

Je prends des psychotropes sans suivi médical : que devrais-je savoir ?

Docteur Guylaine BIMOND-ARNAUD

Adresse du site : www.docvadis.fr/guylaine-bimond-arnaud



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

Les médicaments dits psychotropes ou psychoactifs, somnifères, anxiolytiques ou encore antidépresseurs, permettent de traiter un grand nombre de troubles psychologiques. Utilisés avec excès en dehors de tout contrôle médical, ils entraînent de nombreux risques pour la santé, et en particulier une forte dépendance pour certains.

Qu'est-ce qu'un psychotrope ?

Un psychotrope est une substance qui agit sur le cerveau. En modifiant certains processus cérébraux, un psychotrope altérera la perception, les sensations, l'humeur ou encore le comportement.

Les médicaments psychotropes sont traditionnellement classés en cinq grandes catégories :

- Les anxiolytiques, ou tranquillisants, diminuent l'angoisse et l'anxiété.
- Les hypnotiques, ou somnifères, sont prescrits contre l'insomnie.
- Les antidépresseurs, comme leur nom l'indique, sont utilisés comme traitement de la dépression.
- Les neuroleptiques, ou antipsychotiques, permettent de traiter diverses maladies mentales comme les schizophrénies.
- Les thymorégulateurs stabilisent ou régulent l'humeur. Ils sont généralement utilisés dans le cadre de troubles bipolaires ou d'épilepsie.

Pourquoi ne puis-je pas me soigner seul ?

Chaque organisme réagit différemment à un médicament. En particulier pour ce type de traitement, la gravité des symptômes, les antécédents médicaux et le profil psychologique sont à prendre en compte par un spécialiste avant d'envisager toute prescription. N'oubliez donc pas qu'une ordonnance est individuelle et qu'un traitement est personnalisé : les médicaments psychotropes prescrits ne doivent pas être utilisés par une autre personne sans avis médical.

Si vous consommez ces produits dans un but thérapeutique (mais sans suivi médical), ne considérez pas ces médicaments comme une solution miracle et indispensable. Un état anxieux, des troubles mineurs du sommeil ou certains symptômes de la dépression n'entraînent pas obligatoirement une prescription de psychotropes. D'autres solutions peuvent être proposées par votre médecin, seul juge de la pertinence d'un traitement.

Quels sont les risques d'une consommation excessive ?

Dans le cadre d'un traitement temporaire prescrit par un médecin, ces médicaments n'entraînent pas de risques importants pour la santé. En absence de suivi médical, le principal danger réside dans la forte dépendance aux produits.

Un médicament psychotrope ne doit jamais être associé à d'autres substances psychoactives sans avis médical. Les risques sont très variables selon les produits que vous associez, leur dosage et la façon dont réagira votre organisme. La plupart des interactions entre psychotropes sont méconnues : certaines annulent les effets du médicament, d'autres au contraire les potentialisent, augmentant alors les risques encourus. L'association avec l'alcool, notamment, est fortement déconseillée, amplifiant l'effet sédatif du médicament.

La prise simultanée de certains psychotropes (les benzodiazépines) avec de la méthadone (traitement de substitution aux opiacées) peut entraîner la mort par dépression respiratoire. Les benzodiazépines utilisées avec de l'héroïne ou de la cocaïne augmentent les risques d'overdose.

En 2008 en France, sur 217 décès liés à l'abus de médicaments, près de 40 % concernaient une association de psychotropes.

Comment puis-je devenir dépendant ?

La grande majorité des médicaments psychotropes entraîne une dépendance psychologique qui dépend du produit concerné, de sa fréquence d'utilisation et du consommateur. Cette dépendance survient après de longues périodes d'utilisation. En cas d'arrêt du traitement, vous avez alors du mal à vivre sans votre médicament et vous risquez de reprendre votre consommation.

Les cas de pharmacodépendance plus graves sont liés à un certain type de psychotropes : les benzodiazépines. Ces substances sont souvent prescrites comme anxiolytiques, parfois en tant que somnifères. En plus de la dépendance psychologiques, elles induisent au bout de quelques mois, voir quelques semaines, une réelle dépendance physique. Votre organisme « réclame » alors la substance dont

les effets peuvent diminuer.

30 % des usagers de benzodiazépines en consomment depuis plus de deux ans (plus de cinq ans dans 15 % des cas), soit une durée bien supérieure aux règles de prescription. On parle alors de toxicomanie médicamenteuse.

Quelle forme peut prendre ma dépendance ?

Il existe trois grands types de toxicomanie médicamenteuse :

- Vous avez commencé à prendre des médicaments psychotropes dans le cadre d'une prescription médicale, puis, ne constatant pas d'effet satisfaisant, vous avez augmenté les doses, poursuivi le traitement au-delà de la prescription et commencé à mélanger plusieurs médicaments en consultant différents médecins.
- Bien qu'étant au courant des risques, votre vie tourne autour des psychotropes. Vous en consommez de grandes quantités très régulièrement, seule façon pour vous de vous sentir mieux.
- Vous êtes alcoolique ou toxicomane (cocaïne ou héroïne) et les benzodiazépines vous permettent de moduler ou d'augmenter les effets de vos drogues.

Quel que soit votre type de consommation, vous courez de nombreux risques pour votre santé et devez entreprendre un sevrage accompagné d'une thérapie.

J'ai envie de me faire aider

Si vous avez des doutes sur votre dépendance, parlez-en à votre médecin traitant. Il pourra vous conseiller et, dans le cas d'une forte addiction, vous orienter si besoin vers un centre spécialisé. Les structures destinées aux toxicomanes accueillent et conseillent également les cas de dépendance sévère aux médicaments psychotropes. En cas de forte addiction aux benzodiazépines, un accompagnement médical sera une aide précieuse pour un sevrage progressif limitant les symptômes de manque. Un arrêt brutal en l'absence de contrôle médical est fortement déconseillé.

La France est l'un des plus importants consommateurs de médicaments psychotropes en Europe, particulièrement pour les anxiolytiques et somnifères. Les usagers sont le plus souvent des femmes : en 2010, 23 % en avaient consommé lors de l'année précédente, contre 13 % pour les hommes. Les personnes âgées ou vivant seules sont les plus touchées. Selon une enquête parue en 2007, l'expérimentation de tranquillisants ou de somnifères sans prescription médicale concerne 15 % des élèves de 16 ans en France.

