

Remèdes naturels contre la dépression



Ce que votre médecin devrait vous dire sur les antidépresseurs

Voici sept stratégies en cas de dépression.

Ces stratégies sont naturelles et ne peuvent qu'avoir des effets positifs sur votre vie.

Mes fidèles lecteurs savent que je suis féroce opposé aux antidépresseurs. Pour ceux qui souhaitent un rappel sur mes raisons, j'ai mis à la suite de cette lettre des explications approfondies.

Mais parlons d'abord des solutions :

1) Plus de sommeil et d'amour

Selon une grande étude d'Oxford Economics qui vient de paraître, la moyenne des adultes en Grande-Bretagne situent leur niveau de bonheur à 62,2 sur une échelle allant de 0 à 100. [20]

Les chercheurs ont pu constater qu'une augmentation de 50 % du revenu financier ne se traduit que par une augmentation du niveau de satisfaction de... 0,5 points.

Ainsi, passer de 15 000 euros de revenu annuel à 60 000 euros (multiplication par 4) n'augmente le bonheur que de... 2 points !!

En revanche, les personnes qui dorment le mieux se situent quinze points au-dessus de celles qui dorment le plus mal.

Et les personnes qui aiment leur conjoint et qui ont grand plaisir à faire des câlins avec lui sont en moyenne sept points au-dessus de celles qui sont insatisfaites.

Ainsi le sommeil et l'amour sont-ils, de très loin, les plus puissants facteurs pour être heureux.

Viennent ensuite le fait d'être bien entouré (famille, amis, voisins, collègues), d'avoir un emploi sûr et que l'entourage soit en bonne santé.

Tous ces facteurs sont plus important que l'argent, la consommation, les vacances de luxe, etc.

2) Faites le ménage dans vos émotions

Plutôt que de considérer la dépression comme une maladie, comme la tuberculose ou la grippe, considérez-la comme un signe que votre corps et votre vie sont déséquilibrés.

Les deux façons les plus efficaces de mieux gérer vos émotions sont :

Les thérapies cognitives et comportementales, qui vous aident à changer vos raisonnements, vos sujets de préoccupation, les pensées, désirs, peurs qui vous habitent ;

L'EFT, ou « Emotional Freedom Technique », qui est une forme d'acupressure (acupuncture en appuyant sur des points précis de votre corps avec les doigts) qui vous aide à vous libérer des émotions négatives bloquées sous votre niveau de conscience ;

Il existe d'autres méthodes de gestion de votre stress : tenir votre journal intime, surtout le soir, ce qui vous permet de vous soulager de vos préoccupations ; les exercices de respiration comme la cohérence cardiaque ; la méditation, le yoga, ou tout simplement de partager vos sentiments avec un ami proche.

3) Faites du sport régulièrement

L'exercice physique régulier est une des « armes secrètes » contre la dépression. Les effets ne sont pas immédiats. Mais au bout de 3 mois environ, votre forme et votre résistance physiques ont augmenté, vous rendant aussi plus fort moralement.

Sur le plan physiologique (fonctionnement du corps), le sport normalise le niveau d'insuline et augmente le niveau d'hormones du bien-être.

Comme le dit le Dr James S. Gordon, un expert de renommée mondiale dans l'approche corps-esprit pour soigner la dépression :

« Ce que nous constatons dans la recherche sur l'exercice physique est que cela aide les gens au moins autant que les antidépresseurs pour aider les gens déprimés... l'exercice physique change le niveau de sérotonine dans le cerveau. Et cela augmente vos niveaux d'endorphine, les « hormones du bien-être ».

Et aussi – et ce sont des études stupéfiantes – l'exercice augmente le nombre de cellules votre cerveau, dans la région appelée l'hippocampe. Ces études ont été faites d'abord sur les animaux, et elles sont très importantes parce que, parfois dans la dépression, il y a moins de cellules dans l'hippocampe.

