

## 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...)



Création sostrés Lorraine - DUQC - Service Communication et Reprographie CPN.

# 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.

