

Antidépresseurs ce qu'on ne nous dit jamais

La dépression est une maladie qui touche une personne sur 5 au cours de sa vie. « Affirmer que les antidépresseurs sont inutiles, cela revient à dire aux malades que l'on ne peut rien faire pour eux. C'est terrible. Pourtant, il existe des solutions », s'insurge le Dr Gaillard. Voilà ce qu'il faut vraiment savoir sur les antidépresseurs.

Ca augmente les risques de suicide

Vrai et faux. La sombre actualité des derniers mois a fait enfler la rumeur. Le suicide d'Andreas Lubitz, copilote de la Germanwings serait, pour certains, la preuve que prise d'antidépresseurs rime avec suicide. S'il s'agit d'un risque, il est pris en compte par les médecins. « Le suicide est d'abord une complication de la dépression, explique le Dr Adeline Gaillard, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne. En début de traitement, il faut faire attention car le médicament peut stimuler sur le plan moteur sans que les effets sur l'humeur ne soient encore perceptibles. C'est là que le suivi est important. » Une menace plus importante chez les adolescents ou les personnes impulsives. Le médecin est là pour contrecarrer ce risque, en proposant une surveillance et un traitement adapté le temps que l'antidépresseur agisse.

On en prend trop

Plutôt pas à bon escient. « La dépression est une maladie à part entière qui dure dans le temps, ce n'est pas un coup de blues passager », précise le Dr Gaillard. « Il faut un cortège de symptômes (perte d'envie et d'énergie, humeur triste, problème de sommeil et d'appétit, difficulté à se concentrer...). Un ou deux ne suffit pas. Les antidépresseurs ont prouvé leur efficacité sur les dépressions d'intensité modérée à sévère, pas sur les dépressions légères. Dans ce cas-là, on préférera les techniques comportementales et cognitives. Or, les antidépresseurs sont encore trop systématiquement donnés dans le coup de blues. En revanche, les gens qui en ont vraiment besoin ne sont pas traités ou à des doses trop faibles. »

Ils ne sont pas plus efficaces qu'un placebo

Faux. Comme pour tous les traitements, et encore plus dans la dépression comme dans la douleur, l'effet placebo joue un rôle important. Prendre un traitement, c'est déjà se sentir mieux. Selon le Dr Gaillard, les études montrent qu'au bout d'un mois, 50 % des patients prenant des antidépresseurs voient leur état s'améliorer, contre seulement 30 % à la prise du placebo. Cette critique sur leur inefficacité viendrait plutôt du fait qu'ils sont trop souvent prescrits dans des dépressions légères où effectivement, ils n'ont pas fait la preuve de leur utilité. Mais pris dans de bonnes indications, ils sont efficaces. A condition de leur laisser le temps d'agir. Il faut généralement 3 à 6 semaines pour voir les premiers effets sur l'humeur. « Le choix de la molécule est déterminant : 30 % des personnes qui prennent un antidépresseur entrent en rémission. Cela veut dire que pour les autres, il faut essayer un autre traitement. » précise la psychiatre.

Si le médecin nous en prescrit, ça veut dire qu'on est déprimé (peut-être sans le savoir)

Faux. Les antidépresseurs ont d'autres indications que la dépression. Ils sont utilisés, à des doses plus faibles, dans des douleurs neurologiques (fibromyalgie, sclérose en plaque, chez les migraineux). Ils sont aussi utiles dans les troubles anxieux comme les troubles obsessionnels compulsifs, la phobie sociale, le trouble panique.

En cas de dépression, le mieux est d'attendre que ça passe

Faux. Les personnes qui ont fait plusieurs épisodes dépressifs et qui se chronicisent ont des lésions inflammatoires subtiles de certaines régions du cerveau et des anomalies du système immunitaire qui exposent à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. D'où l'importance d'un diagnostic précoce et d'un traitement efficace. Car plus l'épisode dure, plus il sera difficile de l'endiguer. « C'est pour ces raisons qu'il est fondamental de bien faire prendre en charge un début d'état dépressif et de discuter avec son généraliste ou spécialiste des différentes options thérapeutiques et des solutions les plus adaptées à sa situation individuelle, » précise la psychiatre.

Ces médicaments ont beaucoup d'effets secondaires

Vrai. Comme nombre de médicaments, la liste est longue. S'ils sont

rarement graves, ils ne sont pas non plus systématiques. Prise de poids, baisse de la libido, les effets secondaires dépendent du type de molécule et de la réaction de l'organisme. La prise de poids concernerait 30 % des utilisateurs et serait modérée (2 à 3 kg). Le rapport bénéfice-risque doit être pesé avec son médecin. Le principal problème, c'est que dans les 10 premiers jours, on ressent souvent les effets secondaires sans constater de bénéfices. « D'où l'importance de l'accompagnement pour ne pas que le malade se décourage », insiste la psychiatre.

Il existe des alternatives (médecines douces, psychothérapie)

Vrai. La psychothérapie fait partie de l'arsenal de la prise en charge au même titre que les antidépresseurs. « Les deux sont d'excellents outils qui se complètent mais ne sont pas forcément interchangeables. Dans les dépressions sévères, les antidépresseurs s'avèrent indispensables. Le soutien psychologique permet de passer un cap difficile avant la mise en place une psychothérapie plus approfondie. Chez certains malades qui vont très mal, il peut être nécessaire de commencer par soulager l'angoisse avec des médicaments, afin que le patient soit à même de verbaliser ce qu'il ressent », note le dr Gaillard.