Mais vous pouvez réellement changer votre cerveau en faisant de l'exercice physique. Il faut que cela fasse partie du traitement de tout le monde, du plan de tout le monde. »

4) Améliorez votre alimentation générale

Un autre facteur qui ne doit pas être oublié est le régime alimentaire. L'alimentation a un impact immense sur votre corps et votre cerveau. Manger de bons aliments sains est le meilleur moyen de vous garantir une bonne santé physique et mentale.

Évitez le sucre, en particulier le fructose, limitez les céréales et normalisez ainsi vos niveaux d'insuline et de leptine, ce qui est un autre aspect important de la dépression. Le sucre cause l'inflammation chronique, qui rompt les fonctions immunitaires normales et peut perturber le cerveau.

Le sucre réduit aussi une hormone de croissance essentielle, appelée BDNF (Brain derived neurotrophic factor, ou facteur neurotrophique issu du cerveau), qui favorisent le développement et la différenciation des neurones et jouent un rôle essentiel sur la mémoire. Les niveaux de BDNF sont extrêmement bas chez les dépressifs et les modèles animaux suggèrent qu'ils pourraient être une cause importante de dépression.

5) Supplémentez-vous avec des acides gras oméga-3

Je recommande fortement la prise de compléments alimentaires oméga-3 d'origine animale de bonne qualité. Il s'agit là probablement du nutriment le plus important pour le fonctionnement optimal du cerveau, permettant ainsi de prévenir la dépression.

Le DHA (acide docosahexaénoïque), majoritairement présent chez les organismes marins, est particulièrement important. Votre cerveau en dépend et l'alimentation moderne en est extrêmement pauvre. Un faible niveau de DHA est lié à la dépression, aux pertes de mémoire, à la schizophrénie, et à la maladie d'Alzheimer.

6) Laissez le soleil briller sur vous

Avez-vous déjà remarqué comme on se sent bien d'être à l'extérieur un jour de grand soleil ? Il se trouve que la couleur bleue du ciel et la nature resplendissante sous les rayons du soleil, sont excellents pour le moral.

Le camaïeu de vert de la nature ensoleillée, les prairies éclatantes, les diverses essences d'arbres et arbustes qui présentent toutes les nuances, frappent votre rétine et favorisent les bons sentiments. C'est la raison sans doute pour laquelle le vert est la couleur de l'espoir.

Surtout, le soleil permet à la peau de fabriquer de la vitamine D naturelle, qui est une sorte d'hormone essentielle elle-aussi pour le moral. Notre niveau de vitamine D est particulièrement bas en hiver, ce qui peut expliquer la dépression saisonnière.

Vous pouvez optimiser votre niveau de vitamine D en vous exposant régulièrement au soleil (au moins 20 mn par jour sur les $\frac{3}{4}$ du corps), mais cela ne fonctionne pas à la latitude de la France d'octobre à avril. Le seul moyen est alors de prendre quotidiennement de la vitamine D3 (1500 UI par jour).

7) Réfléchissez à deux fois avant de prendre des médicaments

Soyez toujours sceptique avant d'avalier des médicaments qui vous ont été prescrits après un diagnostic simpliste, posé sans réellement vous questionner ni s'intéresser en profondeur à votre cas, par un praticien trop pressé.

Rien n'est plus tentant que de croire qu'avalier une simple pilule peut vous résoudre vos problèmes sans avoir besoin de faire de grands changements, parfois douloureux, dans votre vie. Et le sentiment de dépression est tellement pénible que l'on est souvent prêt à tout pour y échapper.

Mais les médicaments doivent toujours être la solution de dernier recours : dans les situations extrêmes, lorsque tout le reste a échoué.

Pourquoi je suis contre les antidépresseurs

Les antidépresseurs sont les médicaments sur ordonnance les plus prescrits chez les personnes de 18 à 44 ans, et le troisième médicament le plus fréquent dans la population.

On ne les donne pas seulement aux dépressifs. Les personnes souffrant d'anxiété, de douleurs chroniques, de fatigue, les personnes en deuil ou ayant subi des chocs émotionnels, les victimes de troubles bipolaires et troubles de l'appétit sont aussi, trop souvent, mises sous antidépresseurs.

