

Antidépresseurs plus c'est gros, plus ça passe !

Plus de 5 millions de Français prennent des médicaments antidépresseurs !

5 000 000... c'est tout simplement insensé !

Notre Haute Autorité de Santé a beau s'agiter, protester...

...et demander aux médecins de réserver ces médicaments aux dépressions les plus sévères...[1]

...rien n'y fait.

Pourquoi ?

Parce que la plupart des médecins enchaînent les consultations de 10 à 15 minutes... et qu'il est plus rapide de prescrire des antidépresseurs à leurs patients que de les interroger en profondeur sur les causes de leur mal-être.

Pour les personnes âgées, c'est encore pire : la prescription est quasi-automatique.

Dans certaines régions britanniques, 87 % des seniors sont sous antidépresseur au moment de leur mort[2] !!!

Bien sûr, les médecins croient vraiment « faire du bien » à leurs patients avec ces médicaments.

Mais c'est parce qu'ils ont été victimes de l'intensif « bourrage de crâne marketing » réalisé par l'industrie pharmaceutique dans les années 1990.

Big Pharma a dépensé des fortunes pour faire croire que les labos avaient trouvé des « pilules du bonheur », « miraculeuses contre la dépression » (voir l'histoire sidérante du Prozac, que je vous ai déjà racontée). ICI : <https://www.sante-corps-esprit.com/prozac-histoire-secrete-casse-siecle/>

Il a fallu attendre longtemps avant que des scientifiques indépendants se penchent sérieusement sur la question.

C'est chose faite... et leur verdict est clair :

Les antidépresseurs ne marchent pas contre les dépressions légères ou modérées... et sont très peu efficaces pour les dépressions sévères.

On nous aurait menti ?

En 2008, des chercheurs ont passé en revue les 47 études scientifiques portant sur la classe la plus populaire d'antidépresseurs : les « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine » (ISRS) - les fameux Prozac, Plaxil et Zoloft... et Seroplex.

Leur conclusion est sans appel[3] :

« Les antidépresseurs de nouvelle génération ne fonctionnent pas mieux qu'un placebo (produit inactif donné à l'insu du patient) pour la majorité de patients souffrant d'une dépression légère ou modérée (...) Il semble y avoir très peu de raisons de prescrire des antidépresseurs à qui que ce soit sauf aux personnes les plus sévèrement déprimées ».

Plus récemment, en 2016, le Lancet a enfoncé le clou en confirmant l'inefficacité des antidépresseurs chez les enfants (car figurez-vous qu'on en est venu à en prescrire à des enfants !). [4]

Mais évidemment, ces résultats n'ont pas du tout fait les affaires de l'industrie pharmaceutique.

Ces conclusions ne plaisaient pas non plus aux milliers de médecins qui ont prescrit ces médicaments à tour de bras pendant des années.

Il fallait donc à tout prix « sauver » le soldat antidépresseur.

Ils sortent l'artillerie lourde !  
Alors ils ont décidé de taper fort.

Pour sauver la réputation des antidépresseurs, ils ont sorti une « méga-méta-analyse » publiée dans le prestigieux journal Lancet le 21 février 2018.

Leur conclusion ? Les antidépresseurs fonctionnent, si si !

Et immédiatement, la presse internationale en a fait ses gros titres :

« C'est officiel, les antidépresseurs marchent ! »[5]  
« Évidemment que les antidépresseurs fonctionnent ! »[6]

Il faut dire que cette « méga-étude » a tout du travail sérieux... en apparence.

Les chercheurs ont compilé un nombre colossal d'études cliniques en double aveugle : 522 au total.

Et ils ont trouvé que les 21 antidépresseurs les plus connus réduisent les symptômes de la dépression.

Conclusion des grands médias : les antidépresseurs « marchent », circulez, il n'y a rien à voir !

Pour Big Pharma, c'est gagné : ils pourront renvoyer cette étude à la figure de tous ceux qui doutent de l'intérêt de prescrire des antidépresseurs.

Ils savent que 99,9 % des médecins n'iront jamais lire l'étude dans son intégralité.

Mais moi, j'ai pris le temps de le faire.

Et vous allez voir, ce n'est pas DU TOUT ce que les médias vous en disent !

Ce que les auteurs de l'étude disent vraiment

En fait, même si l'on croit à l'honnêteté de cette étude (ce qui n'est pas mon cas), l'effet « positif » des antidépresseurs est tout relatif :

Cette « efficacité » ne concernerait que les dépressions les plus sérieuses – et non l'immense majorité des dépressions (légères et modérées) ;

L'efficacité n'a été prouvée qu'à court terme, au bout de deux mois... l'étude ne dit pas si ces médicaments servent à quelque chose sur le long terme ;

L'étude s'est refusée à prendre en compte les effets indésirables : son but avoué n'était pas d'évaluer le « bénéfice-risque » de ces médicaments... simplement de voir si ces fameuses pilules marchent mieux qu'un placebo.

Et surtout, l'efficacité qu'ils ont trouvée est vraiment faible : dans le meilleur des cas, les antidépresseurs feraient seulement « deux fois mieux » qu'un placebo !

Cela veut dire que vous obtenez 50 % de l'effet de votre antidépresseur en prenant simplement une gélule vide, sans effet indésirable !

Et attention, cet effet n'est qu'une « moyenne ». Pour 40 % des patients, ces médicaments sont purement et simplement inefficaces.

Conclusion du chercheur qui a dirigé cette étude :

« Avec une efficacité allant de faible à modérée pour les antidépresseurs disponibles, il est clair qu'il y a encore besoin d'améliorer davantage les traitements »

Et ça, c'est dans le meilleur des cas !

