

# La dépression



## Les points clés

La dépression est une maladie très fréquente dont on guérit presque toujours. Elle se caractérise par une tristesse et une perte de l'élan vital. Elle concerne davantage les femmes.



## Les symptômes

Vous êtes triste presque tous les jours depuis au moins 2 semaines. Vous ressentez une perte de motivation, d'espoir, d'envie, d'estime de soi. Vous éprouvez des difficultés de concentration, un désintérêt pour les activités habituelles. Vous pleurez sans savoir pourquoi. Vous pouvez être angoissé et avoir des idées noires. Des signes physiques peuvent aussi apparaître: une fatigue, une perte d'appétit, des douleurs inexpliquées ou des troubles du sommeil.

## La cause

Plusieurs facteurs entrent en jeu:

- **des facteurs environnementaux** (liés à la famille, la profession ou le milieu socioculturel) comme, par exemple, une dépression réactionnelle à un divorce;
- **une prédisposition génétique**;
- **des facteurs psychologiques individuels** (liés au passé).

Parfois, la cause reste inconnue.

## Facteur favorisant

La consommation d'alcool, de tabac, de drogues ou de café aggravent les signes. De même que l'isolement social et le manque de moyens financiers.

## Les risques

La maladie peut retentir sur votre vie personnelle et professionnelle avec parfois un risque de suicide. La dépression favorise les dépendances (alcool, médicaments, tabac, drogues, cannabis).

## L'évolution

Sans prise en charge, le processus de guérison est long et les récurrences sont fréquentes. La prise en charge permet de raccourcir la durée de la dépression et de limiter les récurrences.



## La prise en charge

**Votre médecin peut vous proposer différents traitements:**

- Une psychothérapie de soutien.
- Un traitement médicamenteux.
- L'association des deux.

## La psychothérapie

Elle peut être prise en charge par votre médecin, par un psychiatre ou par un psychologue, selon votre choix. La thérapie dite "cognitivo-comportementale" semble la plus efficace.

## Les médicaments utiles

- **Les antidépresseurs:** leur effet apparaît à partir de deux à trois semaines de traitement. Il ne faut pas les interrompre sans avis médical.
- **Les anxiolytiques:** ils diminuent l'anxiété. Ils sont souvent associés aux antidépresseurs en début de traitement. Ils ne doivent pas être poursuivis trop longtemps car il existe un risque de dépendance.

*"La prise en charge doit être poursuivie au moins 6 mois à un an après la guérison afin d'éviter des récurrences précoces".*



## La prévention

- **L'hygiène de vie:** manger équilibré, éviter les psychotropes qui peuvent augmenter l'anxiété, comme l'alcool, la caféine, le tabac et la drogue.
- **L'activité physique régulière** diminue le niveau de dépression et d'anxiété.
- **Apprendre à gérer le stress:** relaxation, méditation, sophrologie, acupuncture...
- **Sortir d'un éventuel isolement.**



## Contactez votre médecin si

- Vous avez des idées noires.
- Avec le traitement, vous vous sentez euphorique ("trop bien").
- Vous devenez dépendant à l'alcool ou à une autre substance.
- Le traitement n'est pas efficace.

Rédigé par: A.Meneau; M.Sustersic / Avril 2012.

Sources: Afssaps 2005, Anaes 2002 et 2004, VIDAL 2005. Cochrane issue 4: 2008

Contact: melanie.sustersic@gmail.com. Illustration: O.Roux.

Validé et adapté par: le comité de lecture de la Revue de Médecine Générale.