15 millions de boîtes sont prescrites chaque année en France. [1] Or, une étude qui vient de paraître indique les personnes sous antidépresseurs ont un risque de mort prématurée qui monte de 33 %. [2]

Avant d'avaler la « pilule du bonheur », il est donc important que vous soyez au courant des problèmes médicaux, légaux, et éthique posés par les antidépresseurs. Ce sont des problèmes dont la plupart des gens et des médecins ne sont pas conscients.

1) Comment les antidépresseurs marchent

Les antidépresseurs n'ont pas été inventés pour traiter la dépression.

Des scientifiques se sont aperçus, dans les années 40 et 50, que certains médicaments (à l'origine, c'était des anti-histaminiques) modifiaient le comportement d'animaux stressés. Ce n'est que des années plus tard qu'ils ont été baptisés par les médias « antidépresseurs ».

La plupart des antidépresseurs modifient la production de sérotonine, un important produit chimique. Les antidépresseurs lancés dans les années 80 (Prozac, Zoloft, etc.) sont d'ailleurs appelés « ISRS », c'est-à-dire « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine ».

Cela veut dire, en clair, qu'ils empêchent le cerveau de ré-absorber la sérotonine qu'il produit. Ils maintiennent donc, en théorie, un niveau plus élevé de sérotonine entre les neurones.

La sérotonine se trouve dans notre cerveau mais aussi en abondance dans d'autres endroits du corps, en particulier les intestins et les plaquettes sanguines (d'où les problèmes digestifs et les hémorragies parfois déclenchés par les antidépresseurs).

Dans le cerveau, la sérotonine agit comme neurotransmetteur : cela veut dire qu'elle permet aux neurones de communiquer entre eux, pour se passer des messages nerveux. Elle permet ainsi la bonne formation et transmission des pensées, des informations, des ordres aux muscles et aux organes du corps.

Perturber le mécanisme de la sérotonine déclenche des réactions en chaîne. Dans un premier temps, les antidépresseurs font monter le niveau de sérotonine dans les synapses (points de communication entre les neurones). Mais les synapses ne restent pas sans réagir. Face à cette augmentation artificielle du niveau de sérotonine, ils réduisent leur sensibilité à la sérotonine. Puis, au bout de huit semaines environ, ayant perdu en grande partie leur sensibilité, ils se mettent à produire de la sérotonine de façon désordonnée, en quantités bien supérieures. Un véritable dérèglement du cerveau se produit, dont beaucoup de malades ne parviendront jamais à se sortir.

C'est la raison pour laquelle ces médicaments sont profondément addictifs. Après un premier « traitement » aux ISRS, beaucoup de malades ont le métabolisme de la sérotonine perturbé. Toute leur vie, ils retombent en dépression. Les médecins, qui s'aperçoivent que le premier médicament ne marche plus, va essayer d'autres « molécules » qui, après une amélioration de courte durée,

provoqueront à leur tour d'autres perturbations qui enfoncent le patient dans un déséquilibre émotionnel et une dépendance de plus en plus forte.

Et malheureusement, le rôle de la sérotonine ne s'arrête pas là. Elle n'intervient pas uniquement dans le cerveau !!

La sérotonine influe sur plusieurs fonctions vitales

La sérotonine régule de nombreuses fonctions vitales dans tout le corps comme la maturation et la mort des cellules nerveuses, la digestion, [3] la coagulation du sang, [4] les fonctions reproductives, [5] les mouvements musculaires.

Or, les antidépresseurs sont presque toujours pris sous forme orale (par la bouche, en comprimés ou pilules). Ils entrent dans le sang et sont donc diffusés dans tout le corps, pas uniquement dans le cerveau.

Ils interfèrent donc avec les récepteurs de la sérotonine qui se trouvent dans les intestins, dans les muscles, les organes sexuels, dans les plaquettes sanguines (les cellules qui permettent au sang de coaguler).

Il n'est donc pas étonnant que les personnes qui prennent des antidépresseurs subissent une perte du désir, des problèmes digestifs, des hémorragies, qui ne doivent pas être considérés comme des accidents mais au contraire comme des effets normaux du médicament.

