



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

L'article suivant a été rédigé en collaboration avec l'Agence de la santé publique du Canada.

## Médicaments antidépresseurs

### ENJEU

Les médicaments antidépresseurs (ou antidépresseurs) sont couramment utilisés au Canada pour traiter la dépression et divers [problèmes de santé mentale](#). Il est important de respecter la posologie. Les effets secondaires sont généralement supportables, mais l'arrêt subit du traitement peut causer problème.

### DÉPRESSION



La [dépression](#) est un trouble de l'humeur pour lequel on consulte fréquemment au Canada. Il arrive qu'on se sente triste, découragé ou déprimé lorsque les choses ne vont pas bien, mais chez les personnes dépressives, ces sentiments persistent et peuvent souvent se manifester sans stress apparent dans la vie quotidienne.

Les symptômes de la dépression sont notamment :

- une tristesse persistante
- une perte d'intérêt pour des choses et des gens qu'on trouvait autrefois agréables

- l'impression d'être toujours fatigué ou de ne pas avoir d'énergie
- des pleurs sans raison apparente
- des sentiments de désespoir, d'impuissance ou d'inutilité
- de la difficulté à se concentrer, à prendre des décisions ou à se souvenir
- des pensées [suicidaires](#) ou morbides
- une modification de l'appétit ou des habitudes de sommeil
- un sentiment de culpabilité

Si elle n'est pas traitée, la dépression peut avoir une incidence sur la qualité de vie et les relations. Elle peut aussi forcer la personne dépressive à s'absenter de l'école ou du travail.

La dépression est traitable et les personnes touchées peuvent se sentir mieux. Les traitements les plus courants sont les antidépresseurs, la psychothérapie ou les deux. Avec un traitement adéquat, la plupart des personnes dépressives voient leurs symptômes s'améliorer et peuvent reprendre une vie normale et productive.

### COMMENT LES ANTIDÉPRESSEURS FONCTIONNENT

Des substances chimiques comme la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine sont naturellement présentes dans notre organisme. Elles sont nécessaires au fonctionnement normal du cerveau.

Chez certaines personnes dépressives, il peut y avoir un déséquilibre de ces substances chimiques (appelées neurotransmetteurs) dans le cerveau. Les antidépresseurs agiraient en rééquilibrant une ou plusieurs de ces substances chimiques.

Il y a plusieurs types d'antidépresseurs. Demandez à votre professionnel de la santé si un antidépresseur est le meilleur choix pour vous et, si oui, lequel.



Plusieurs constatent une amélioration dès le premier antidépresseur utilisé. Mais vous pourriez devoir essayer un autre médicament, une dose plus forte ou une combinaison de médicaments afin de trouver ce qui vous convient. Il peut s'écouler jusqu'à un mois avant que vous sentiez tous les bienfaits du médicament.

Même si vous commencez à vous sentir mieux, continuez de prendre l'antidépresseur selon les directives de votre professionnel de la santé. La plupart des gens prennent des antidépresseurs de six à 12 mois, voire plus longtemps dans certains cas. N'oubliez pas d'en parler à votre professionnel de la santé avant de cesser de prendre le vôtre.

## EFFETS SECONDAIRES DES ANTIDÉPRESSEURS

Tous les médicaments, y compris les antidépresseurs, comportent un certain risque d'effets secondaires, même si vous respectez la posologie. Pour la plupart des gens, ces effets secondaires sont généralement temporaires et supportables, mais certains peuvent être graves.

Si vous ressentez un effet secondaire qui vous incommoder ou quelque chose d'inhabituel, demandez conseil à votre professionnel de la santé. Vous pouvez signaler tout effet secondaire à Santé Canada, sans frais, au 1-866-234-2345 ou en ligne à [MedEffet](#).

Les proches du patient doivent être à l'affût de problèmes d'humeur ou de comportement nouveaux ou aggravés, comme de l'hostilité, de l'agitation ou de l'anxiété inattendue. Cela est très important dans les premières semaines du traitement.

En tant que patient, il est aussi très important de faire un suivi régulier auprès de votre professionnel de la santé et de continuer de parler de ce que vous ressentez.

La *monographie de produit* officielle contient des renseignements importants sur les effets secondaires éventuels du médicament, la prescription et l'innocuité à l'intention du professionnel de la santé et du patient. Vous trouverez les monographies des produits en cherchant dans [la Base de données sur les produits pharmaceutiques](#) de Santé Canada.

## COMMENT CESSER UN TRAITEMENT AUX ANTIDÉPRESSEURS

Ne cessez pas d'utiliser un antidépresseur ou ne diminuez la dose par vous-même. Votre médecin ou votre professionnel de la santé vous accompagnera le moment venu.

Lorsque vous cessez de prendre un antidépresseur, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage ou votre dépression peut revenir. Voici quelques symptômes de sevrage :

- étourdissements ou vertiges
- fourmillements ou sensation de petits chocs électriques
- démarche instable (difficulté à marcher normalement)
- nausées

- symptômes apparentés à la grippe
- anxiété ou agitation
- crises de larmes
- irritabilité

Ces symptômes ne signifient pas que vous êtes *accro* à l'antidépresseur. Les antidépresseurs ne sont pas censés créer une accoutumance et n'engendrent pas le besoin compulsif de ressentir un **effet euphorique**. Mais comme votre organisme s'y est habitué, un arrêt soudain peut causer des effets secondaires indésirables. Dans de rares cas, il peut être difficile de cesser de prendre un antidépresseur même en procédant graduellement.

Au lieu de cesser de prendre l'antidépresseur d'un coup, il est important de collaborer avec votre professionnel de la santé afin de diminuer votre dose graduellement le moment venu.



