



Soigner la dépression autrement

De nouvelles approches en médecine intégrative voient le jour pour traiter la dépression, une maladie qui touche 9% de la population suisse. Elles pourraient particulièrement intéresser les personnes réticentes à la prise d'antidépresseurs



Elle est la maladie psychique la plus fréquente en Suisse et sa prévalence est en constante augmentation. Tristesse, perte d'élan et de plaisir, fatigue, sentiment de culpabilité et de dévalorisation, idées noires, etc. caractérisent la dépression. Pour dissiper cette grisaille de l'âme et retrouver l'envie de vivre, on préconise la psychothérapie, associée ou non à des médicaments, principalement des antidépresseurs. Aujourd'hui, des thérapies alternatives et complémentaires viennent enrichir l'offre de soins.

La luminothérapie est recommandée en première intention dans le traitement de la dépression saisonnière

À distance

Concernant la psychothérapie d'abord, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) se sont peu à peu développées, permettant désormais une prise en charge à travers divers supports électroniques, notamment les

courriels, les entretiens téléphoniques, les modules en ligne ou des applications smartphone. Une TCC peut ainsi être suivie de manière autonome par le patient ou avec l'accompagnement d'un thérapeute. Il a été démontré que l'efficacité de ce type de TCC était comparable à celle de son homologue en face-à-face. Les plateformes de TCC par internet, proposant des questionnaires ou des vidéos, constituent d'ailleurs des outils de prévention utiles, à l'instar de Stopblues pour traiter la dépression chez les jeunes de 16 à 25 ans. Ce dispositif numérique offre à cette frange de la population la possibilité de communiquer avec d'autres personnes touchées. De manière générale, ces approches à distance, qui visent à soigner et prévenir, ont l'avantage d'augmenter l'accès à la TCC et de diminuer les coûts. Elles nécessitent toutefois une capacité et une volonté du patient à s'engager et à s'auto-observer, ce qui requiert un travail préalable du médecin généraliste pour identifier les patients éligibles à ces modalités de psychothérapie.

En musique

La musicothérapie a elle aussi fait ses

preuves comme traitement complémentaire à court terme pour les formes de dépression sévère, à raison de 12 à 48 séances sur six à douze semaines. Cette thérapie créative et artistique amène les patients à composer de la musique ou à en écouter, de manière individuelle ou en groupe. En plus d'améliorer le fonctionnement global de la personne, elle aurait également un impact positif sur l'anxiété. Elle a enfin l'avantage d'être dénuée d'effets secondaires. Les séances de musicothérapie peuvent être remboursées par certaines assurances complémentaires pour autant que le thérapeute soit inscrit au Registre de médecine alternative ou à la Fondation suisse pour les médecines complémentaires.

Méditer

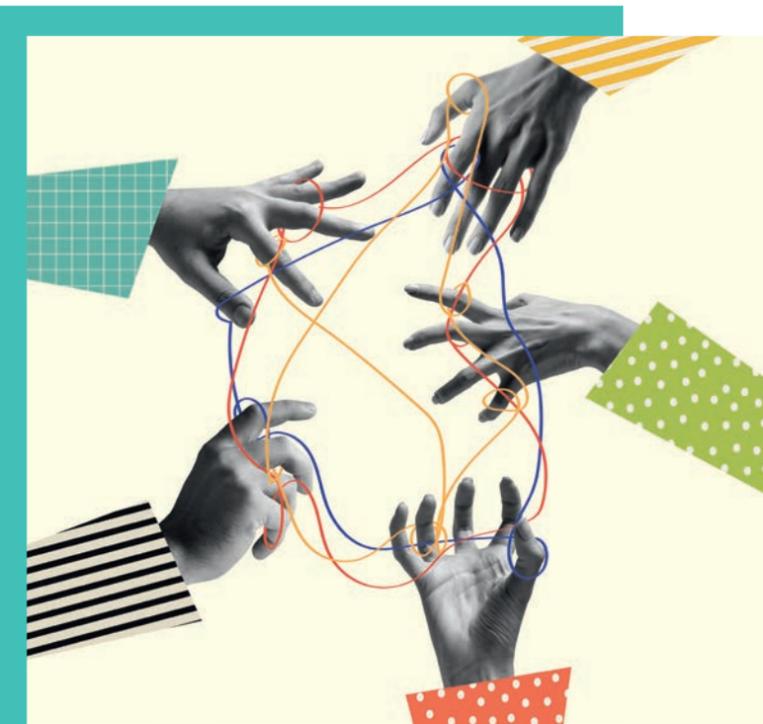
Dans la prévention de la rechute dépressive, la méditation de pleine conscience est une approche désormais reconnue et remboursée si elle s'inscrit dans le cadre d'une thérapie cognitive.

Le recours aux plantes

En matière de phytothérapie, à ce jour, le millepertuis est la seule plante pouvant être prescrite comme traitement unique en cas de dépression légère. Son efficacité a été démontrée et son remboursement est garanti par l'assurance maladie de base. Mais d'autres plantes présenteraient des vertus intéressantes contre la dépression et peuvent aujourd'hui être proposées comme traitements complémentaires. Il s'agit des extraits de *Rhodiola rosea* (ou racine d'or) et de l'acide glycyrrhizique. La première pousse dans les hautes altitudes d'Europe et d'Asie. Ses extraits sont utilisés depuis des décennies en médecine traditionnelle. Son mécanisme d'action n'est pas clairement élucidé, mais il semblerait qu'elle ait la capacité d'influencer les taux et l'activité de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline dans le système nerveux central. L'acide glycyrrhizique, extrait des racines de *Glycyrrhiza glabra*, aurait, quant à lui, une action inhibitrice dans le déclenchement et l'amplification de la neuro-inflammation présente dans la dépression. Il existe peu de contre-indications à l'emploi de ces plantes, mais elles ne sont pas recommandées en première intention en raison d'études limitées sur le sujet.

Les bienfaits de la luminothérapie

La luminothérapie est quant à elle recommandée en première intention dans le traitement de la dépression saisonnière, une forme de dépression qui survient en automne et en hiver du fait de la baisse de la luminosité. Cette méthode consiste à s'exposer chaque jour durant environ 20 à 30 minutes à 10'000 lux (intensité de la lumière du jour) à l'aide d'une lampe adaptée. À noter qu'une consultation préalable chez l'ophtalmologue est nécessaire en cas de pathologie ophtalmique. Ce traitement, dont l'efficacité est estimée à 60% environ, peut être pris en charge par l'assurance maladie de base. Le médecin doit fournir une ordonnance médicale qui précise le diagnostic de dépression saisonnière et mentionne l'achat ou la location de l'appareil. ■



Nouveautés dans la prévention

Soigner la dépression, c'est aussi inclure les proches. Des cours de premiers secours en santé mentale sont proposés par Ensa (www.ensa.ch). Ils s'adressent aussi bien aux amateurs qu'aux professionnels. Adapté à la Suisse, ce programme australien (Mental Health First Aid) donne des outils aux proches des patients souffrant de dépression pour prodiguer des soins de premiers secours en santé mentale, dans le but d'éviter une aggravation des symptômes dépressifs.

Paru dans Planète Santé magazine
N° 48 - Mars 2023

* Adapté de Kamdem, G., B., et al. Nouveautés dans les traitements non pharmacologiques de la dépression. Place à une approche plus intégrative. Rev Med Suisse. 2022; 8 (797): 1809-1811.