

## Le côté sombre des antidépresseurs

En 1858, lors d'un des débats Lincoln-Douglas, Abraham Lincoln attrapa un spectateur derrière le cou et le secoua « jusqu'à ce qu'il claque des dents. » Lincoln fut si affolé par son comportement soudain que « sa voix chevrotait et que tout son corps trembla. » Le futur président arrêta sa tirade seulement après l'intervention d'un autre spectateur, craignant que Lincoln « secoue (sa victime) jusqu'à lui arracher la tête. » Comment Lincoln, reconnu pour son attitude calme, fut-il sujet à un tel accès de colère? Selon un article écrit par les chercheurs de Boston University Schools of Medicine and Public Health, son comportement bizarre était lié à un antidépresseur appelé « blue mass » que Lincoln prenait pour ce qu'on appelait à cette époque « mélancolie. » (Perspectives in Biology and Medicine 2001;44). Loin d'aider le bien-être des patients, le « blue mass » empoisonnait ceux qui le prenaient. Selon les scientifiques, le médicament contenait des concentrations de mercure excédant 9 000 fois le standard acceptable du présent United States Environmental Protection.

### L'approche au bien-être de Dr. Daniel Lajoie, DC

À titre de spécialiste de la prévention, Dr Lajoie enseigne aux patients à concentrer leurs efforts sur la prévention afin d'éviter les médicaments potentiellement dangereux.

Bien que les chiropraticiens ne traitent pas la dépression ou autres maladies mentales, l'approche holistique chiropratique de la santé aide les patients à créer le bien-être et à minimiser le stress.

Dr. Lajoie enseigne également aux patients que de simples modifications du mode de vie telles que le régime alimentaire et l'exercice peuvent éloigner la dépression avant que la condition ne s'aggrave à un point tel que l'on devra avoir recours aux médicaments.

Par exemple, les études démontrent que l'exercice aide les substances chimiques du cerveau à regagner leur équilibre en haussant les niveaux de sérotonine (Medicine and Science in Sports and Exercise 1997;29:58-62). L'entraînement régulier réduit également les niveaux de cortisol et libère les endorphines, antidépresseurs naturels du corps.

En plus de corriger les déséquilibres chimiques, l'exercice procure d'autres bienfaits qui aident à vaincre la dépression. Par exemple, la dépression est souvent liée à une faible estime de soi. Les individus en bonne forme physique, toutefois, ont

une plus grande estime d'eux que les individus inactifs (Perceptive Motor Skills 1992;75:1331-43). À l'encontre du geste passif de prendre des médicaments, l'exercice est un traitement actif qui donne plein pouvoir aux patients de prendre le contrôle de leur maladie et de gagner l'assurance pour la surmonter.

De nouvelles recherches semblent indiquer que non seulement l'exercice est efficace comme médicament pour mettre fin à la dépression, mais aussi que le médicament combiné à l'exercice est moins efficace que l'exercice seul. L'étude a recruté environ 150 personnes âgées souffrant de dépression. Les sujets ont été divisés en trois groupes de traitement : antidépresseur (Zoloft®), exercice, et médicament et exercice.

Après quatre mois, les trois groupes ont démontré des résultats semblables : la dépression s'était significativement améliorée. Toutefois, six mois après la fin de l'étude, les participants du groupe exercice ont bénéficié d'une moindre probabilité de rechute que ceux du groupe Zoloft® ou du groupe combiné.

Pour en savoir davantage sur l'approche chiropratique du bien-être général, prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation chiropratique!

« L'intoxication mercurielle pourrait certainement expliquer les symptômes

neurologiques connus de Lincoln : insomnie, tremblements et accès de colère » a mentionné Robert G. Feldman, MD, un expert en intoxication par les métaux lourds.

Heureusement en 1861, quelques mois après son investiture, Lincoln cessa de prendre le blue mass car il avait remarqué que ces petites pilules le rendaient « colérique. » « On se souvient de Lincoln pour son contrôle de lui-même face à la provocation, son attitude calme face à l'adversité, » ont commenté les auteurs de l'article. « Si Lincoln n'avait pas reconnu que la petite pilule bleue qu'il prenait le rendait « colérique », et qu'il arrêta le médicament, sa main sûre à barre durant la Guerre civile aurait pu être beaucoup moins sûre. »

Le blue mass n'est plus disponible sur le marché; toutefois, est-ce que les médicaments qui le remplacent sont sans danger? Si vous pensez que les antidépresseurs modernes sont sans effets secondaires dangereux, pensez-y deux fois. De nouvelles recherches indiquent que les antidépresseurs actuels sont aussi toxiques que leurs prédécesseurs.

