

Les conseils

- Certaines dépressions ne nécessitent pas de traitement médicamenteux.
- Il est conseillé d'associer le traitement à une prise en charge psychologique.
- Par la suite, envisager **une bonne hygiène de vie**. Elle peut vous aider à vous sentir mieux.
 - ↪ Pratiquer des activités physiques (marche, jardinage...), de loisir
 - ↪ Eviter les excitants comme le café, le thé, le tabac, l'alcool
 - ↪ Privilégier un rythme de vie régulier (repas, sommeil...)



LES ANTIDÉPRESSEURS



La Sous Commission
"Qualité, Gestion des risques et Vigilances"
Janvier 2011

Les antidépresseurs sont utilisés pour soigner :

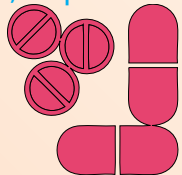
- ↪ la dépression
- ↪ les troubles anxieux
- ↪ les TOC (*Troubles Obsessionnels Compulsifs*)
- ↪ certaines douleurs chroniques...



Le traitement médicamenteux de la dépression :

L'efficacité : ➤ le médicament n'agit qu'après 2 à 3 semaines, ou plus.

Ne pas interrompre le traitement si l'effet souhaité n'est pas immédiatement observé.



- la prise doit être régulière.
- il peut y avoir des adaptations de la posologie en fonction du patient.

La durée : elle est de 6 mois minimum

L'arrêt : il se fait progressivement sur avis médical

La dépendance (c'est à dire ne plus pouvoir se passer de son médicament) : elle est *inexistante avec ces médicaments*.

FICHE CONSEIL

17

Qu'est-ce que la dépression ?

C'est une maladie et non pas une simple déprime.
Elle est fréquente et touche 20% des personnes au cours de leur vie.

Quels en sont les principaux signes ?

- ➔ Sentiment permanent de tristesse
- ➔ Troubles de l'appétit
- ➔ Troubles du sommeil
- ➔ Fatigue ou perte d'énergie
- ➔ Difficulté d'entreprendre des tâches
- ➔ Perte d'intérêt et de plaisir
- ➔ Difficulté de concentration
- ➔ Sentiment de dévalorisation et de culpabilité excessive
- ➔ Idées suicidaires

Ces signes ne sont pas forcément tous présents.
Ils doivent durer depuis au moins 15 jours.



Les effets indésirables

Les médicaments sont généralement bien tolérés mais vous pourrez constater :

- ➔ des troubles digestifs (constipation, nausées...)
- ➔ des maux de tête
- ➔ une sensation de bouche sèche
- ➔ des tremblements
- ➔ des vertiges
- ➔ de la somnolence



Ces effets apparaissent surtout en début de traitement.

Ils disparaissent le plus souvent spontanément.

Il est important de les signaler à votre médecin.