Car vous allez voir, il y a de très bonnes raisons de penser que cette étude exagère l'efficacité des antidépresseurs.

Mais d'abord, je vais vous livrer un scoop relevé par les auteurs de l'étude... pourtant totalement passé sous silence par les médias !

Scoop : les antidépresseurs les moins efficaces... sont les plus prescrits !  
D'après les chercheurs, l'un des antidépresseurs les plus inefficaces est...

...roulement de tambour...

...le fameux Prozac !

C'est pourtant l'un des plus prescrit par les médecins !

À l'inverse, l'antidépresseur le « plus efficace » serait l'amitriptyline, une « vieille » molécule quasiment jamais utilisée par les médecins... parce qu'elle est très mal tolérée par les patients !

Alors certes, dans le groupe des antidépresseurs « efficaces », il y a aussi des médicaments plus répandus et correctement tolérés, comme la paroxétine (Paxil).

Mais vous allez voir ce qu'on ne peut même pas croire à cette « efficacité ».

Pourquoi l'étude EXAGÈRE forcément l'intérêt des antidépresseurs  
Déjà, de l'aveu même des auteurs, l'efficacité est « faible à modérée » dans le meilleur des cas.

Mais je prétends que même cela est douteux.

La raison est simple : sur les 522 essais cliniques passés en revue, 409 ont été financés par l'industrie pharmaceutique[7] !

Imaginez Nestlé qui finance une étude sur l'impact du lait pour la santé... que croyez-vous que les chercheurs vont être amenés à conclure ?

Pire : pour la plupart de ces études, aucun chercheur indépendant n'a pu vérifier qu'elles n'avaient pas été manipulées – personne n'a eu accès aux données brutes.

Il faudrait donc croire sur parole des études financées par les « vendeurs »... jamais publiées nulle part pour la moitié d'entre elles... et dont personne n'a pu vérifier l'exactitude !

Pour le Dr David Healy, un des plus grands spécialistes des antidépresseurs, c'est clair et net :

« L'étude du Lancet est une étude « poubelle ». Personne, ni les auteurs, ni même la FDA (agence du médicament américaine) n'a eu accès aux données ».

Dans le cas d'au moins un de ces médicaments – la paroxétine – il y a eu des poursuites pour fraude pour avoir exagéré les bénéfices du médicament – ces exagérations doivent aussi avoir eu lieu pour la plupart des essais pris en compte dans cette étude. »[8]

Bref, voilà encore une belle manipulation « statistique » !

Deux avertissements pour finir

Bien sûr, je ne dis pas que les antidépresseurs ne fonctionnent jamais.

Je pense que certains antidépresseurs peuvent « marcher » à court terme avec certains patients sévèrement déprimés.

Mais en moyenne, ces médicaments sont globalement peu ou pas efficaces.

Et surtout, ils sont vraiment dangereux.

Le risque le plus grave est de devoir prendre ces médicaments à vie, parce qu'ils auront modifié la chimie de votre cerveau.[9]

C'est d'ailleurs pourquoi il ne faut jamais arrêter un antidépresseur d'un coup – faites-vous bien accompagner par un spécialiste si vous en prenez depuis longtemps !

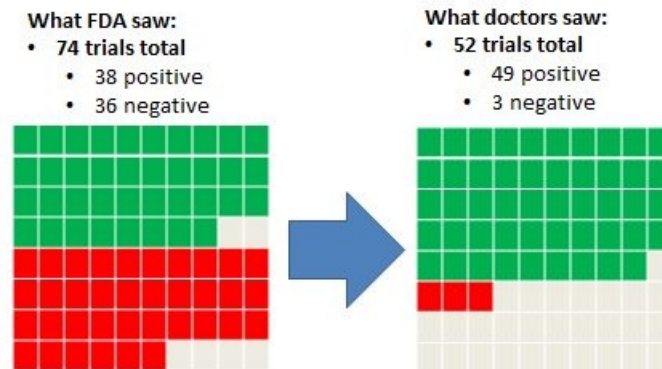
Mais une chose est sûre :

Si vous avez un épisode dépressif, il est TOUJOURS préférable d'essayer en premier des thérapies naturelles et sans danger, comme la psychothérapie, la luminothérapie ou l'acupuncture, pour ne mentionner que ceux qui ont été validés scientifiquement.[10]

Ne croyez pas ceux qui vous diront le contraire... même s'ils sont bardés de diplômes médicaux !

PS : si vous voulez une preuve supplémentaire sur le fait que les médecins sont manipulés malgré eux, regardez le graphique ci-dessous.[11]

## Why we need clinical trial transparency



Source: Study of 74 clinical trials of 12 antidepressant drugs (Turner et al, 2008)

> Chaque brique représente un essai clinique sur les antidépresseurs.

> À gauche, vous voyez les études qu'a pu consulter l'agence du médicament américaine (FDA), et à droite, celles auxquelles les médecins ont eu accès.

> En vert, les études ayant conclu à un effet positif de ces médicaments, et en rouge, les études ayant conclu à leur inefficacité.

Vous voyez que sur la totalité des essais cliniques, environ 50 % ont conclu à l'inefficacité des antidépresseurs !

Une sur deux !

Mais les médecins, eux, n'ont eu accès qu'à une partie des études, celles qui ont été publiées.

Et parmi ces études publiées, seulement 6 % d'entre elles concluaient à l'inefficacité des antidépresseurs.

Pas étonnant que les médecins croient encore qu'ils sont bénéfiques à leurs patients !

Xavier Bazin

Sources : <https://www.sante-corps-esprit.com/antidepresseurs-etude/#sources>