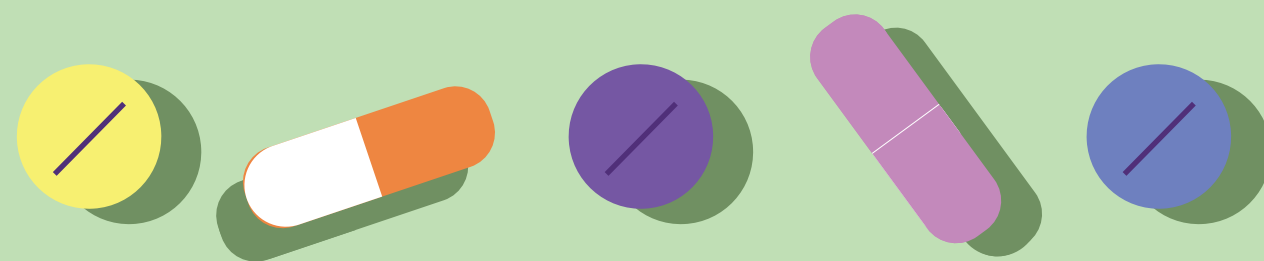
□ Le traitement commence à faible dose puis sera maintenu à dose minimale efficace et bien supportée. En cas d'absence de réponse satisfaisante au traitement, on pourra prudemment augmenter la dose par étapes si la tolérance reste bonne

□ L'effet du médicament est progressif et le bénéfice sera ressenti après 3 semaines. Les effets secondaires peuvent cependant apparaître dès les premiers jours

■ **Il est donc important d'être patient, le temps que le médicament fasse effet. N'interrompez pas prématurément votre traitement même si vous ressentez des effets secondaires supportables.**

□ Le traitement doit être poursuivi au moins **6 mois** après l'amélioration des symptômes. Durant cette période, votre situation sera régulièrement évaluée avec votre médecin et votre psychologue

□ Le traitement doit être pris tout en tentant d'améliorer votre style de vie, en plus de mesures de soutien et d'un suivi psychologique. Une alimentation saine, la pratique d'une activité physique régulière, la gestion du stress et une bonne hygiène du sommeil sont primordiales pour vous aider à aller mieux



POURQUOI UN TRAITEMENT DE LONGUE DURÉE ?

■ Ces médicaments agissent notamment en rétablissant un équilibre au sein des molécules du cerveau, ce qui prend du temps. Le soulagement qu'ils procurent peut faciliter votre travail psychothérapeutique, mais les bénéfices d'une psychothérapie au niveau de vos pensées et de votre comportement peuvent ne s'installer que progressivement. De plus, vivre plusieurs mois sans ressentir de symptômes dépressifs permet d'en atténuer le souvenir, de reprendre confiance et contribue à l'amélioration de votre état. En cas de risque de rechute, l'utilisation d'un antidépresseur peut être prolongée, mais ne dépassera pas, en principe, **une durée de 2 ans**.

Vous prenez des antidépresseurs depuis longtemps ? Parlez-en à votre médecin et à votre psychologue.

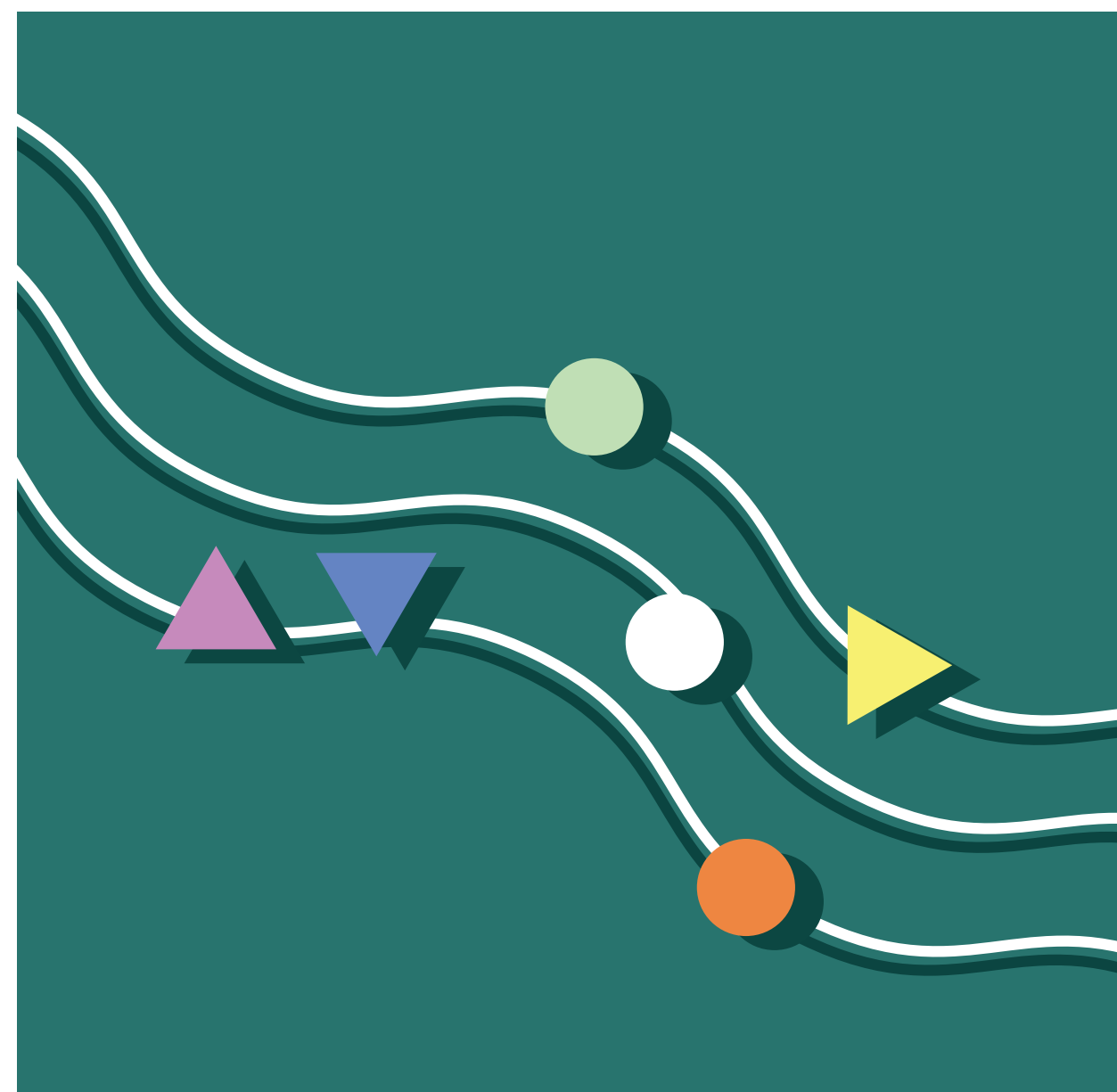
QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DE CES MÉDICAMENTS ?