La paroi de l'intestin étant riche en sérotonine, les études récentes montrent que 14 à 23 % des personnes qui prennent des antidépresseurs souffrent de diarrhées, constipation, indigestion, douleurs abdominales, maux de tête...

Les antidépresseurs les plus prescrits – Celexa, Effexor, Paxil, Prozac et Zoloft – multiplient par six les dysfonctions sexuelles, et ont un impact négatif sur les sentiments (baisse du sentiment amoureux).

Et nous allons voir dans la suite de nombreux autres effets négatifs des antidépresseurs.

2) L'effet positif des antidépresseurs est proche de l'effet placebo

La plupart des patients témoignent durant les 6 à 8 premières semaines de traitement d'une amélioration de leur humeur grâce aux antidépresseurs.

Cependant, les études ont montré que cette amélioration se retrouve aussi, à hauteur de 80 %, chez les personnes qui prennent un simple placebo (faux médicament). [6]

Les antidépresseurs semblent malgré tout avoir un effet réel, bien que modeste.

Cependant, après 8 semaines, le cerveau s'adapte à l'effet des antidépresseurs. Au bout de plusieurs mois, il est fréquent que la dépression revienne en force et les médicaments sont alors complètement inopérants.

3) Risque de rechute augmenté lors de l'arrêt du traitement

Les antidépresseurs perturbent les mécanismes de la sérotonine.

Lorsque vous arrêtez le traitement, il est fréquent que les neurones ne parviennent pas à retrouver leur fonctionnement normal. Ils ont été « désensibilisés » à la sérotonine, produite désormais de façon anarchique dans les synapses.

Cela explique pourquoi 43 % des personnes qui cessent leur traitement antidépresseur ISRS (Inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine) sombrent à nouveau dans la dépression, contre 21 % des personnes ayant pris un placebo. [7]

4) Les antidépresseurs provoquent des dommages au cerveau des rongeurs et des mouvements involontaires répétitifs chez les êtres humains

Les antidépresseurs peuvent tuer les neurones. Ils causent des dommages structurels semblables à la maladie de Parkinson, et peuvent provoquer une terrible maladie, la dyskinésie tardive.

La dyskinésie tardive est une appellation technique pour un problème que nous connaissons tous : ce sont ces personnes qui ont des mouvements mécaniques involontaires du visage, en particulier entrer et sortir la langue de la bouche.

On voit souvent des personnes qui souffrent de cela dans les maisons de retraite. On imagine que c'est une maladie mentale ou un problème lié à l'âge. En réalité, il s'agit le plus souvent de l'effet des médicaments psychiatriques, y compris les antidépresseurs [8] (et non uniquement les neuroleptiques comme le pensent beaucoup de médecins).

5) Les antidépresseurs augmentent le risque de cancer du sein

« A quelque chose malheur est bon » : cela pourrait être la devise des médecins qui, ayant constaté que les antidépresseurs détruisaient les neurones, se sont demandés si, du coup, ils n'auraient pas un effet protecteur contre le cancer du cerveau (puisque le cancer est une prolifération de cellules du cerveau).

Des recherches sont donc en cours pour vérifier cette éventualité, non confirmée à ce jour, mais possible sur le plan théorique. [9]

En revanche, il est avéré que les antidépresseurs augmentent le risque des autres cancers, comme le cancer du sein. [10]

6) Les antidépresseurs nuisent au développement des enfants

Les femmes enceintes souffrent souvent d'épisodes dépressifs et sont donc nombreuses à se faire prescrire des antidépresseurs ISRS.

Les ISRS sont pourtant capables de passer la barrière du placenta et augmentent le risque de malformations congénitales [11] et de symptômes autistiques comme le syndrome d'Asperger, durant le premier trimestre de grossesse. [12]

Pendant le 3e trimestre, ils augmentent le risque d'hypertension pulmonaire chez les nouveau-nés (avec un risque de décès de 10 %) et peuvent provoquer des symptômes de sevrage : cris, convulsion, irritabilité.

