

La substitution selon Healy (2011)

Selon le psychiatre David Healy (2011), le passage d'un antidépresseur à l'autre peut se faire de deux manières :

1. Par substitution directe : il y a alors passage direct de l'antidépresseur d'origine à la molécule de substitution

La substitution est réalisée en convertissant directement et complètement la dose de l'antidépresseur ISRS d'origine en sa dose équivalente de **fluoxétine** sous forme **liquide**. Puis en se stabilisant à cette dose (de fluoxétine) pendant 4 semaines avant de procéder au sevrage à proprement parler. Cette technique est appelée **The Prozac Switch**.


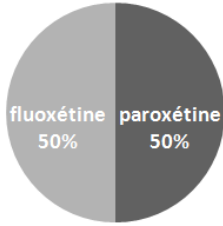
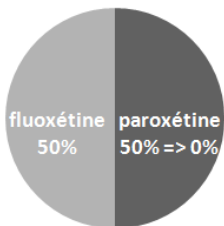
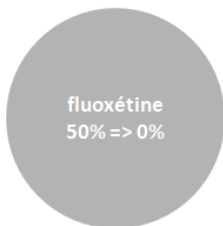
2. Par substitution progressive avec passage par une dose mixte

La substitution est réalisée en passant par une **dose mixte 50/50** composée pour moitié de la molécule d'origine et pour moitié de l'antidépresseur de substitution. La personne se stabilise à cette dose mixte pendant 4 semaines avant de sevrer l'antidépresseur d'origine, puis d'arrêter progressivement l'antidépresseur de substitution (habituellement de la fluoxétine).

Illustrons la procédure de Healy en prenant l'exemple d'une dose mixte paroxétine / fluoxétine. La paroxétine étant l'antidépresseur d'origine et la fluoxétine l'antidépresseur de substitution. Dans ce cas, lors de la substitution, nous allons passer d'une dose journalière composée pour 100% de paroxétine à une dose quotidienne mixte composée pour 50% de paroxétine et pour 50% de fluoxétine. Nous allons ainsi passer d'une dose journalière de paroxétine à un mélange composé pour 50% de la moitié de cette dose journalière de paroxétine et pour 50% de la moitié de cette dose journalière sous forme de fluoxétine. La quantité d'antidépresseur prise chaque jour reste donc la même, c'est uniquement sa composition qui change ! Prenons un exemple concret : pour une dose de 20 mg de paroxétine (antidépresseur d'origine), la dose mixte sera composée de 10 mg de paroxétine et de 10 mg de fluoxétine.

Ensuite, une fois stabilisé pendant 4 semaines à cette dose mixte, la paroxétine sera progressivement réduite jusqu'à être complètement arrêtée, puis ce sera au tour de la fluoxétine d'être sevrée.

Le procédé est illustré dans le tableau suivant :

Substitution : illustration de la stratégie de la dose mixte	
1. Antidépresseur d'origine	2. Dose mixte pendant 4 semaines
<p>Dose journalière de l'ISRS d'origine</p>  <p>paroxétine 100%</p>	<p>Dose journalière mixte 50 - 50</p>  <p>fluoxétine 50% paroxétine 50%</p>
3. Sevrage de la paroxétine (diminution progressive de la paroxétine en conservant la dose de fluoxétine)	4. Sevrage de la fluoxétine
<p>Dose journalière mixte</p>  <p>fluoxétine 50% paroxétine 50% => 0%</p>	<p>Dose journalière de l'ISRS de substitution</p>  <p>fluoxétine 50% => 0%</p>

Si vous avez choisi l'approche de la puissance et que vous optez pour la dose mixte, Healy (2011) conseille de passer à une dose journalière mixte (50/50) constituée soit d'un mélange de **10 mg de fluoxétine** pour **10 mg de paroxétine**, soit d'un mélange de **50 mg d'imipramine** pour **10 mg de paroxétine**

Le sevrage : selon Healy (2011) :

- si la phase de stabilisation de 4 semaines s'est bien passée, il est possible de diminuer la dose par quarts (sevrage simplifié). Pour l'auteur, il est également possible de diminuer de moitié la dose d'origine, une semaine ou deux après une phase de stabilisation qui s'est bien passée.
- si la phase de stabilisation de 4 semaines a été problématique et/ou si la première réduction de dose s'avère problématique, la dose devait être réduite de 1 mg chaque semaine ou deux fois par semaine.

Toujours selon le psychiatre David Healy (2011), à partir d'une dose de fluoxétine de 10 mg (liquide ou en comprimé) ou de 10 mg d'imipramine (liquide ou en comprimé), il est possible de réduire de 1 mg par semaine sur plusieurs semaines ou si nécessaire sur plusieurs mois.

Finalement, Healy explique que si vous rencontrez des difficultés à un moment donné, la solution est d'attendre plus longtemps à ce stade avant de réduire davantage.

Retrouvez les méthodes proposées par David Healy dans son article « Arrêter les ISRS » à l'adresse suivante :

http://psychotropes.info/documents/Healy2011_Arreter_les_ISRS.pdf



Nous vous rappelons cependant que les règles de sevrage recommandées sur le forum SoutienBenzo sont les suivantes :

Règles générales pour les antidépresseurs

Pourcentage de diminution recommandé : **entre 3% et 10%**

Longueur des paliers recommandée : **entre 12 jours et 30 jours**

Ces règles de diminution sont légèrement différentes de celles proposées par Healy, car elles privilégient un protocole qui permet de minimiser la survenue et l'intensification des symptômes de sevrage. Nos observations nous ont permis de déterminer qu'il était plus judicieux de commencer avec des diminutions de 5% et des paliers de 30 jours et d'ajuster le rythme de sevrage à partir de là, en fonction de ce que l'organisme supporte. L'objectif étant de maintenir l'intensité des symptômes à son minimum afin que le sevrage reste supportable et puisse aller à son terme.