

# Les antidépresseurs sous forme de gélules à libération prolongée

---

La libération prolongée (LP ou ER) est un procédé de fabrication d'un médicament, qui permet une libération lente et progressive des substances actives dans l'organisme (Vidal, 2018). Il existe des capsules avec pellets [micro-billes] à libération prolongée. Les pellets sont dans ce cas enrobés par un film contrôlant la vitesse et/ou le lieu de libération du principe actif HUG (2005). Ces capsules peuvent être ouvertes, mais les pellets ne doivent pas être écrasés (HUG, 2005).

**La différence entre capsule et gélule** est que la capsule a une enveloppe molle, alors que la gélule est une capsule à enveloppe dure.

## Comment réaliser des diminutions avec des gélules/capsules contenant des micro-billes ?

Une des manières de faire des utilisateurs est d'ouvrir la capsule, de compter les billes et de réduire le nombre total de billes contenues dans la capsule du pourcentage qu'on souhaite enlever, puis de remettre le nombre de billes correspondant à la dose journalière voulue dans la capsule avant de la prendre. Par exemple, si la capsule journalière que vous prenez contient 130 billes et que vous voulez réduire la dose de 10%, alors vous retirerez 13 billes et remettrez les 117 billes restantes dans la capsule avant de l'avalier.

Mais avec les « diminutions réalisées sur de billes », les utilisateurs se heurtent à plusieurs problèmes :

1. il n'y a pas toujours le même nombre de billes dans les capsules
2. les billes n'ont pas toutes la même taille, on dénombre souvent plus de 4 tailles de billes différentes
3. il y a des billes qui contiennent la substance active et il y a des billes qui contiennent des excipients

## Comment pallier aux problèmes liés aux gélules/capsules à micro-billes ?

### La préparation magistrale

La première solution, la plus simple et la plus sûre, est de demander à votre pharmacien de préparer les gélules avec les doses voulues. Pour cela, il faudra avoir recours à ce qu'on appelle la préparation magistrale. Le pharmacien pourra réaliser cette préparation magistrale du médicament si elle a été ordonnée par un médecin.

## Les astuces des utilisateurs

Voici quelques astuces qui ont été trouvées par les utilisateurs de gélule et de capsule pour réaliser des diminutions de dose.

### Les techniques pour compter les billes contenues à l'intérieur d'une capsule/gélule

Ouvrir la capsule, déverser les billes sur un papier de couleur foncée pour augmenter le contraste entre le fond et les billes en vue de faciliter le comptage. À l'aide d'une lame de couteau ou d'une carte de crédit, compter les billes par paquets de dix.

Voici une vidéo qui montre comment un utilisateur compte les billes contenues dans une gélule d'Effexor XR : <https://youtu.be/4qePLPMdp4E>



Certains réalisent un comptage plus grossier : ils alignent les billes contre une règle et enlèvent le pourcentage de diminution en s'appuyant sur la graduation de la règle. Cette technique peut se révéler moins précise et par conséquent moins adaptée aux personnes qui sont très sensibles aux diminutions de doses et qui pourraient ressentir les effets d'une erreur de réduction. Par ailleurs, lorsque la gélule contient de billes de tailles différentes, cette technique de comptage à l'aide d'une règle métrique devient encore plus imprécise et il est fortement déconseillé de l'utiliser pour compter des billes de tailles différentes.

### La méthode de Sly pour compter les billes de même taille

Une des techniques pour compter **des billes de même taille** avec une règle est celle de Sly un membre du forum Surviving Antidepressants. Sly (2013) imprime des règles millimétrées sur une feuille de papier foncé. (Il est aussi possible d'utiliser du papier millimétré collé sur du papier cartonné). Ensuite, il plie le papier sur la longueur de sorte de créer un V entre deux règles pour y déposer les billes. Puis, il compte le nombre de billes qui sont contenues dans un centimètre. Dans son cas, il a constaté qu'il y avait chaque fois 11 billes par centimètre et que par conséquent il n'avait qu'à aligner les billes le long de la règle et procéder à ses diminutions en s'appuyant sur les centimètres.

Il prenait des capsules de 30 mg de Cymbalta. Il a calculé le nombre de billes total contenu dans sa capsule de 30 mg de Cymbalta et est arrivé aux résultats suivants :

30 mg = 290 billes

5 mg = 4.4 cm

Par exemple, pour enlever 10 mg de la capsule, il a retiré une ligne de billes d'une longueur de 8.8 cm

Il a ensuite utilisé son papier plié et formant une rigole pour verser le nombre de billes voulu dans des capsules neuves.

Retrouvez la méthode de Sly en image sur le forum Surviving Antidepressants à l'adresse suivante : <https://bit.ly/2KJsk9b> ou



## **Diminuer uniformément le nombre de billes de chaque taille**

Lorsqu'il y a des billes de plusieurs tailles dans la capsule, les utilisateurs ont trouvé judicieux de classer les billes en fonction de leur taille et de réaliser la diminution en réduisant le nombre de billes dans chaque groupe de taille. En effet, réaliser la diminution en enlevant que des billes de grande taille ou que des billes de petite taille pourra se révéler problématique sur le long terme : par exemple, si les grosses billes contiennent une plus grande quantité de substance active, alors retirer uniquement des billes de ce groupe engendrera une diminution de dose plus importante que prévue et à long terme, il de grands risques de se retrouver en sous-dosage.

## **Compter les billes de plusieurs gélules et faire une moyenne du nombre total de billes contenues dans une gélule**

Si vous n'êtes pas trop sensible aux diminutions de dose, il est possible de faire une moyenne du nombre total de billes contenues dans les gélules et de réduire le nombre de billes du pourcentage voulu à partir de ce nombre total moyen. Cela permet d'éviter de devoir recompter la totalité des billes des gélules chaque jour.

Attention, le nombre total de billes contenues dans une gélule variant énormément d'un fabricant à l'autre, il est conseillé d'établir un nombre total moyen pour un fabricant et surtout de fréquemment re-contrôler que le nombre total ne varie pas trop (notamment lors du passage à une nouvelle boîte de gélules).

## **Peser les billes et réaliser les diminutions à partir du poids du contenu de la gélule**

Une autre technique utilisée pour éviter de devoir compter les billes (ce qui peut devenir fastidieux) est d'ouvrir la gélule, de peser son contenu à l'aide d'une balance de précision et de retirer le pourcentage voulu, puis de remettre les billes restantes dans la gélule.

Cette technique est indiquée par Altostrata (2011) en cas de forte sensibilité aux variations de dosage.

Finalement, les utilisateurs ont trouvé qu'il pouvait être utile de conserver les billes en trop et de se procurer des gélules/capsules vides pour réaliser les diminutions.