7) Risque d'hémorragie

La sérotonine joue un rôle crucial dans la coagulation du sang, par ses effets sur les plaquettes sanguines.

Les patients sous ISRS ont plus de risque de souffrir d'AVC hémorragique (causé par la rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau) et d'être hospitalisés pour des saignements gastro-intestinaux. [13]

Ces risques sont encore plus élevés si le patient prend des médicaments qui fluidifient le sang comme l'aspirine, l'ibuprofène et la warfarine.

8) Pire que le Vioxx

Le Vioxx est un médicament anti-inflammatoire qui provoqua un immense scandale et fut retiré du marché lorsqu'on s'aperçut que, sur 1000 patients, il provoquait 7 accidents cardiovasculaires chaque année. [14]

Il est accusé d'avoir provoqué 40 000 accidents cardiovasculaires aux Etats-Unis. [15]

Attention, ces accidents n'ont pas provoqué de décès à chaque fois.

Par comparaison, une étude publiée dans le British Medical Journal a montré que les antidépresseurs provoquaient 10 à 44 décès sur 1000 patients chaque année, selon le type d'antidépresseurs. [16]

Par ailleurs, il est souvent expliqué que les antidépresseurs sont nécessaires pour empêcher les gens de se suicider. Pourtant, ce point est notoirement controversé. Beaucoup de chercheurs pensent aujourd'hui au contraire que les antidépresseurs aggravent les tendances suicidaires, les soupçons les plus grands concernant les enfants et les adolescents mis sous antidépresseurs. [17]

Problèmes éthiques et légaux

Les médecins et personnels de santé ont l'obligation morale d'éviter de causer un tort supplémentaire à leurs patients. La sentence latine « Primum non nocere » (D'abord ne pas nuire) qui est la première phrase du serment d'Hippocrate, prêté par tous les médecins, signifie que le médecin doit préférer ne rien faire plutôt que de risquer de nuire au patient.

Bien que tous les médicaments aient potentiellement des effets néfastes, les antidépresseurs sont des médicaments particulièrement dangereux, qu'il conviendrait de ne manipuler et de ne prescrire qu'avec beaucoup plus de prudence qu'actuellement.

Actuellement, la vision communément partagée dans le corps médical est que les bienfaits des antidépresseurs sont très supérieurs à leurs risques. Ce qui aboutit à ce qu'ils soient régulièrement prescrits sous prétexte qu'une personne soit profondément triste, sans pour autant que cela puisse être véritablement considéré comme une maladie.

Car les sentiments négatifs, aussi désagréables qu'ils soient, sont des sentiments humains, surtout lorsqu'on affronte réellement dans la vie des épreuves : solitude, deuil, licenciement, divorces, disputes, auxquels personne n'échappe.

Trop souvent, ces problèmes humains donnent lieu à des prescriptions de médicaments qui non seulement font courir les risques médicaux mentionnés dans cette lettre, mais qui de plus empêchent la personne d'affronter son mal, de faire face aux difficultés et potentiellement de les surmonter. En effet, la personne sous médicaments perd une partie de ses facultés mentales. Elle est partiellement anesthésiée et donc privée d'une partie de sa capacité de résilience et de son énergie vitale.

Mon opinion profonde est que la prescription d'antidépresseurs peut souvent s'apparenter à une erreur voire à de la maltraitance médicale.

La médicalisation du malheur

Je pense, comme d'autres observateurs de plus en plus nombreux, que nous en sommes arrivés à un stade où les antidépresseurs sont tellement prescrits, que seule la prise de conscience par les

médecins d'un véritable risque légal pour eux peut freiner le mouvement et les amener à reconsidérer ces médicaments comme le premier recours en cas de symptômes dépressifs.

Rappelons que la consommation d'antidépresseurs a doublé dans un pays comme la Grande-Bretagne cette dernière décennie, [18] et la tendance à la hausse frappe tous les pays occidentaux.

On nous explique que c'est la faute de la crise, du chômage, des bouleversements sociaux de plus en plus insupportables qui frappent nos sociétés. Et certainement il est vrai que les causes de souffrance, de mécontentement et d'inquiétude sont de plus en plus nombreux.

