

# La titration

---

La titration, c'est la mise en pratique des calculs de diminutions et des paliers.

## Définition

En psychiatrie, on parle abusivement de « titration » lorsque l'on élève progressivement la quantité de médicament pouvant avoir un effet indésirable ou toxique (ex. : lithium, lamotrigine), en contrôlant (sans toujours effectuer une véritable titration) l'absence d'effet indésirable (Association Neptune, 2014).

Titrer, c'est aussi diminuer graduellement la dose d'un médicament au fil du temps pour cibler la dose voulue (lors d'un sevrage, nous visons généralement soit une réduction de la dose journalière, soit l'arrêt complet du médicament, c'est-à-dire la dose 0).

## La titration en pratique

Titrer, c'est réduire progressivement et méthodiquement la quantité de médicament prise. En pratique, si votre médicament se présente sous la forme d'un comprimé, titrer, c'est en quelque sorte réduire la taille de votre comprimé de 10% (si vous faites des diminutions de 10%). Puis pour la diminution suivante, c'est réduire ce comprimé réduit de 10% de 10% supplémentaire, et ainsi de suite...

Certaines personnes pèsent leur comprimé, puis le râpent, le grattent ou le liment, jusqu'à enlever 10% de son poids. Au bout de quelques diminutions, cela peut devenir fastidieux.

Mais d'autres techniques existent pour réduire un comprimé. Par exemple, en diluant le(s) comprimé(s) dans de l'eau, il est possible de « jouer » avec les volumes d'eau pour réaliser facilement des diminutions de 10%, de 5%, etc...

### *Comment cela fonctionne-t-il ?*

L'idée est d'avoir un volume d'eau total qui représente 100% de la dose et d'y enlever les 10% qui représentent la diminution voulue.

Ainsi, si nous prenons 100 ml d'eau et que nous en retirons 10 ml, nous aurons opéré une diminution de 10% du volume d'eau. Les 90 ml restant sont le volume d'eau que nous souhaitons obtenir.

$$100\% - 10\% = 90\%$$

$$100\text{ml} - 10\text{ml} = 90\text{ml}$$

En filigrane, nous retrouvons notre formule de calcul des diminutions:

$$100 - \left( \frac{100}{1} \times \frac{10}{100} \right) = 90$$

### *Maintenant, comment utiliser cela ?*

Nous allons prendre un volume d'eau de 100 ml dans lequel nous allons diluer notre comprimé (ou nos comprimés). Nous allons ensuite retirer 10 ml de cette solution de 100 ml. Il nous restera alors 90 ml et ces 90 ml contiendront la dose à prendre.