

# Traitement et Prévention

**On donnera aux personnes atteintes de trouble bipolaire un traitement pour gérer leurs épisodes actuels ainsi qu'un traitement de long terme pour prévenir les épisodes futurs.**

Les composants du traitement comprennent des médicaments et des traitements psychosociaux. On réserve généralement l'électroconvulsivothérapie (ECT) aux personnes qui ne réagissent pas au traitement médicamenteux du trouble bipolaire.

Le traitement médicamenteux du trouble bipolaire doit être adapté à chaque personne, car la structure et la gravité de ce trouble diffère d'une personne à l'autre. On a communément recours à un traitement médicamenteux à long terme pour traiter le trouble bipolaire. Parmi les médicaments utilisés dans le traitement du trouble bipolaire, on retrouve :

- **les stabilisateurs de l'humeur** : on traite la plupart des personnes atteintes de trouble bipolaire avec des médicaments appelés stabilisateurs de l'humeur (par ex. le lithium, le divalproex\* ou l'acide valproïque, la carbamazépine). Ces médicaments soulagent les épisodes en cours, les empêchent de réapparaître et n'aggravent pas la dépression ni la manie ni n'entraînent des cycles plus longs. L'acide valproïque et la carbamazépine sont des anticonvulsivants utilisés dans le traitement de l'épilepsie et qui aident également à stabiliser l'humeur. On étudie également l'utilisation d'autres anticonvulsivants (par ex. la gabapentine, la lamotrigine, le topiramate) pour le traitement du trouble bipolaire. Il est maintenant possible d'utiliser la lamotrigine pour traiter la dépression du trouble bipolaire. On prescrit parfois une combinaison thérapeutique de deux stabilisateurs de l'humeur aux personnes qui ne réagissent pas ou commencent à résister à l'emploi d'un médicament ;
- **les antidépresseurs** : ces médicaments traitent les symptômes de la dépression et agissent en modifiant les taux de certaines substances chimiques du cerveau de façon à ce que l'humeur de la personne s'élève. Chez les personnes atteintes de trouble bipolaire, on doit utiliser les antidépresseurs avec prudence, habituellement en complément d'un stabilisateur de l'humeur afin d'empêcher le cycle de la personne d'évoluer en épisode maniaque. De nombreux types d'antidépresseurs sont disponibles, qui fonctionnent de façon différente et ont des profils d'effets secondaires différents ;
- **les antipsychotiques** : ces médicaments (c'est-à-dire, l'olanzapine, la rispéridone, la quétiapine) sont utilisés pour aider à réduire les symptômes de la manie, et on pense qu'ils agissent en régularisant l'activité de certains produits chimiques dans le cerveau pour stabiliser l'humeur. Comme les antidépresseurs, plusieurs types de ces médicaments sont disponibles - le mécanisme d'action de chacun d'entre eux diffère et ils ont des effets secondaires différents. Les antipsychotiques sont également utilisés pour traiter les symptômes psychotiques comme les délusions et les hallucinations. La quétiapine est également indiquée pour le traitement de la dépression dans le trouble bipolaire, même si aucun symptôme psychotique n'est présent. On utilise également l'olanzapine pour traiter les épisodes mixtes du désordre bipolaire.

D'autres médicaments peuvent être prescrits pour d'autres troubles associés au trouble bipolaire, tels que des somnifères, des médicaments contre l'anxiété ou l'agitation.

**Il importe que les personnes souffrant de trouble bipolaire continuent à prendre ces médicaments afin que le traitement de l'affection s'avère efficace.** Ne cessez pas de prendre ces médicaments ou n'ajustez pas votre dose de votre propre initiative sans en parler à votre médecin ou votre pharmacien au préalable. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des questions au sujet des médicaments que vous prenez et demandez-leur quels sont les effets secondaires potentiels.

Parmi les traitements psychosociaux pour le trouble bipolaire, on retrouve la psychoéducation, la psychothérapie, la thérapie familiale et les groupes de soutien. Les traitements psychosociaux peuvent aider les personnes atteintes et leurs familles à comprendre, à apprendre comment gérer cette affection et comment empêcher les complications de se produire. La psychoéducation renseigne les personnes atteintes sur leur affection, son traitement et sa prise en charge.

Une personne souffrant de trouble bipolaire peut aussi :

- apprendre à reconnaître les signes d'avertissement précoces d'un nouvel épisode d'humeur ;
- essayer de dormir suffisamment et aller au lit à heure régulière chaque soir ;
- faire de l'exercice régulièrement ;
- éviter les boissons alcoolisées et les drogues illicites ;
- réduire le stress au travail et dans la vie en général ;
- avoir une alimentation équilibrée ;
- tenir un journal pour garder une trace de vos sentiments quotidiens, de vos activités, de vos rythmes de sommeil, des événements de la vie et des effets secondaires des médicaments. Cela vous aidera, vous et votre médecin, à déterminer quel traitement vous convient le mieux.