

Cas pratique



DEPRESSION



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La dépression nerveuse est un trouble de l'humeur caractérisé par une perte de motivation, une anxiété permanente et une tristesse prolongée.

Petit aparté sur le Burn-out.

Le Burn out est une dépression par épuisement.

J'ai choisi de le traiter séparément pour la raison suivante : cet anglicisme est apparu dans les années 2000, et s'est attaché aux dépressions dans le cadre du travail. Il est vrai que ce mot a tendance à se généraliser, mais il est intéressant de le garder dans le cadre du travail.

Les gens craquent, ils font un burn-out.

Mais il y a de nombreux signes avant-coureurs, qu'il serait intéressant que les gens (et les employeurs) connaissent, car ils sont nombreux à prévenir de l'imminente catastrophe. Mais en général, personne ne les voit. Ou bien alors trop tard. Nous en parlons donc dans la fiche burn-out.

Revenons sur la dépression.

La tristesse est une réaction émotionnelle normale face à certaines situations de la vie (deuil par exemple).



Cependant lorsqu'elle se prolonge pendant plusieurs semaines et qu'elle **perturbe les activités de la vie quotidienne** (travail, relations sociales, école, sommeil, ...), elle devient **pathologique** et fait suspecter une dépression nerveuse.

En quelques questions, le diagnostic de dépression est posé par le médecin :

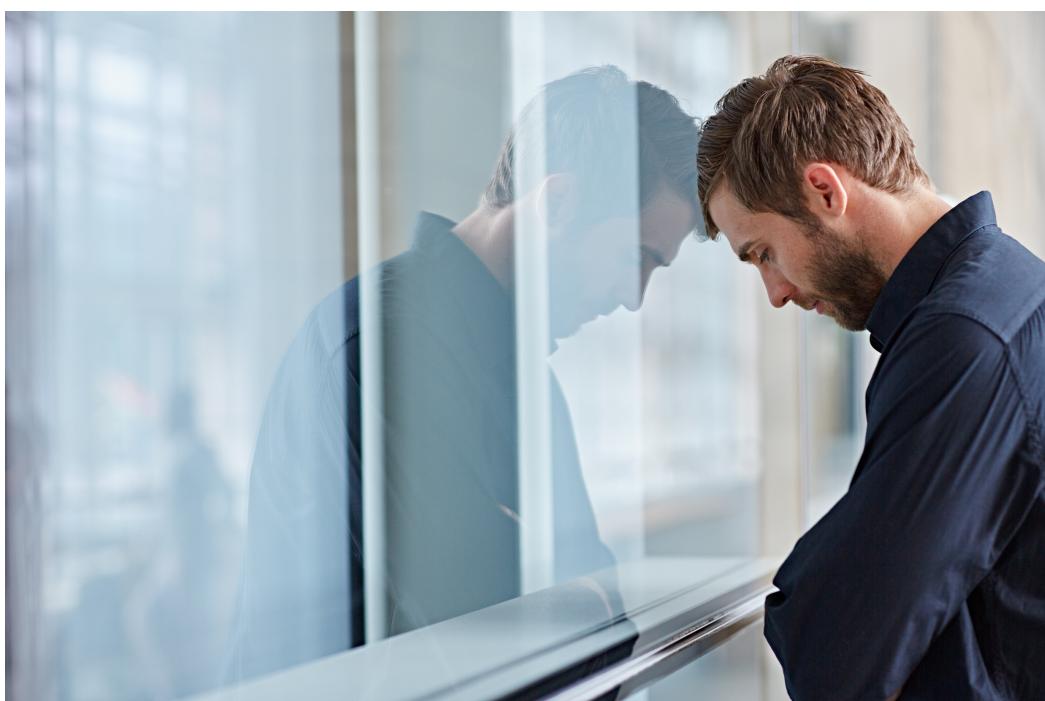
L'association de ces symptômes, qui se prolongent et semblent s'aggraver, pose en effet le diagnostic. Ils ne sont pas toujours tous présents, mais la majorité d'entre eux, oui.

Signes psychiques :

- Tristesse
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour des loisirs ou d'autres activités appréciées auparavant, la vie paraît vide et monotone.

On ne fait les choses que parce qu'il faut, on ne les fait plus parce qu'on en a envie.

- Fatigue nerveuse, dès le réveil
- Perte de confiance en soi
- Tendance à l'autodépréciation
- Idées noires, perte d'espoir, parfois idées suicidaires, tendance à la culpabilisation
- Anxiété permanente
- Difficultés de concentration et de prise de décision, difficulté à suivre une conversation



Il y a également des signes physiques :

- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil (diminution ou augmentation du temps de sommeil), difficulté à se lever le matin
- Fatigue physique, le moindre effort épuise
- Modification du poids (prise ou perte)
- Perte de libido



Une personne en deuil peut présenter tous ces signes sans qu'on parle pour autant de dépression.

Lorsque ces signes se prolongent après le deuil ou qu'ils surviennent en dehors d'un deuil, on suspecte alors une dépression.

Les **plantes médicinales** sont d'un apport intéressant dans la **dépression légère**. Parfois elles suffisent pour permettre à la personne de "**remonter la pente**", parfois nous les associons, au cabinet, avec un **antidépresseur à faible posologie**.

L'association permet de limiter la quantité de prise journalière et, en général, la durée.



QUESTIONS À POSER

"Comment vous sentez-vous ?"

Cette question est à double entrée, il est intéressant de savoir comment la personne se sent psychiquement et physiquement. Ceci permet de nous faire une idée de l'intensité de la dépression

"Est-ce que vous dormez ?"

Quand la dépression s'associe à des troubles du sommeil de type insomnie, comme c'est le cas dans le burn-out, il est important de le savoir. En effet, si on n'améliore pas le sommeil, on n'a aucune chance de pouvoir aider la personne à retrouver son équilibre.

"Est-ce que vous prenez un traitement ?"

Certaines plantes médicinales, comme le **millepertuis** *Hypericum perforatum*, sont **contre indiquées avec la prise d'un antidépresseur**. On choisira celles qui ne le sont pas.



LES CONSEILS



Nous nous situons bien entendu dans le cadre d'une dépression légère, vue par le médecin, et pour laquelle il a jugé :

- Soit qu'elle nécessitait la prise d'un antidépresseur. Dans ce cas, la personne est là pour nous demander ce qu'elle peut associer pour sortir au plus vite de cette dépression, afin que son médecin puisse arrêter l'antidépresseur.
- Soit que son état ne justifiait pas de la prise d'un antidépresseur. Il lui a probablement prescrit un anxiolytique, et a l'espoir que, en diminuant l'anxiété et en améliorant la qualité du sommeil, les choses finissent par aller mieux naturellement.

Nous conseillerons toujours de continuer la prise des médicaments prescrits. Il appartient au médecin, à partir du moment où la personne va mieux, de juger de la diminution du traitement.

Il sera donc important de le préciser : "Vous n'arrêtez pas votre traitement".

Quand vous commencerez à aller mieux, vous reverrez votre médecin, c'est lui qui jugera de la suite à donner, vous n'arrêtez pas sans son avis."



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller dans tous les cas (dépression traitée par médicament ou pas)

