

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Les compléments alimentaires pour traiter la dépression

Points essentiels

- Il existe peu de recherche sur les compléments alimentaires en tant que traitement de la dépression comparativement à la quantité d'information disponible sur les médicaments prescrits et la psychothérapie pour traiter le même problème. Par conséquent, les résultats que peuvent offrir les compléments alimentaires sont moins concluants.
- Un certain nombre de compléments alimentaires ont fait l'objet d'études sur le traitement de la dépression. Or, certaines études montrent que les compléments alimentaires suivants pourraient aider à traiter la dépression : les acides gras oméga-3, la SAME et le folate.
- Comme pour d'autres traitements, il faut prendre les compléments alimentaires à la bonne posologie pour qu'ils soient efficaces. Une dose trop faible ne sera peut-être pas efficace, tandis qu'une dose trop élevée pourrait entraîner des problèmes de santé.
- Les compléments alimentaires peuvent interagir avec d'autres médicaments courants et peuvent produire des effets secondaires. Il est donc important d'aviser votre médecin ou votre pharmacien que vous prenez un complément avec d'autres médicaments.

LA DÉPRESSION

Les acides gras oméga-3

- Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans le poisson et d'autres aliments, ont fait l'objet d'études afin de savoir s'ils peuvent traiter la dépression en tant que tels ou combinés à des antidépresseurs.
- Il existe plusieurs formes d'acides gras oméga-3, mais certaines études ont montré qu'une seule forme, l'AEP (acide eicosapentaénoïque), a été aussi bénéfique que les antidépresseurs courants pour traiter la dépression lorsque le patient prenait une dose adéquate. D'autres études ont révélé que l'AEP n'a pas été efficace. Il faudra effectuer d'autres études sur diverses doses des acides gras oméga-3 afin de comprendre s'ils peuvent traiter la dépression en tant que tels.
- Depuis récemment, on recommande la gamme posologique de 1000 à 2000 mg/jour d'une combinaison AEP/ADH, normalement à un rapport AEP/ADH de 3:2 ou plus.
- Les acides gras oméga-3 (sous forme d'AEP) ont aussi fait l'objet d'études en tant que traitement complémentaire pour les personnes chez qui un antidépresseur courant n'était pas suffisant. Les résultats sont prometteurs, mais il faudra effectuer d'autres études pour trouver la meilleure gamme posologique.
- Aucune étude n'a été effectuée sur les acides gras oméga-3 en tant que traitement pour une dépression grave.

La SAME

- La S-adenosyl-méthionine (SAME) est une substance naturelle qui joue un rôle dans les réactions chimiques importantes dans le corps et le cerveau.
- Quelques études ont révélé que la SAME peut être aussi utile que les antidépresseurs courants pour traiter la dépression.
- La SAME a aussi fait l'objet d'études en tant qu'adjuvant ou de traitement complémentaire pour les personnes chez qui les antidépresseurs courants n'ont pas suffi. Une étude a révélé qu'une personne sur trois qui prend la combinaison SAME et antidépresseur a vu une amélioration après que la SAME a été ajoutée au traitement.
- Les résultats de ces études sont prometteurs, mais il faut faire davantage de recherche afin de trouver la meilleure gamme posologique.
- Aucune étude n'a été réalisée sur la SAME en tant que traitement pour la dépression grave.

LA DÉPRESSION

Le folate

- Le folate, ou acide folique, est une vitamine B que nous obtenons des légumes verts et de plusieurs autres aliments ou compléments alimentaires. Le corps n'emmagasine pas le folate; par conséquent, il faut en consommer à chaque jour. Il est important que les femmes enceintes ou qui veulent devenir enceintes aient une alimentation riche en folate afin de protéger leur santé et celle du fœtus.
- Les personnes souffrant de dépression ont souvent une carence en folate. Cette carence est associée à la réponse limitée aux antidépresseurs.
- Une carence en folate peut avoir des effets sur la santé. Il est donc vivement recommandé de traiter ce problème à l'aide de médicaments.
- Rien n'indique que le traitement d'une carence en folate en tant que tel aurait un effet important sur la dépression.
- Une étude a révélé que lorsque les personnes ne réagissaient pas bien à un antidépresseur couramment utilisé pour traiter la dépression, l'ajout du l-méthylfolate (une forme de folate métabolisable par le cerveau) avait un effet positif sur environ une personne sur trois qui ne réagissaient pas au médicament.

Envisager un traitement avec un complément alimentaire

- Si vous envisagez un traitement avec un complément alimentaire, il serait utile d'en discuter avec votre médecin de famille.
- Votre médecin pourra vous aider à trouver le type de traitement le plus bénéfique.
- Si votre médecin ne connaît pas ces traitements, il pourra peut-être vous orienter vers un spécialiste qui pourra vous conseiller.
- Il est important de trouver une source fiable de compléments alimentaires. Vous pouvez les acheter à la pharmacie ou dans un magasin d'aliments naturels. Il est important aussi de connaître la gamme posologique identifiée comme la plus bénéfique. Votre médecin ou votre pharmacien pourra peut-être vous aider à trouver cette information. Les compléments alimentaires produits par les fabricants ne fourniront peut-être pas la gamme posologique recommandée pour le traitement; il pourrait donc être nécessaire de prendre plusieurs comprimés par jour afin d'atteindre la bonne posologie.

LA DÉPRESSION

- Comme les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments prescrits, ils ne sont pas couverts par les régimes d'assurance provincial ou privés pour les médicaments prescrits. Ils peuvent être dispendieux, alors vérifiez le coût lorsque vous envisagez l'approche que vous préférez. Il est normalement recommandé de poursuivre le traitement pour la dépression pendant au moins un an.
- Il faudra effectuer d'autres études pour connaître les résultats à long terme d'un traitement à l'aide de compléments alimentaires.

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.