

# LA DÉPRESSION

## Aide-mémoire N°369 Octobre 2015

---

### Principaux faits

- La dépression est un trouble mental courant qui touche mondialement plus de 350 millions de personnes.
  - La dépression est la première cause d'incapacité dans le monde et contribue fortement à la charge mondiale de la maladie.
  - Les femmes sont plus atteintes que les hommes.
  - Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide.
  - Il existe des traitements efficaces pour la combattre.
- 

La dépression est une affection courante dans le monde qui concerne 350 millions de personnes selon les estimations. Elle diffère des sautes d'humeur habituelles et des réactions émotionnelles passagères face aux problèmes du quotidien. Quand elle perdure et que son intensité est modérée ou sévère, la dépression peut devenir une maladie grave.

Elle peut entraîner une grande souffrance, altérer la vie professionnelle, scolaire et familiale de la personne concernée. Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide. Chaque année, plus de 800 000 personnes meurent en se suicidant. Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans.

Bien qu'il existe des traitements connus et efficaces pour combattre la dépression, moins de la moitié des personnes affectées dans le monde (dans certains pays, moins de 10%) bénéficient de tels traitements. Le manque de ressources, la pénurie de soignants qualifiés et la stigmatisation sociale liée aux troubles mentaux sont autant d'obstacles à l'administration de soins efficaces.

L'erreur d'appréciation en est un autre. Dans tous les pays, quelque soit leur niveau de revenu, les personnes déprimées ne sont passivement diagnostiquées correctement alors que d'autres, non affectées par ce trouble, se voient parfois prescrire des antidépresseurs par suite d'une erreur de diagnostic.

La charge de la dépression et des autres pathologies mentales est en augmentation dans le monde. Une résolution adoptée en mai 2013 par l'Assemblée mondiale de la Santé préconisait une réponse globale coordonnée au niveau des pays pour faire face aux troubles mentaux.

### Typologie et symptomatologie

Selon le nombre de symptômes et leur gravité, un épisode dépressif peut être considéré comme léger, modéré ou sévère.

On fait aussi une distinction importante entre la dépression chez les personnes qui présentent ou non des antécédents d'épisodes maniaques. Ces deux catégories de dépression peuvent être chroniques (c'est-à-dire s'échelonner sur une longue période) et s'accompagner de rechutes, en particulier si elles ne sont pas traitées.

**Trouble dépressif récurrent:** On observe alors des épisodes dépressifs répétés. Lors de des épisodes dépressifs, le patient est d'humeur morose; il ressent une perte d'intérêt et de plaisir, ainsi qu'une baisse d'énergie entraînant une diminution de son activité pendant au moins deux semaines.

Parmi les personnes atteintes de dépression, un grand nombre souffrent aussi d'anxiété, de perturbations du sommeil et de l'appétit et peuvent éprouver un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, avoir du mal à se concentrer, voire présenter des symptômes médicalement inexplicables.

Selon le nombre et la gravité des symptômes, un épisode dépressif peut être considéré comme léger, modéré ou sévère. Dans le premier cas, la personne éprouvera quelques difficultés à poursuivre ses activités professionnelles et sociales courantes, mais ne cessera probablement pas de fonctionner complètement. Lors d'un épisode dépressif sévère, il est très improbable que le malade soit en mesure de poursuivre ses activités sociales, professionnelles ou privées, sauf de façon très limitée.

**Trouble affectif bipolaire:** ce type de dépression se caractérise par des épisodes maniaque-dépressifs entrecoupés de périodes d'humeur normale. Les épisodes maniaques correspondent à une période où l'humeur est élevée, irritable, à une hyperactivité, un important débit de paroles, une estime de soi exagérée et une diminution des besoins de sommeil.

### **Facteurs contributifs et prévention**

La dépression résulte d'une interaction complexe entre des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Les personnes exposées à des événements malheureux dans leur vie (chômage, deuil, traumatisme psychologique) sont plus susceptibles de développer une dépression. Celle-ci peut, à son tour, générer un surcroît de stress et de dysfonctionnement et aggraver la situation de la personne touchée, ainsi que la dépression elle-même.

Il existe une interdépendance entre la dépression et la santé physique. Par exemple, une maladie cardio-vasculaire peut entraîner une dépression et vice versa.

Il a été établi que les programmes de prévention permettaient de restreindre la dépression. Les approches communautaires efficaces en la matière comprennent des programmes scolaires de prévention tendant à renforcer chez l'enfant et l'adolescent un modèle de pensées positives.

Des interventions destinées aux parents d'enfants présentant des problèmes de comportement pourront peut-être amoindrir les symptômes de dépression parentale et améliorer l'état des enfants en question. Des programmes d'exercices à l'intention des personnes âgées peut aussi être efficaces pour prévenir la dépression.

### **Diagnostic et traitement**

Il existe des traitements efficaces pour combattre les formes modérées à sévères de la dépression. Les prestataires de soins peuvent proposer des traitements psychologiques (comme l'activation comportementale, la thérapie comportementale et cognitive [TCC], la thérapie interpersonnelle [TIP]) ou des médicaments antidépresseurs (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine [ISRS] ou antidépresseurs tricycliques [ATC]).

Les agents de santé doivent tenir compte des effets secondaires que peuvent avoir les médicaments antidépresseurs, de la capacité de délivrer l'une ou l'autre des interventions (en termes d'expertise et/ou de disponibilité du traitement) et des préférences individuelles. Les différentes formes de traitement psychologique à prendre en considération sont les traitements individuels ou en groupe, délivrés par des professionnels et encadrés par des thérapeutes.

Les traitements psychosociaux sont performants et devraient être prescrits en première intention pour soigner la dépression légère. Les médicaments et les traitements psychologiques sont efficaces en cas de dépression modérée ou sévère.

Les antidépresseurs peuvent être appropriés pour traiter une dépression modérée ou sévère, mais ne s'imposent pas comme le traitement de première intention pour les cas de dépression légère. Ils ne devraient pas servir à traiter la dépression chez l'enfant et ne constituent pas le traitement de première intention pour les adolescents, auxquels ils devraient être prescrits avec prudence.

### **Action de l'OMS**

La dépression est l'une des pathologies prioritaires visées par le Programme d'action *Comblent les lacunes en santé mentale (mhGAP)*. Ce programme a pour but d'aider les pays à élargir les services destinés aux personnes atteintes de troubles mentaux, neurologiques ou liés à l'utilisation de substances, moyennant des soins dispensés par des personnels de santé qui ne sont pas spécialisés en santé mentale.

Il fait valoir qu'avec des soins, une aide psychosociale et des médicaments appropriés, des dizaines de millions de personnes souffrant de troubles mentaux, et notamment de dépression, pourraient commencer à mener une vie normale – même lorsque les ressources des pays sont limitées.