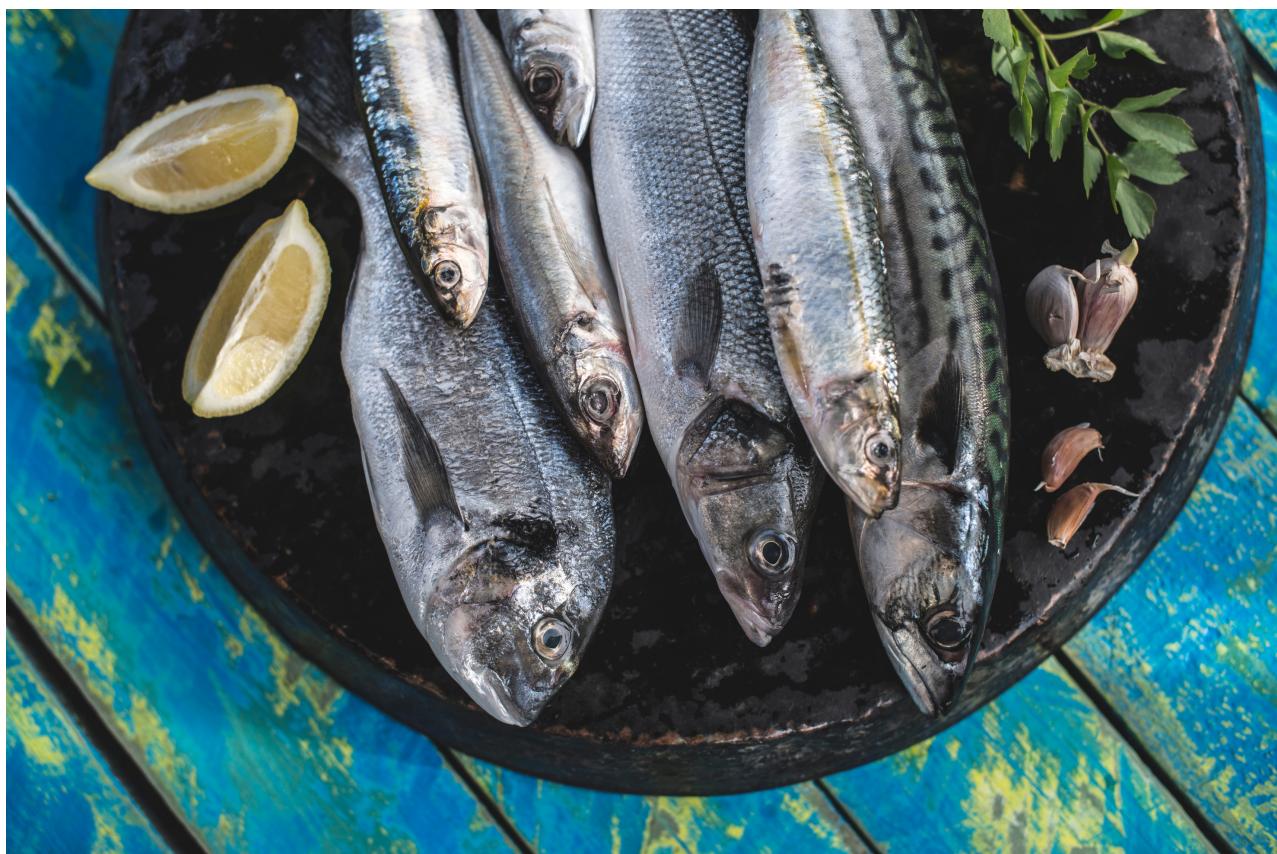
Adopte une chronobiologie nutritionnelle :

- Le matin, afin d'optimiser la synthèse des neurotransmetteurs dopamine et noradrénaline, conseiller un petit déjeuner plutôt protéiné, source de tyrosine : yaourt, œuf, lait végétal (soja, amande...) mais aussi céréales complètes, graines (chia, sésame, lin...) et oléagineux (noix, amandes...).
- Le soir, afin d'optimiser le passage de l'acide aminé tryptophane dans le cerveau, acide aminé à l'origine de la synthèse de la sérotonine, on va privilégier un repas léger, plutôt végétal, accompagné de glucides complexes (riz complet ou semi-complet «bio», quinoa...) ou de légumineuses...



Conseiller une alimentation riche en oméga 3 (huiles de colza, cameline...petits poissons gras)

- limiter les apports en oméga 6, en acides gras saturés et trans industriels, dont l'excès est source d'inflammation y compris neuronale.
- Un statut faible en acides gras oméga 3 pourrait être associé à la dépression.
- Si consommation insuffisante d'oméga 3, proposer un complément de gélules d'huile de poisson, apportant 500 mg EPA-DHA par jour.





Privilégier l'apport quotidien d'aliments source de polyphénols :

- épices,
- thé vert,
- petits fruits rouges,
- raisin noir...