Mais je répète que l'on commet une grave erreur et une terrible imprudence en assimilant ces problèmes, bien réels et objectifs, à une maladie qui, soudain, aurait pris des proportions épidémiques.

Une personne sur dix en Islande prend un antidépresseur chaque jour, et quasiment autant au Canada, en Australie, en Suède, au Portugal.

En 1998, 11,2 millions d'Américains prenaient des antidépresseurs. En 2010, c'était 23,3 millions, soit plus du double. [19]

La tristesse, le désespoir même, ne sont pas des maladies. Ce n'est pas avec des médicaments que l'on traite les problèmes de la vie, du monde, qui nous entourent et nous inquiètent à raison.

Au contraire, le système médical est en train d'aggraver fortement les choses, en enfermant dans la dépression des millions de gens et en déclenchant des effets néfastes dont certains sont irréversibles (la dyskinésie tardive, par exemple).

Il est grand temps que les patients prennent conscience des risques que leur font courir les antidépresseurs sur ordonnance, et qu'ils redécouvrent les manières naturelles, éprouvées, d'affronter les épreuves de la vie et les grands épisodes de mélancolie, sans tomber dans le mirage d'une pilule du bonheur qui n'existe pas.

Au sujet du suicide : quand s'inquiéter

La plupart des tentatives de suicide sont des expressions d'une détresse profonde, et pas des tentatives « d'attirer l'attention sur soi » comme on l'entend trop souvent.

Une personne qui manifeste l'envie de se suicider doit être prise en main immédiatement par un professionnel.

Si vous pensez qu'une personne de votre entourage songe au suicide, ne la laissez surtout pas se débrouiller seule.

Aidez-la à consulter un médecin dans les plus brefs délais ou appelez les pompiers. Essayez de la priver d'accès à tous les moyens de se faire du mal (objets tranchants, corde, arme à feu, médicaments...)

En plus des remarques directes ou indirectes laissant entendre qu'elle ne souhaite pas vivre plus longtemps, voici des signes qui doivent absolument vous alerter :

Achat d'une arme,

Accumulation de médicaments type somnifères

Absence de projet d'avenir

Personne mettant « de l'ordre dans ses affaires » et préparant son testament, vérifiant les conditions de son assurance-vie ;

Distribution de ses biens

Cessation des relations sociales

Votre risque de suicide est également plus élevé si vous venez de subir :

Une séparation douloureuse ou le deuil d'une personne aimée

Un diagnostic de maladie incurable et mortelle

La perte de votre revenu ou de votre patrimoine

Licenciement ou expulsion de votre foyer

Agression, viol ou autre traumatisme émotionnel

A noter que les tendances aux suicides peuvent parfois augmenter lorsque la personne sort de la dépression.

Une des raisons en est que la personne retrouve de l'énergie, redevient capable de faire des plans d'action. Ceci est très important à savoir car, au moment précis où la personne semble commencer à aller mieux, elle entre en fait dans la zone de danger.

Gardez bien à l'esprit que ces propos ne sont que des indications générales : en général, vos intuitions restent le meilleur indicateur sur le fait qu'une personne que vous aimez est en danger.

Si vous vous sentez désespéré ou avez des pensées suicidaires, appelez d'urgence un des numéros de la liste ci-dessous :

Suicide Ecoute
01 45 39 40 00

Sos Suicide Phénix
01 40 44 46 45 (de midi à minuit)
0825 120 364 (de 16h à 23h)

La Porte Ouverte
0800 21 21 45
Ou
01 43 29 66 02 (Paris)

SOS Chrétiens A L'écoute
01 45 35 55 56

56SOS Dépression
0892 70 12 38

Cap Ecoute
Numéro National : 04 72 33 34 35
Numéro régional
Rhône-Alpes : 0800 33 34 35

Urgences :

En cas d'urgence médicale, contactez les numéros suivants :

SAMU : 15

Police : 17

Pompiers : 18

Urgences depuis un téléphone mobile : 112

J'espère vous avoir aidé,

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis