

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Les produits de phytothérapie (à base de plantes) pour traiter la dépression

Points essentiels

- Peu d'études ont été réalisées sur les produits de phytothérapie en tant que traitement de la dépression comparativement à la grande quantité d'information disponible sur les médicaments prescrits et la psychothérapie pour traiter le même problème. Par conséquent, les résultats d'études sur les produits de phytothérapie ne sont pas tout à fait fiables.
- Les premiers médicaments utilisés pour traiter les problèmes de santé étaient à base de plantes. Au fil des années, on s'est beaucoup intéressé à l'utilisation des produits de phytothérapie pour traiter divers problèmes, dont la dépression.
- Comme pour d'autres médicaments, les produits de phytothérapie doivent être pris à la bonne posologie afin d'être efficaces. Si vous prenez un de ces médicaments, assurez-vous de trouver la posologie qui vous convient. Une dose trop élevée peut entraîner des problèmes de santé.
- Les produits de phytothérapie peuvent interagir avec d'autres médicaments courants et avoir des effets secondaires, alors il est important d'aviser votre médecin et votre pharmacien que vous prenez un tel produit avec d'autres médicaments (médicaments sur ordonnance ou produits de phytothérapie). Il est surtout important de ne pas les prendre en même temps qu'un antidépresseur à moins d'avoir obtenu le consentement d'un médecin.

LA DÉPRESSION

- Bien qu'un certain nombre de produits de phytothérapie aient fait l'objet d'études en tant que traitement de la dépression, un seul produit, le millepertuis commun (nom scientifique *Hypericum perforatum L.*) a été évalué, selon des études suffisamment bien conçues, comme traitement bénéfique de la dépression.
- Il a été révélé que le millepertuis commun, pris à une posologie efficace, peut être aussi efficace que les antidépresseurs courants.
- Aucune étude n'a été réalisée sur le millepertuis commun en tant que traitement des formes les plus graves de dépression.
- Les personnes qui prenaient le millepertuis commun ont signalé moins d'effets secondaires que celles qui prenaient des antidépresseurs courants.
- La concentration ou la puissance des produits de phytothérapie, y compris le millepertuis commun, peut varier selon la marque et le lot. L'une des raisons peut être la méthode adoptée pour extraire l'ingrédient actif de la plante. Afin de vous assurer d'obtenir un produit avec la puissance recommandée et sans contaminants néfastes, il vaut mieux l'acheter d'un fournisseur et fabricant ayant une bonne réputation. Votre pharmacien pourra peut-être vous offrir des conseils sur les produits les plus fiables.

Les produits de phytothérapie pour traiter la dépression

- Votre médecin pourra peut-être vous donner de l'information concernant de bonnes sources de millepertuis commun et la posologie convenable.
- Votre médecin pourrait également vous donner de l'information concernant les interactions éventuelles entre le millepertuis commun et d'autres médicaments que vous prenez.
- D'autres produits de phytothérapie ont été considérés pour le traitement de la dépression, mais il n'y a pas eu assez d'études pour prouver leur efficacité. Il faudra effectuer d'autres études afin de comprendre lesquels de ces produits pourront être efficaces.
- Les produits de phytothérapie qui contiennent une seule substance sont plus susceptibles d'avoir suffisamment de pureté et de concentration. Les produits qui combinent différentes substances végétales dans une seule préparation (une tisane, par exemple) sont plus susceptibles de présenter des problèmes liés à leur puissance et ils peuvent inclure des ingrédients inconnus ou qui ne figurent pas sur la liste.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

- Les compléments alimentaires ont aussi été considérés pour le traitement de la dépression. Pour obtenir plus d'information sur ce sujet, consultez « Les compléments alimentaires pour traiter la dépression » dans le site Web ci-dessous.

Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante : <http://dépression.informedchoices.ca>

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

Source : Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 14 mai 2014.

Remerciements : La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.