## La tragédie Schell

Au mois de juin de cette année, la famille de Donald Schell s'est vue accorder 6,4 millions de dollars contre GlaxoSmithKline. Le géant pharmaceutique est le fabricant de l'antidépresseur Paxil®.

La famille de Schell a prétendu que le Paxil® a modifié sa chimie du cerveau d'une façon si dramatique qu'il a « perdu la tête », tirant et tuant sa femme, sa fille, sa petite-fille et se suicidant.

La famille de Schell a dit qu'elle a intenté des poursuites contre le géant pharmaceutique dans le but de capter l'attention des médias et de mettre en garde les autres personnes contre les dangers potentiels des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) tels que Paxil®, Zoloft®, Lustral® et Prozac®.

Les représentants de GlaxoSmithKline qui prétendaient que la tragédie était due à la dépression de Schell et non au Paxil sont maintenant en appel de la décision.

En réponse à la pression exercée par le UK Medicines Control Agency (MCA), GlaxoSmithKline a accepté récemment d'indiquer le risque de suicide sur l'étiquette de mise en garde.

## Autres cas

Le cas Schell n'est pas le seul à prétendre que les ISRS incitent un comportement violent.

En 1989, moins d'un mois après avoir pris sa première dose de Prozac®, Joseph Wesbecker a tué huit collègues de travail avec un AK-47 avant de tourner l'arme contre lui. Toutefois, ce cas fut réglé hors cour.

Par contre, ce n'est pas tout le monde qui cède et abandonne. En Grande-Bretagne, des avocats sont à établir une réclamation contre Eli Lilly, le fabricant du Prozac® après que Reginald Payne

eut tué sa femme et qu'il s'est suicidé 11 jours après qu'il avait débuté la prise du médicament.

## Les recherches confirment le danger de suicide

La recherche présentée au procès de Schell par Dr David Healy, directeur du département de médecine psychosociale de Bangor, Nord du pays de Galles, incluait les résultats d'une étude des ISRS, Zoloft®. Un tiers des participants non dépressifs qui ont pris du Zoloft® se sont améliorés, le deuxième tiers des participants ont rapporté aucun changement et le dernier tiers des participants ont obtenu des résultats médiocres. De celles qui n'ont pas bien réagi, deux personnes, qui n'avaient aucun antécédent de dépression, sont devenues cliniquement suicidaires après avoir pris le médicament durant deux semaines seulement.

## Folie du marketing

Un bon nombre de recherches scientifiques démontrent que plusieurs personnes souffrant de dépression peu sévère à modérée peuvent être traitées avec succès avec des traitements sans médicaments. Ces thérapies, qui ne présentent aucun effet secondaire dangereux, sont l'exercice, les modifications au régime alimentaire, les consultations en réduction du stress, les thérapies cognitives et les plantes médicinales. Quelques études indiquent que ces stratégies peuvent être plus efficaces que les médicaments pour résoudre la dépression à long terme.

Pourquoi les approches alternatives ne sont-elles pas la première ligne de défense contre la dépression peu sévère à modérée? Les analystes désignent les publicités agressives directes aux consommateurs destinées à convaincre les individus que les ISRS sont sans danger et sont des solutions «rapides» à leur déprime.

Alors quel est le danger de ces réclames? Le danger est qu'elles contiennent des informations trompeuses. Selon un éditorial du Journal of the

American Medical Association, « l'industrie pharmaceutique, poussée par des motifs financiers, fournit de l'information de qualité douteuse et par conséquent de peu de bienfaits. » Dans une étude, les chercheurs ont examiné plus de 6 710 réclames publicitaires. Plus de la moitié de ces réclames publicitaires ne contenaient pas les mises en garde importantes alors que seulement 40 % indiquaient les effets secondaires et les contre-indications (International Journal of Health Services 1993;23:161-72).

Mise en garde : Ne jamais cesser de prendre un médicament sans l'avis d'un professionnel de la santé. Il est particulièrement important de ne jamais cesser de prendre un antidépresseur sans surveillance médicale. L'arrêt brusque de ces médicaments mène souvent à de graves symptômes de sevrage et peut déclencher une dépression grave. Pour cette raison, les patients qui choisissent d'autres thérapies doivent lentement s'adapter à ces thérapies tout en diminuant la prise de médicaments. Ce processus doit se faire sous l'étroite surveillance d'un professionnel en santé mentale.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545