

Ajuster les heures de prises

Il est important de **prendre l'antidépresseur à heure(s) fixe(s)** pour maintenir le taux de molécule active constant dans le sang afin d'éviter les états de manque et donc les symptômes de sevrage. Et c'est en identifiant la durée de la demi-vie de l'antidépresseur qu'il sera possible d'adapter les heures prises et ainsi d'éviter les états de manque.

Avec un antidépresseur à demi-vie longue (24 heures et plus), une prise par jour à heure fixe couvre théoriquement toute la journée.

Bien que la durée de la demi-vie ne soit pas égale à la durée de l'effet de la molécule active, la demi-vie constitue un bon indicateur du nombre d'heures qui seront couvertes par l'action de l'antidépresseur. (Pour rappel, la durée de l'effet d'un médicament psychotrope est inférieure au temps nécessaire à l'organisme pour l'éliminer, c'est-à-dire à la durée de sa demi-vie d'élimination).

Illustrons d'un exemple le problème de l'état de manque qui peut se produire avec un antidépresseur à demi-vie courte comme la venlafaxine (Effexor). La venlafaxine, dans sa forme galénique classique (c'est-à-dire dans sa forme galénique dont le mode de libération n'a pas été modifié) a une demi-vie de 5 heures, ce qui fait que la durée de son effet ne va pas excéder les 5 heures. Par conséquent, la personne qui prendra cet antidépresseur une fois par jour, par exemple à 8h00, aura éliminé l'antidépresseur à 13 heures et se retrouvera probablement en état de manque jusqu'à la prochaine prise, c'est-à-dire jusqu'au lendemain 8h00.

Bien évidemment, les firmes pharmaceutiques ont modifié le mode de libération de cette substance pour pallier à cet écueil et proposent maintenant la venlafaxine sous forme de gélules à libération prolongée (ou LR ou ER pour Extended Release). Ces gélules contiennent des pellets qui sont enrobés par un film qui contrôle la vitesse de libération de la venlafaxine, ce qui permet à cette dernière d'être libérée progressivement au fil des heures et par là, de maintenir son action au cours de la journée. En Suisse, il s'agit de l'Effexor ER qui se présente sous forme de capsules contenant des pellets (aussi appelés micro-billes). Cette forme permet de passer à une prise par jour, alors que la venlafaxine (Effexor) dans sa forme « classique » nécessite théoriquement 5 prises quotidiennes pour couvrir, de son effet, une période de 24 heures.

Selon le Compendium suisse des médicaments (2018), pour les formes à libération prolongée (LP ou ER pour Extended Release), après la prise de Venlafaxin Pfizer ER, le temps de demi-vie d'élimination apparent atteint 15 ± 6 h, et correspond au temps de demi-vie d'absorption, car l'absorption est alors plus lente que l'élimination. À la lecture du Compendium, nous constatons qu'il n'est pas non plus garanti que les formes prolongées couvrent de leur action les 24 heures d'une journée.

En conclusion, être attentif à la durée de la demi-vie d'un antidépresseur permettra souvent de trouver l'origine des symptômes de manque et/ou la cause de leur intensification à des heures spécifiques de la journée. Ainsi, des heures de prises fixes et établies en fonction de la durée de la demi-vie, en couplage avec l'utilisation de méthodes et protocoles de sevrage adaptés, permettront de lutter contre l'état de manque et par là, de réduire l'intensité des symptômes de sevrage qui pourraient survenir.