■ Il est possible de ressentir des effets secondaires dès le début du traitement. Dans ce cas, la dose ou le type de médicament utilisé peuvent être modifiés. Il est important de ne pas arrêter le traitement brusquement, mais d'en parler avec votre médecin. Toutefois, **les effets secondaires ne sont pas systématiques**.

Effets secondaires potentiels (ils varient selon les familles d'antidépresseurs) :

- Anxiété, nervosité, pensées suicidaires (surtout en début de traitement)
- Somnolence ou insomnie, cauchemars
- Sécheresse de la bouche, difficulté à uriner, constipation
- Vertiges, palpitations, transpiration, maux de tête
- Nausées et douleurs abdominales, acidité gastrique
- Augmentation de l'appétit et prise de poids
- Diminution de la libido, trouble érectile et difficultés à atteindre l'orgasme
- Trouble du rythme cardiaque
- Saignements, notamment digestifs
- Diminution de l'intensité des émotions
- Un inconfort digestif ressenti en début de traitement s'améliore parfois avec le temps

En cas d'effets secondaires, consultez votre médecin ou votre psychologue. En cas d'idées suicidaires, vous pouvez également appeler le 0800 32 123.



COMMENT ARRÊTER VOTRE TRAITEMENT ?

■ Consultez toujours votre médecin préalablement à l'arrêt. La réduction des doses est progressive jusqu'à l'arrêt total. Le sevrage du médicament dure au moins un mois, souvent davantage. Un suivi régulier par votre médecin est nécessaire durant ce processus. Le traitement **doit être poursuivi 6 mois** après l'amélioration de vos symptômes pour éviter une rechute.

En cas d'arrêt brusque ou de prise irrégulière, des symptômes liés à la discontinuité du traitement peuvent apparaître :

- Symptômes pseudo-grippaux, maux de tête, sensation de faiblesse
- Nausées, douleurs abdominales, acidité gastrique, diarrhée
- Nervosité, anxiété, angoisse, sensation de picotements
- Insomnie, cauchemars
- Vertiges, problèmes d'équilibre

■ Votre médecin vous aidera à différencier les symptômes liés à l'arrêt ou à la diminution du traitement de ceux d'une rechute de la dépression. Les symptômes liés à une diminution de dose ou à l'arrêt du traitement disparaissent rapidement après reprise de la dose précédemment efficace

L'arrêt doit se faire sous supervision médicale. Si vous souhaitez arrêter votre traitement, parlez-en à votre médecin, à votre psychologue et/ou à votre pharmacien.

QUI PEUT VOUS AIDER ?

- Votre médecin généraliste.
- Un.e psychiatre.
- Un.e psychologue.
- Votre pharmacien.
- Des groupes de parole.
- Vos proches.

QUELQUES SITES POUR ALLER PLUS LOIN

- Trouver du soutien :
<https://covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien/particulier>
- Centre de prévention du suicide :
<https://www.preventionsuicide.be>
- Un pass dans l'impasse - prévention et soutien en santé mentale :
<https://un-pass.be>
- Similes - familles et amis de personnes atteintes de troubles psychiques :
<https://www.similes.org>

