

IL N'Y A PAS QUE LES MÉDICAMENTS!

Sensibilisation aux traitements biologiques non pharmacologiques des troubles de l'humeur.

Par Caroline Poirier, md

Journée Roland-Saucier
Mai 2002

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Introduction
- La luminothérapie
- La sismothérapie
- La stimulation magnétique transcrânienne
- La médecine herbale
- Conclusion

INTRODUCTION

- Sensibilisation
- Notion de maladie résistante
- Notion de traitement adjuvant

LA LUMINOTHÉRAPIE

- Aussi appelée la photothérapie
- PRINCIPE:
 - L'exposition à une lampe produisant une lumière de spectre total de 2 500 à 10 000 lux entraîne des modifications des cycles endogènes circadiens

LA LUMINOTHÉRAPIE

- MÉCANISME D'ACTION

- Via une stimulation rétinienne qui modifie la production de mélatonine par la glande pinéale
- Selon le moment durant lequel l'exposition a lieu, entraîne une avance ou un retard dans les cycles corporels endogènes

LA LUMINOTHÉRAPIE

- MODALITÉS DE TRAITEMENT
 - Exposition matinale (pour la dépression) quotidienne de 30 à 120 minutes
 - Exposition indirecte suffit
 - Effet thérapeutique débute en quelques jours mais cesse rapidement si le traitement est interrompu

LA LUMINOTHÉRAPIE

■ INDICATIONS

- La dépression saisonnière: le traitement entraîne une avance de phase qui vient contrebalancer le délai de phase associé à ce type de dépression
- Le décalage horaire
 - ┌ Le travail posté

LA LUMINOTHÉRAPIE

- LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE
 - ou trouble affectif saisonnier
 - Association temporelle régulière entre une saison spécifique (ex:hiver) et l'apparition de la dépression. De même pour la rémission (ex:printemps).
 - Depuis 2 ans, au moins deux épisodes saisonniers et pas de dépression non-saisonnière.

LA LUMINOTHÉRAPIE

- LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE (suite)
 - Au cours de la vie de la personne, le # total de dépressions saisonnières dépasse celui des dépressions non-saisonnnières.
 - 80% femmes.
 - Symptômes « atypiques »: fatigue, hypersomnie, hyperphagie, rage d'hydrates de carbonnes, irritabilité, conflits interpersonnels.

LA LUMINOTHÉRAPIE

- EFFETS SECONDAIRES

- Céphalées
- Fatigue oculaire
- Sensibilité cutanée
- irritabilité

- CONTRE-INDICATIONS

- ┌ Absence d'indications

LA SISMOTHÉRAPIE

- Aussi appelée l'électroconvulsivothérapie ou les électrochocs
- HISTORIQUE
 - Dès le 16ième siècle, convulsion induite avec du camphre i.v. pour traiter la psychose
 - 1934, J. Von Medura, convulsion au camphre pour la catatonie
 - ┌ 1938, Cerletti et Bini, premier électrochoc
 - ┌ 1951, introduction de l'anectine
 - ┌ 2002, 50 à 100 000 patients/an aux É.U.

LA SISMOTHÉRAPIE

- PRINCIPE

- Une convulsion généralisée bilatérale est induite par l'application à travers le scalp d'une stimulation électrique via deux électrodes stimulantes placées (habituellement) en bi-temporal.

LA SISMOTHÉRAPIE

- MÉCANISMES D'ACTION
 - Mal connu
 - Pendant le traitement, la circulation sanguine et l'oxygénation cérébrale augmentent.
 - Après, elles diminuent, surtout en frontal, et cette diminution est proportionnelle à la réponse au traitement.
 - └ Touche tous les neurotransmetteurs. En particuliers, entraîne une down-regulation des récepteurs beta-adrénergiques post-synaptiques.

LA SISMOTHÉRAPIE

- MODALITÉS DE TRAITEMENT
 - Sous anesthésie générale
 - 2 à 3 traitements par semaine, un jour sur 2
 - Nombre total de 6 à 20, selon réponse et diagnostic
 - Stimulation dure quelques secondes
 - Intensité de la stimulation est ajustée selon le seuil convulsif du patient
 - └ La convulsion est monitorée, par EEG entre autres

LA SISMOTHÉRAPIE

■ INDICATIONS

- Quand la médication n'est pas efficace, n'est pas tolérée ou est contre-indiquée.
- Quand les symptômes sont sévères: psychose, catatonie, suicidalité élevée par ex.
- Dépression majeure.
- Manie.
- Schizophrénie.
- Traitement de maintien

LA SISMOTHÉRAPIE

■ EFFETS SECONDAIRES

- amnésie
 - Céphalées
 - Douleurs temporo-mandibulaires
 - Confusion, délirium
- ┌ Pas de dommage cérébral permanent
 - ┌ Mortalité 0.002% par tx et 0.01% par pt

LA SISMOTHÉRAPIE

- CONTRE-INDICATIONS
 - Aucune absolue
 - Lésion intra-crânienne
 - HTIC, acv ou anévrysmes
 - Infarctus récent
 - ┆ Riques liés à l'anesthésie

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- HISTORIQUE

- 1881, M.Faraday démontre qu'un circuit électrique primaire alimenté par un courant variable produit un champ magnétique. Ce champ magnétique peut à son tour induire un courant électrique dans un circuit électrique secondaire adjacent.

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

■ PRINCIPE

- Un condensateur envoie une impulsion dans une spirale conductrice. Posée sur le cuir chevelu, elle stimule le tissu neuronal conducteur sous-jacent.
- En général, on utilise une spirale en 8 qui produit un champ magnétique plus focalisé. On peut atteindre une zone aussi petite que 5 mm de diamètre, à une profondeur de 2 cm environ.

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- PRINCIPE (suite)
 - L'orientation de la spirale et l'intensité du courant détermine le type de tissu stimulé et la puissance de la stimulation
 - SMT à impulsion unique sert à la recherche
 - STMr à impulsion répétitive sert au traitement

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- MÉCANISMES D'ACTION
 - Mal connu, à l'étude
 - Énergie magnétique traverse le crâne, l'énergie électrique non
 - SMTr fréquence < 1 hertz entraîne une inhibition corticale transitoire
 - SMTr fréquence 1 à 50 hertz entraîne une activation corticale transitoire

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- MODALITÉS DE TRAITEMENT
 - Par exemple, pour la dépression: stimulation de 10 hertz pendant 10 secondes, 20 fois/jour pendant plusieurs jours consécutifs
 - La stimulation est orientée vers le cortex préfrontal dorso-latéral gauche. La même stimulation à droite ne donne aucun résultat

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

■ INDICATIONS

- SMT: en recherche, pour mesurer l'inhibition, l'excitabilité, la plasticité et la connectivité corticales.
- SMTr:
 - Dépression
 - Schizophrénie
 - T. anxieux
 - parkinson

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- RISQUES

- Bruit
- Réchauffement de la spirale

- EFFETS SECONDAIRES

- ┌ Céphalée de tension
- ┌ Convulsion si fréquence > 25 hertz

LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

- CONTRE- INDICATIONS
 - Porteurs d'objets métalliques ou d'implants électroniques
- DONC:
 - Méthode sûre et efficace d'étudier le cortex
 - Traitement expérimental mais prometteur

LA MÉDECINE HERBALE

Usage ancestral dans toutes les cultures

Regain de popularité:

- accès à l'information

- vision nouvelle de la santé

- la médecine traditionnelle déçoit

LA MÉDECINE HERBALE

■ RISQUES

- Produits contaminés ou altérés
 - Métaux lourds
 - Autres plantes
 - médicaments
- Interactions médicamenteuses
- Dosages inadéquats
 - Standards varient selon le fabriquant, le lieu et le temps de la récolte
 - Dosages thérapeutiques indéterminés

LA MÉDECINE HERBALE

- MILLEPERTUIS

- Aussi appelé le St-john's Wort
- Contient de 9 à 18 composés actifs dont les principaux seraient:
 - Naphthodianthrone
 - Hypericum
 - Hyperforine

LA MÉDECINE HERBALE

MILLEPERTUIS

- Standardisé à 0.3% d'hypericine
- Dose 300-1000 mg/jour en doses multiples
- Indications possibles:
 - Dépression légère à modérée
 - Dépression saisonnière
 - Syndrome pré-menstruel
 - Propriétés anti-inflammatoires et anti-virales

LA MÉDECINE HERBALE

- MILLEPERTUIS
 - Effets secondaires:
 - Photo-sensibilité, alopécie
 - Nausées, douleurs gastriques
 - Bouche sèche, bruxisme
 - Insomnie, sédation, fatigue
 - Diminution de la libido
 - Induction de manie

LA MÉDECINE HERBALE

- MILLEPERTUIS

- Contre-indications:

- Enfants, personnes âgées
 - Grossesse, allaitement
 - Maladie cardio-vasculaire et phéochromocytome

LA MÉDECINE HERBALE

- SAME ou S-adénosyl méthionine
 - Au niveau biochimique, intervient dans les réactions de méthylation, augmentant la fluidité membranaire et influencant le métabolisme des monoamines et des phospholipides
 - ┌ Pourrait augmenter le turnover de la sérotonine, de la norépinéphrine et de la dopamine

LA MÉDECINE HERBALE

- SAMe
 - Dose 150 à 2400 mg/jour
 - Indications possibles:
 - Dépression
 - Dépression secondaire
 - Ostéoarthrite, fibromyalgie
 - Sevrage d'alcool et d'opiacés

LA MÉDECINE HERBALE

- SAMe
 - L'efficacité pourrait dépendre des niveaux individuels de folate et de vitamine B12
 - Effets secondaires:
 - Nausées
 - Brûlements d'estomac
 - Induction de manie

LA MÉDECINE HERBALE

■ RÉSULTATS PRÉLIMINAIRES

- Gingko biloba: aurait un effet Imao et serait utile pour traiter la dysfonction sexuelle secondaire aux ISRS
- Inositol: pour la dépression
- Mélatonine: combinée avec la lumineothérapie pour traiter la dépression saisonnière
- ┌ Acides gras oméga-3: pour la M.A.B.

LA MÉDECINE HERBALE

- DONC:
 - Peu études rigoureuses
 - Importance de s'informer et de documenter l'usage qui en est fait par le patient
 - Importance d'informer le patient des risques encourus

CONCLUSION

- Traitements démontrés efficaces lorsqu'indiqués et bien utilisés:
 - La luminothérapie
 - La sismothérapie
- Traitements qui nécessitent davantage d'études:
 - ┌ La stimulation magnétique transcrânienne
 - ┌ La médecine herbale