

Patient Talk!



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

La Dépression : une affection traitable

Chacun et chacune d'entre nous peut éprouver, à l'occasion, de la tristesse. On parle dans ce cas de "coup de blues", de "déprime". On utilisera le terme "dépression" dès lors que ce sentiment devient incontrôlable : les personnes dépressives ne sont plus capables de « se ressaisir » ni de se sortir de leur état.

Si vous-même vous sentez dépressive, ou si vous soupçonnez que l'un de vos proches est dans cet état, n'hésitez pas à solliciter un avis professionnel. La dépression n'est ni un signe de faiblesse, ni un signe de paresse : il s'agit d'une véritable maladie, causée par des modifications de la chimie du cerveau. Elle peut être diagnostiquée de manière très précise et traitée efficacement, à tel point que les personnes affectées parviennent à retrouver une existence normale. La dépression existe dans toutes les sociétés et frappe des personnes de tous âges : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. La première étape sur le chemin de la guérison consiste à établir l'existence d'un état dépressif. Grâce aux informations disponibles sur les causes, les symptômes et les traitements, vous pouvez vous engager vous-même sur cette voie.

Les types les plus fréquents de dépression – dépression majeure, dépression mineure, dysthymie, dépression bipolaire, dépression post-partum et désordre affectif saisonnier (DAS) – sont décrites au verso de cette fiche d'information.

Qu'est-ce que la dépression ?

Les causes de la dépression sont nombreuses. Pensez à votre situation actuelle : êtes-vous passée par des changements profonds, un décès ou un bouleversement de votre existence ? Faites-

vous l'impasse sur certains problèmes apparemment insolubles ? Souffrez-vous d'une autre maladie ? Prenez-vous régulièrement des médicaments ou d'autres substances ? Y a-t-il des antécédents dépressifs dans votre famille ? La cause de la dépression n'est pas toujours évidente à cerner.

La première chose à faire est de vous confier à un professionnel qui saura vous comprendre : votre médecin de famille, un psychologue ou une infirmière spécialisée en troubles psychiques. Après du spécialiste, vous trouverez la force d'exprimer vos sensations quant à vos pensées, vos sentiments et vos comportements. Une fois identifiée, la dépression est presque toujours guérissable.

Quand faut-il solliciter un avis médical ?

Évaluez les affirmations suivantes. Si cinq au moins d'entre elles vous concernent, et si les symptômes qu'elles décrivent durent depuis au moins deux semaines, prenez rendez-vous avec un spécialiste.

- Depuis plusieurs jours, je me sens continuellement déprimée.
- Je m'intéresse beaucoup moins à mes activités habituelles. Cette sensation se prolonge toute la journée, ou presque toute la journée, et ce depuis plusieurs jours.
- Je perds du poids.
- Je manque de sommeil ou, au contraire, je dors trop.
- Je suis mentalement et physiquement agitée (ou apathique).



- Je me sens fatiguée, je manque d'énergie.
 - J'éprouve des sentiments excessifs de culpabilité ou je me dévalorise à mes propres yeux.
 - Ma capacité de réflexion et de concentration a diminué.
 - J'ai des pensées constantes et obsessionnelles de mort et de suicide.
- Source : American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM IV-TR

Types de dépression

La dépression majeure affecte fortement le fonctionnement normal de l'individu. On parle de dépression majeure en présence d'au moins cinq des symptômes décrits en page 1, et dans la mesure où ils persistent pendant au moins deux semaines. La dépression mineure concerne des patients qui présentent moins de cinq symptômes, qui n'ont encore jamais subi de dépression majeure et dont les symptômes n'ont pas persisté pendant les deux années écoulées. La dysthymie est un type moyennement sévère de dépression chronique. Ses symptômes durent deux ans ou plus (un an ou plus chez les enfants et les adolescents) et ne sont pas aussi graves que ceux de la dépression majeure. Les personnes affectées de cette condition ne réalisent pas toujours qu'elles sont dépressives, même si elles se sentent en général assez mal. La dépression bipolaire est un état maniaque-dépressif qui se caractérise par des cycles de dépression et d'euphorie. Les changements d'humeur sont parfois rapides et spectaculaires mais, le plus souvent, graduels. Dans un cycle dépressif, les symptômes sont permanents. Dans le cycle maniaque, les symptômes peuvent consister en pensées décousues et tumultueuses, en comportements sociaux erratiques. Le désordre affectif saisonnier intervient de manière récurrente chaque hiver. La dépression s'accompagne souvent d'une diminution de la vitalité, d'un besoin de sommeil accru et de fringales d'hydrates de carbone. La photothérapie et l'exposition matinale à une lumière blanche peuvent mitiger ces effets. La dépression post-partum concerne les femmes et intervient dans le premier mois qui suit l'accouchement. Les

symptômes en sont très proches de ceux de la dépression majeure. La dépression intervient après un accès de « cafard post partum » (baby blues) prolongé. Le baby blues est un trouble de l'humeur de moyenne intensité qui peut se déclencher après l'accouchement. La dépression elle-même est provoquée par des facteurs divers : changements hormonaux, stress émotionnel et physique, antécédents familiaux.

Information aux parents

La dépression est difficile à détecter chez les enfants et les adolescents. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, prenez un avis médical auprès d'un spécialiste des dépressions chez l'enfant et l'adolescent. Des traitements et des interventions spécifiques existent qui peuvent vous aider, votre enfant et votre famille. American Academy of Family Physicians. <http://www.aafp.org/afp/20001115/2297.html>

Traitement

La dépression est traitée à l'aide de médicaments, de psychothérapies ou d'une combinaison des deux. Votre médecin, votre infirmière et votre pharmacien vous aideront à déterminer le traitement (ou la combinaison de traitements) adapté à votre cas. En cas de dépression de gravité faible à modérée, la plupart des patients reçoivent un traitement à base d'antidépresseurs, voire d'une combinaison de médicaments et de psychothérapie. Certains médicaments agissent contre la dépression bipolaire en contrôlant les changements extrêmes de comportement. La majorité des personnes atteintes de dépression souffrent d'un déséquilibre de sérotonine, un transmetteur nerveux du cerveau. Ce phénomène peut être corrigé par l'administration d'inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (SSRI).

L'efficacité des médicaments à base de plantes médicinales comme le millepertuis (« hypericum perforatum ») n'est pas prouvée par les études cliniques. Ces remèdes peuvent entraîner des effets secondaires ou interférer avec l'action des médicaments et autres traitements classiques contre la dépression. Avant de prendre ces produits, demandez l'avis d'un professionnel de la santé. Le traitement de la dépression par ces

remèdes doit encore être étayé par davantage d'éléments objectifs.

N'oubliez pas : l'exercice physique, une alimentation saine et la détente peuvent vous aider à combattre la dépression.

Les femmes et la dépression

Les femmes sont deux fois et demie plus sujettes que les hommes à la dépression. Pour davantage d'information sur ce sujet, consultez les sites Internet suivants :
European Institute of Women's Health,
www.eurohealth.ie/report/44.htm
American Psychological Association (APA),
www.apa.org/ppo/issues/pwomenanddepress.html
New Report on Women and Depression. APA.
www.apa.org/releasesreport.html.

Pour d'autres informations sur la dépression, consultez les sites Internet suivants :

- Depression Alliance.
www.depressionalliance.org
- National Institute of Mental Health,
www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm
- Désordre affectif saisonnier,
www.sada.org.uk