Conseiller une activité physique quotidienne, 30 minutes par jour, ou bien 30 minutes 3 à 5 fois par semaine.

Proposer le yoga, la relaxation...surtout si l'anxiété est associée à la dépression.

Et bien sûr, si ce n'est déjà fait, se faire accompagner par un psy reste indispensable.





1.La personne ne prend pas de traitement anti-dépresseur, parce que son médecin a jugé que c'était, pour le moment, inutile.

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Proposition de conseil dans une dépression légère :

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*) sommités fleuris ES300 mg
- 1 gélule 2 fois par jour (matin et soir)
- On trouve des formes dosées à 600 mg ES, dans ce cas une seule prise le matin

Bien s'assurer de l'absence de contre-indication médicamenteuse.

Autre proposition de conseil :

Dans le cas de stress chronique associé à cet état dépressif, voici ce que l'on pourrait conseiller :

- Rhodiole (*Rhodiola rosea*) ES 300 mg
- Prendre 1 gélule le matin, 30 minutes avant petit déjeuner, cure de 2 à 3 semaines

Associée à :

- Safran (*Crocus sativus*) stigmates fleur ES 30 mg
- 1 comprimé le soir
- Cure de 1 mois à renouveler si nécessaire



Si anxiété, on peut associer également une prise de 200 mg de magnésium élément à 17h avec une collation amandes, noix, chocolat noir (plus de 70% de cacao) et fruit de saison.

Mais on pourrait également penser à :

Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) graines ES 370 mg pour 2 gélules

- Prendre 1 à 2 gélules par jour (midi et soir)
- Conseiller des posologies faibles (moitié doses) en cas d'association avec le millepertuis pour modérer l'effet sérotoninergique.

Dans le cas de trouble dépressif mineur, dépression existentielle, neurasthénie, ou bien dans le cas de dépression saisonnière (sensation de blues à l'entrée de l'hiver), voici ce que l'on pourrait proposer :

Figuier (*Ficus carica*) bourgeon macérat mère glycériné

- Prendre 5 gouttes 3 fois par jour loin des repas, directement en sublingual, ou dans un peu d'eau
- Cure de 3 mois avec un arrêt d'une semaine toutes les 3 semaines

Explication :

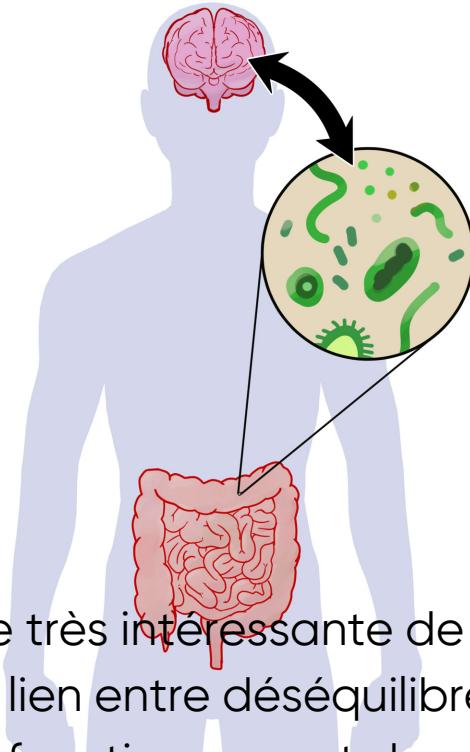
Le figuier a une action rééquilibrante sur l'état émotionnel

On aurait pu penser également à :

Proposition de conseil pour accompagner un état dépressif léger

- HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) 45 gouttes
- HE Verveine odorante (*Lippia citriodora*) 15 gouttes
- HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium L.ssp amara*) 75 gouttes

Prélevez 3 gouttes du mélange d'huiles essentielles, à diluer dans demi-cuillère à café d'huile végétale de noyaux d'abricot, en massage 2 à 3 fois par jour, sur plexus solaire et sur face interne des poignets.



