

TDAH *

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

* TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION AVEC/SANS HYPERACTIVITÉ

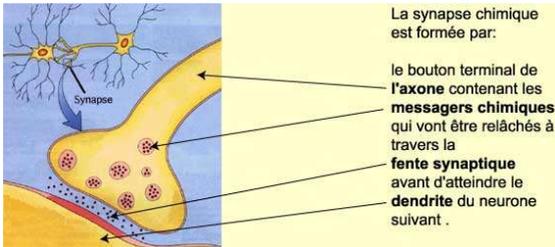
Ce guide thérapeutique vous est remis par votre thérapeute pour vous aider à mieux gérer vos traitements. Il contient des informations qui vous permettent de sécuriser l'utilisation du méthylphénidate qui vous a été prescrit et qui est indiqué dans la prise en charge de votre maladie. Si besoin, **n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien** qui pourra répondre à toutes les questions complémentaires qui pourraient vous aider dans vos démarches et votre vie au quotidien.

Ce guide ne contient cependant pas toutes les informations existantes, et notamment en lien avec les spécificités de votre situation. Une discussion avec votre médecin reste évidemment irremplaçable. Ce guide est informatif, et n'a pas pour but de faire la promotion des psychostimulants. Il n'est pas sponsorisé par l'industrie pharmaceutique.

N'hésitez pas à vous reporter également au guide concernant l'information sur le TDAH et le guide sur les outils thérapeutiques non médicamenteux qui sont des compléments indispensables pour bien vous aider. **Un médicament n'a d'intérêt que s'il est pris en complément de toutes les actions non médicamenteuses** qui permettent de renforcer la concentration et l'attention, de planifier, et de contribuer à gérer au mieux les tâches de la vie quotidienne.

POURQUOI UN MEDICAMENT ?

Les signes du TDAH perceptibles au quotidien sont probablement liés à un dysfonctionnement des cellules nerveuses appelées neurones. On suppose **un déficit en médiateurs chimiques** (dopamine et noradrénaline) au niveau de la **transmission des informations** entre les neurones. Certains médicaments agissent au niveau de la communication entre les neurones (synapse ou fente synaptique) et compensent le manque de dopamine et de noradrénaline dans le cerveau.



https://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_01/d_01_m/d_01_m_ana/d_01_m_ana.html

POURQUOI CE TRAITEMENT ?

Parmi les médicaments pouvant agir à ce niveau, **seul le méthylphénidate a fait la preuve de son efficacité et est indiqué** en France. Une seule des formes commercialisées a une autorisation de mise sur le marché (AMM) pour l'initiation chez l'adulte (autorisation seulement en cas de poursuite d'un traitement initié avant l'âge de 18 ans pour les autres formes).

Les autres traitements du TDAH n'ont pas d'AMM en France pour l'adulte.

Le méthylphénidate appartient à la classe pharmacologique des «**psychostimulants**» qui augmentent les **capacités de vigilance, de contrôle et de concentration**. Il a été mis au point dans les années 1950. Il existe donc un recul important sur l'usage de ce médicament.

LES MEDICAMENTS AVEC METHYLPHENIDATE

Ces médicaments ont la même efficacité mais leur délai et durée d'action varient. Le choix du médicament est étudié individuellement par votre médecin.

Les médicaments à **libération immédiate « LI »** sont libérés rapidement dans l'organisme après avoir été avalés, l'action maximale est obtenue rapidement mais la durée d'action est plus courte.

Les médicaments à **libération prolongée « LP »** ou **libération modifiée « LM »** sont libérés progressivement dans l'organisme après avoir été avalés, l'action maximale est obtenue plus tard mais leur action dure plus longtemps. De nombreux médicaments associent un mélange de formes à LI et à LP pour obtenir un délai d'action court et une durée d'action longue. Selon la proportion de LI et de LP, ils agissent plus vite ou durent plus longtemps. Parfois, il peut être nécessaire d'associer une forme à LP majoritaire à une forme à LI.

