

Réunion Argos 2001 du 06 octobre 2018

Traitements et grossesse

Présentation sur les traitements et la grossesse (par Marie travaillant en Clinique psychiatrique).

Présentation des nouveaux pictogrammes sur les boîtes de médicament



C.R.A.T. = Centre de Référence sur les Agents Tératogènes

Il faut consulter le CRAT sur le net pour avoir toutes les informations mises à jour sur les inconvénients des médicaments.

C.R.A.T. = Centre de Référence sur les Agents Tératogènes

<http://lecrat.fr/>

Réflexion autour des bénéfiques / risques

- Facteurs en faveur de la poursuite du traitement préventif en cours de grossesse :
 - Gravité des épisodes antérieurs
 - Risque suicidaires (antécédents TS)
 - Nombre d'accès (>=4)
 - Présence de cycles rapides
 - Brièveté des délais de récurrence suite à des interruptions de traitements antérieurs.
- Intérêt de choses complémentaires aux médicaments : on potentialise l'effet du médicament par l'hygiène de vie (Cf. Psycho-éducation).

Médicament générique

Si on prend un générique il faut demander à avoir le même laboratoire. Si on se rend compte que le générique ne convient pas le médecin doit écrire sur l'ordonnance qu'il faut le médicament d'origine.

Recommandation : être patient expert !

Thymorégulateurs et grossesse

Lors d'une grossesse plus de dépakote ni de dépamide :

Dépakote et dépamide INTERDITS !!!

Pour les tous les autres thymorégulateurs les mieux connus, le taux de malformation est estimé à 2% (non augmenté par rapport à la population générale).

- Les thymorégulateurs compatibles avec une grossesse et les mieux connus :
 - Lamotrigine (Lamictal)
 - Quetrapine (Xeroquel)
 - Olanzapine (Zyprexa)
 - Aripiprazole (Abilify)
 - Risperidone (Risperdal)

➔ **Pendant la grossesse**, il peut être nécessaire d'AUGMENTER les doses (à cause des modifications hormonales qui vont entraîner une baisse de la concentration du médicament dans le sang de la femme).

➔ **Après la grossesse** : si les doses ont été augmentées, penser à bien diminuer les doses dans le mois qui suit l'accouchement.

Toujours penser à prévenir le personnel soignant qui prend en charge le nouveau né à l'accouchement que l'on prend un traitement chronique, afin de prévoir une surveillance adaptée du bébé si nécessaire.

Parfois, deux thymorégulateurs sont nécessaires (valable aussi en-dehors de la grossesse que l'on soit homme ou femme) car chaque thymorégulateur a une polarité différente et peuvent donc être complémentaires.

- En 2ème intention :
 - Lithium (théralite) : attention entre la 3e et 7e semaine de grossesse.
 - Carbamazépine (Tegretol) : attention les 2 premiers mois de grossesse.
- Ne pas prendre de lithium et tegretol les 3 premiers mois. Quand le fœtus est formé, pas de danger.

➔ **ALLAITEMENT:**

➔ Lamotrigine, aripiprazole, lithium, carbamazépine : **déconseillés**.

➔ Quétiapine, Olanzapine, risperidone : **allaitement possible à certaines doses** (Cf. recommandations CRAT).

Question : Une grossesse sans médicament peut-elle être envisagée ?

=> C'est au cas par cas, du fur mesure en fonction de chaque patiente.

Outils de relaxation / Sophrologie

Sophrologie et relaxation (avec Emilie travaillant en Clinique psychiatrique).

Emilie insiste sur le fait que le principal est de trouver une activité, quelque chose où on se sente bien (yoga, cuisine, respiration,...).

L'objectif est de pouvoir « remplacer » les anxiolytiques (neuroleptiques, benzobazépine) qui ne peuvent être prescrits sur la durée (effets secondaires si trop longue prescription).

1) Relaxation

Une application sur le téléphone : **cohérence cardiaque** permet de faire des exercices respiratoires au cours de la journée.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration à faire dans l'idéal 3 fois par jour pendant 5 min pour avoir des effets chimiques positifs dans le corps.

Exemples d'applicatifs sur téléphone connus et gratuit : RespiRelax, Ma cohérence cardiaque

2) Sophrologie

La sophrologie découverte en 1960 en Andore à pratiquer dont le but est de s'accepter tel qu'on est. La sophrologie met la personne en état sophroliminal (en recule sur la situation).

- Travail sur le schéma corporel et le mental.
- Pratique très complémentaire avec un traitement médicamenteux.
- Pas d'attente.
- Pas de recherche de performance.
- Plus on résiste à ce qu'on ressent, moins on lâche prise. Pour lâcher prise, l'une des clés est de s'accepter tel que l'on est.

Sophrologie dynamique : en groupe. Passage d'énergie.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre la détente. ☺

Site internet recommandé (lâcher prise sur la perfection en tant que parent, valable pour tous !) :

<https://fabuleusesaufoyer.com/>

Le principal est de faire quelque chose qui nous procure du plaisir.

Livre recommandé :

Faire face au trouble bipolaire - Guide à l'usage du patient et de ses aidants
de Jean-Pierre Guichard et Angélique Excoffier

https://www.amazon.fr/Faire-face-trouble-bipolaire-patient/dp/2340022215/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1539513969&sr=8-1&keywords=%2FFaire-face-trouble-bipolaire-patient