Une nouvelle approche très intéressante de l'**axe cerveau-intestin** tendrait à suggérer un lien entre déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose) et fonctionnement du cerveau, régulation des humeurs.

Même si cette recherche n'en est qu'à ses débuts, certains laboratoires proposent des **souches probiotiques** appelés **psychobiotiques**, qui ne sont pas suffisant à eux seuls, mais peuvent très bien s'associer aux autres traitements proposé.

2) La personne prend un traitement antidépresseur.

Comme vous le savez, la prise de [Millepertuis](#) en association est contre indiquée. Les médecins phytothérapeutes les associent parfois, à condition qu'ils ne soient pas pris tous deux à pleine dose.

Mais ce que l'on peut se permettre de faire en cabinet médical, en surveillant le patient, est différent de ce que l'on peut faire en situation de conseil.

Nous vous déconseillons également la [Rhodiole](#), qui peut présenter des interactions avec les antidépresseurs et les anxiolytiques.

Le [Griffonia](#) doit également être déconseillé pour éviter une action synergique sur la sérotonine.

Les autres plantes dont nous parlons peuvent être conseillées.





RAPPELS

Millepertuis, *Hypericum perforatum*

- Antidépresseur,
- anxiolytique,
- sédatif.

Contre-indication :

- Photosensibilisant,
- huile essentielle peut être allergisante.
- En pratique, on doit s'abstenir de conseiller cette plante chez quelqu'un sous antidépresseur.
- De même, on évitera de conseiller le millepertuis chez une personne prenant les médicaments suivants : anxiolytiques (Midazolam, alprazolam), anti-histaminique (fexofenadine), anti-arythmique cardiaque (digoxine), anticoagulants (acenocoumadol, fluindione, warfarine, apixaban, dabigatran, rivaroxaban), anti-agrégant plaquettaire (clopidogrel), antihypertenseurs par effet antagoniste calcique (verapamil, nifedipine, amlodipine), hypcholestérolémiant (simvastatine), contraceptifs, anti-inflammatoires



Rhodiole, *Rhodiola rosea*

- Adaptogène, antidépresseur,
- Effet antifatigue,
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, amélioration de 50 % des tests d'erreurs sous extrait alcoolique total,
- Anxiolytique,
- Neuroprotecteur.

Contre-indication :

- Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil,
- Contre-indication en cas de grossesse,
- Prudence auprès des patients atteints de trouble bipolaire.

Safran cultivé, *Crocus sativus L.*

- Anticonvulsivant,
- antalgique et anti-inflammatoire,
- antidépresseur,
- neuroprotecteur,
- hypotenseur,
- anxiolytique.

Contre-indication :

- Narcotique à dose élevée,
- Toxique à forte dose,
- Eviter chez la femme enceinte.

Griffonia, *Griffonia simplicifolia*

- Tonique, stimule le système nerveux, améliore la lucidité et stimule les réflexes, augmente la mémoire , neuroprotecteur,
- Antidépresseur, diminue l'irritabilité,
- Adaptogène, facilite la résistance au stress, identique au Ginseng,
- Anti-hypertenseur.

Contre-indication :

- Eviter chez la femme enceinte et allaitante, chez l'enfant,
- Le 5-HTP isolé peut causer de la somnolence,
- Un traitement prolongé au 5-HTP peut causer des épisodes de convulsions chez les trisomiques,
- Légers troubles gastro-intestinaux (nausées notamment), généralement temporaires.

Figuier, *Ficus carica*

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress.



Marjolaine, *Origanum majorana* L.

- stimulant et antispasmodique,
- anticonvulsivant,
- anti-migraineux.



Contre-indication :

- huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte.

Verveine odorante, *Lippia citriodora*

- Sédatrice
- Légèrement antidépressive
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antivirale
- Digestive
- Légère action antihistaminique



Contre indication :

- Contre indiquée pendant la grossesse
- Dermocausticité possible
- Risque allergique avec les citrals et le limonène
- Risque de photosensibilisation, éviter l'exposition au soleil

Petit grain bigarade, *Citrus aurantium* L.ssp *amara*

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.