Les médicaments actuellement disponibles en France sont :

Médicament	Libération dans l'organisme	Durée d'action	Modalités de prises
« Ritaline cp » 10 mg, comprimé sécable	100% LI	4 heures	Le comprimé peut être coupé en deux, et être pris pendant ou en dehors du repas.
« Medikinet LM » gélule, 5, 10, 20, 30 ou 40 mg	50% LI / 50% LP	8 heures	1 prise le matin pendant le petit déjeuner
« Ritaline LP * » gélule, 10, 20, 30 ou 40 mg	50% LI / 50% LP	8 heures	1 prise le matin
« Quasym LP » gélule, 10, 20 ou 30 mg	30% LI / 70% LP	8 heures	1 prise le matin
« Concerta LP » 18, 36 ou 54 mg, comprimé	22% LI / 78% LP	10-12 heures	1 prise le matin
« Méthylphénidate LP » 18, 36, 54 mg, comprimé	22% LI / 78% LP	10-12 heures	1 prise le matin

* Autorisation (AMM) pour l'initiation chez l'adulte

MODALITES DE PRESCRIPTION

Avant d'instaurer votre traitement, le médecin doit **vérifier que vous n'avez aucune contre-indication cardio-vasculaire ou médicamenteuse**. Certains effets indésirables sont connus et notés sur **la notice des médicaments**.

Attention ! Certains traitements en vente sans ordonnance ne doivent pas être pris avec le méthylphénidate. Exemples : les décongestionnants nasaux par comprimés (ex. : Actifed©) ou en pulvérisation nasale (ex. : Déturgylone©). Ces traitements peuvent augmenter la tension artérielle et sont trop souvent pris sans ordonnance malgré leurs possibles effets indésirables.

La prescription doit être **initiée par un spécialiste psychiatre ou neurologue** selon les modalités suivantes (pour les stupéfiants) :

- sur **ordonnance sécurisée** avec une posologie écrite en toutes lettres
- mention du nom de la pharmacie qui va vous délivrer le médicament
- renouvellement sur une ordonnance sécurisée tous les 28 jours (médecin traitant ou spécialiste)
- au moins **une fois par an elle doit être renouvelée par votre médecin spécialiste** psychiatre ou neurologue.
- le traitement doit être **délivré à la pharmacie dans les trois jours** qui suivent la date de l'ordonnance, sinon le pharmacien a l'obligation de retirer les comprimés qui ne pourront pas être pris sur cette période de retard. Les ordonnances ne peuvent pas non plus se chevaucher sauf mention expresse.

EFFETS ATTENDUS

L'effet du médicament est rapide (30 minutes après la prise en moyenne). L'efficacité est observée dès que la bonne posologie et la bonne spécialité sont trouvées. Il n'y a donc pas besoin d'attendre plusieurs jours de traitement pour observer un effet (contrairement aux

antidépresseurs). Si le traitement est efficace, vous allez rapidement observer différents effets positifs.

À court terme, vous pouvez observer une amélioration de votre concentration et de sa durée, moins de distractibilité, un plus grand calme, une diminution de votre nervosité.

Au cours d'une utilisation régulière, vous arriverez par exemple à mieux réguler votre fonctionnement mental et vos émotions. Vous aurez moins facilement recours à d'autres produits comme l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues. Le traitement agit moins directement sur certains symptômes comme la procrastination, mais vous permettra de mieux profiter des autres approches thérapeutiques indiquées (psychologiques, méditation de pleine conscience, rééducations, activité physique...) en étant plus régulier dans leur pratique.

Si le traitement n'est pas efficace, parfois il faut parfois essayer une autre spécialité (ou marque) ou modifier le dosage pour l'adapter à votre profil.

COMMENT PRENDRE LE TRAITEMENT

La prise du médicament à jeun permet une absorption plus rapide mais réduit sa durée d'action. Il est donc **conseillé de prendre ce médicament avec de la nourriture**. Quel que soit votre préférence, l'importance est de le prendre toujours de la même façon.

Si les gélules sont ouvertes, elles ne doivent pas être mélangées à de la nourriture trop chaude sous peine d'altérer la libération du principe actif. Le contenu des gélules peut être mélangé à un aliment comme une compote ou un yaourt.

Les gélules et les comprimés **ne doivent pas être écrasés, croqués ou mâchés** mais avalés avec un grand verre d'eau.

La règle est de **prendre les médicaments le matin** (et si besoin dans la journée la Ritaline® à 10mg à LI en complément mais pas le soir) car le méthylphénidate empêche de dormir. Mais selon votre profil e de réponse

au traitement, votre médecin pourra vous proposer des adaptations personnalisées.

La posologie doit être évaluée, en général la prescription est de 0,3 à 1mg/kg/jour. Pour débuter un traitement, il est important d'augmenter très progressivement les doses et de surveiller les effets indésirables qui pourraient survenir à chaque palier d'augmentation.

Le traitement peut être adapté à vos besoins. Certaines personnes souhaitent faire des pauses de traitement : le week-end, pendant les vacances ou sur des périodes plus longues. C'est tout à fait possible, sans risquer de perdre une efficacité future du traitement. Il est aussi possible de moduler les doses et l'heure de prise d'un jour à l'autre avec l'accord de votre médecin.