## RÉDUIRE LES RISQUES

Ces étapes vous aideront à atténuer le risque de problèmes liés aux antidépresseurs :

### Parlez-en à votre médecin

- Avant de prendre un antidépresseur ou tout autre médicament, demandez conseil à votre professionnel de la santé. Posez-lui des questions sur les avantages et les risques, y compris



# VOTRE SANTÉ ET VOUS



les effets secondaires éventuels. Posez-lui des questions sur les options de traitement, comme la consultation.

- Décrivez vos symptômes et dites-lui quels sont ceux qui vous incommode le plus.
- Informez votre professionnel de la santé des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale. Parlez-lui de vos autres troubles médicaux et de vos allergies. Dites-le lui si vous êtes enceinte ou allaitez.
- Les antidépresseurs peuvent interagir avec d'autres médicaments. Informez votre médecin et votre pharmacien de tous les autres produits de santé que vous prenez, y compris les médicaments d'ordonnance et en vente libre, les vitamines et [les produits de santé naturels](#). Ne commencez pas à prendre de nouveaux [médicaments](#) sans avoir consulté votre professionnel de la santé au préalable.

## **Prenez votre médicament de façon sécuritaire**

- Lisez l'étiquette et respectez à la lettre la posologie du médicament. Ne sautez pas de doses. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien ce qu'il convient de faire si vous oubliez de prendre une dose.
- Ne cessez pas de prendre un antidépresseur subitement. Demandez conseil à votre professionnel de la santé qui planifiera un sevrage graduel le moment venu.
- Signalez tout effet secondaire ou réaction indésirable à votre professionnel de la

santé ainsi que sur le site Web [MedEffet](#) de Santé Canada.

- Rangez les antidépresseurs et tous les médicaments en lieu sûr (préférentiellement verrouillé), hors de portée des enfants et adolescents.
- Ne partagez jamais votre ordonnance avec quiconque.
- **Ne jetez jamais** un médicament dans le lavabo, dans les toilettes ou aux ordures. Ramenez-le plutôt à la pharmacie qui en disposera de façon sécuritaire.

Santé Canada déconseille fortement de prendre un médicament d'ordonnance s'il n'a pas été prescrit par votre professionnel de la santé.

## **RÔLE DU GOUVERNEMENT DU CANADA**

[Santé Canada](#) réglemente des médicaments, y compris les antidépresseurs, en vertu de la [Loi sur les médicaments et drogues](#). Nous examinons les données scientifiques sur l'innocuité et l'efficacité avant d'autoriser la vente d'un médicament au Canada.

Santé Canada surveille aussi l'innocuité des produits de santé dont la vente a été approuvée au pays. Les fabricants doivent fournir à Santé Canada des rapports sur les effets secondaires graves de tous les produits de santé qu'ils vendent au pays et tenir des renseignements à jour sur ces produits. Vous trouverez des renseignements importants sur l'innocuité des médicaments dans [la Base de données](#)



sur les produits pharmaceutiques de Santé Canada.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Signalez tout effet secondaire ou réaction indésirable aux produits de santé, comme les antidépresseurs, à Santé Canada, au 1-866-234-2345 (sans frais) ou en ligne à : [www.sante.gc.ca/medeffet](http://www.sante.gc.ca/medeffet). Veuillez nous donner tous les détails pertinents sur vos antécédents médicaux et votre problème.

- Santé Canada – Santé mentale : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index-fra.php)
- *Votre santé et vous* – Santé mentale – La dépression : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/depression-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/depression-fra.php)
- *Votre santé et vous* – Santé mentale – Maladie mentale : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/mental-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/mental-fra.php)
- *Votre santé et vous* – Santé mentale – Prévention du suicide : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/suicide-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/suicide-fra.php)
- Agence de la santé publique du Canada – Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada 2006 : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/index-fra.php)

- Agence de la santé publique du Canada – Santé mentale : [www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/index-fra.php)
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada : [www.troubleshumeur.ca/](http://www.troubleshumeur.ca/)
- U.S. Food and Drug Administration (FDA) – Understanding Antidepressant Medications (anglais) : [www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm095980.htm](http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm095980.htm)
- U.S. FDA, – Antidepressant Use in Children, Adolescents and Adults (anglais) : [www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/InformationbyDrugClass/UCM096273](http://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/InformationbyDrugClass/UCM096273)
- U.S. National Library of Medicine – Antidepressants (anglais) : [www.nlm.nih.gov/medlineplus/antidepressants.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/antidepressants.html)

## POUR L'INDUSTRIE ET LES PROFESSIONNELS

- Santé Canada – Produits pharmaceutiques : [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/index-fra.php)
- Santé Canada – Médicaments et produits de santé – Législation et lignes directrices : [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/legislation/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/legislation/index-fra.php)

## RESSOURCES CONNEXES

- Santé Canada – Base de données sur les produits pharmaceutiques : [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/databasdon/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/databasdon/index-fra.php)  
(Lorsque vous trouvez le produit

que vous cherchez, vérifiez s'il y a une monographie de produit. Si oui, ouvrez-la et défilez vers le bas jusqu'à Partie III : Renseignements pour le consommateur).

- *Votre santé et vous* – Utilisation sécuritaire des médicaments : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/safe-secure-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/safe-secure-fra.php)
- *Votre santé et vous* – Se débarrasser des médicaments : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/disposal-defaire-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/disposal-defaire-fra.php)
- Pour plus d'information sur les aliments, la santé et les produits de consommation Canadiens en Santé : [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)
- Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de *Votre santé et vous* : [www.sante.gc.ca/vsv](http://www.sante.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer, sans frais, le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245\* pour malentendants.

Original : décembre 2011

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011

N° de catalogue : H13-7/116-2011F-PDF

N° ISBN : 978-1-100-98438-4