L'arrêt du traitement doit se réfléchir avec votre médecin qui peut vous proposer une solution alternative. Il n'y a pas de durée de traitement définie à l'avance en l'absence d'effet indésirable important. Le traitement est poursuivi tant qu'il apporte un bénéfice et tant que le retentissement du TDAH sans traitement reste important. Ce médicament représente une aide en cas de TDAH mais ne guérit pas la maladie.

LES EFFETS INDESIRABLES

En cas de doute, votre **pharmacien peut vous conseiller** et vous orienter si besoin. Tout effet indésirable grave doit être déclaré par un professionnel de santé auprès du centre national de pharmacovigilance.

Voici une liste des effets secondaires les plus souvent retrouvés :

Dans plus de 10% des cas on retrouve : des céphalées (maux de tête), mais souvent ces effets sont transitoires.

Dans 1 à 10% des cas on retrouve des :

- effets indésirables « physiques » : maux de ventre, hypertension artérielle et tachycardie, palpitations, sueurs, baisse de l'appétit, boutons, démangeaisons...

- effets indésirables « psychologiques » : baisse de moral, pleurs, hypersensibilité émotionnelle...

Rarement, des effets plus importants sont notés : dépression, idées noires, perceptions anormales. Si ces effets peuvent être impressionnants, il faut se rappeler qu'ils sont rares et en général complètement réversibles : ils disparaissent quelques heures après l'arrêt du traitement. Dans ces cas, il est conseillé d'arrêter immédiatement le traitement, même s'il est efficace. Prenez ensuite contact avec votre médecin prescripteur. Vous déciderez alors ensemble de la conduite à adopter.

En cas d'effet indésirable ou d'inefficacité, il est possible de :

- Changer de spécialité ou de posologie ou de répartition des doses au cours de la journée.

- Vérifier s'il n'y a pas un autre trouble psychiatrique associé qui peut empêcher l'effet du traitement, comme une dépression ou un trouble anxieux.

- Trouver des stratégies de gestion pour les effets indésirables

(Ex la perte d'appétit peut être compensée par une modification de l'alimentation et par exemple des collations ou un petit déjeuner plus riche ; les troubles du sommeil peuvent être contrôlés en modifiant la posologie et la répartition des doses, en modifiant l'hygiène du sommeil ou en utilisant de la mélatonine).

Une surveillance régulière reste indispensable pendant toute la durée du traitement.

En France, chez l'adulte, un bilan biologique et cardiologique est nécessaire avant de commencer le traitement. Le méthylphénidate est un traitement qui nécessite une surveillance régulière (tension artérielle, fréquence cardiaque, poids et surveillance des potentiels effets indésirables, notamment sur le sommeil, le stress, et le moral). Les recommandations officielles préconisent une surveillance à chaque changement de dose et une fois tous les 6 mois au minimum. Cette surveillance doit être adaptée au cas par cas, notamment

si vous avez d'autres problèmes de santé (maladies cardiaques par exemple). Parlez-en avec votre médecin traitant pour qu'il organise ce suivi.

RISQUES EN CAS DE MESUSAGES

Si le médicament est **détourné de son utilisation habituelle, le patient s'expose à des risques importants d'effets gênants voire dangereux pour sa santé**. En l'absence de TDAH, toute personne qui prend ce type de médicament ressentira un effet dopant intéressant pour combattre à court terme la fatigue ou accroître les capacités de travail mais qui risque d'entraîner **une dépendance au médicament** comme toute addiction. C'est pourquoi la prescription est encadrée par des professionnels de santé spécialistes (neurologues, pédiatres, psychiatres).

CONSEILS PRATIQUES

En cas d'oubli, il est préférable d'attendre la prochaine prise prévue et en aucun cas doubler la dose.

Si vous voyagez, les règles de délivrance de ce médicament ne sont pas forcément les mêmes à l'étranger. Il est donc important d'emmener avec soi ses deux ordonnances, l'ordonnance initiale du médecin spécialiste et l'ordonnance intermédiaire qui a permis la dernière délivrance, avec les médicaments en quantité suffisante. **Surtout ne jamais laisser ses médicaments dans la soute de l'avion mais les gardez avec soi.**

En cas de voyage prolongé, une dérogation à la règle des 28 jours de délivrance peut être envisagée mais il faut en parler bien avant à votre médecin pour faire des démarches.

Remerciements à l'équipe du Dr Sébastien WEIBEL
(Hôpitaux Universitaires de Strasbourg) pour son aide.