

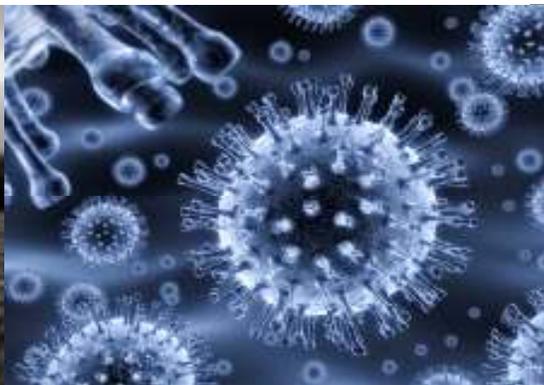


Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

## Bulletin traitement

# Anxiété, Dépression, et VIH

Numéro 1, janvier 2010.



### Avis aux lecteurs

Le programme de ressources et de traitements de la Fondation PWA offre des ressources et de l'information pour promouvoir la prise en main et la santé chez les personnes vivant avec le VIH, toujours en avisant la consultation avec leurs prestataires de services de santé. Nous ne faisons aucune recommandation de traitement. Nous encourageons ceux qui s'intéressent à un tel traitement de consulter le plus grand nombre de ressources possibles, y compris un/des prestataire(s) de services de santé qualifié qui connaît les enjeux de la santé des personnes séropositives.

### Permission du droit d'auteur

Ce document peut être reproduit en version intégrale pour toute instance sans but lucratif. Pour toute altération ou changement du contenu, la permission de l'auteur est requise. L'avis suivant doit être indiqué sur toute copie du bulletin "Traitement":

Ces informations sont fournies par la **Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)**. Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la Fondation au: 416.506.1400.

Un guide-ressources compréhensif qui porte sur l'anxiété et la dépression, destiné aux personnes atteintes du VIH/sida.

Lorsqu'on parle de la santé, on parle souvent de l'état de notre santé physique, ou simplement de l'absence d'une maladie. Cette manière de penser peut parfois nous permettre de sous-estimer, ou même ignorer, l'importance de la santé mentale. Non seulement la santé mentale est-elle importante en soi, mais il existe aussi un lien très puissant entre la santé physique et la santé mentale. Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de perdre l'appétit lorsque vous êtes déprimé? Avez-vous déjà été si nerveux que vous avez eu la diarrhée? Le stress ça vous a déjà créé des tensions musculaires ou des maux de tête? Ce sont que quelques exemples de comment votre santé mentale et votre état d'esprit peuvent influencer votre santé physique.

Comme n'importe quelle maladie chronique, l'anxiété et la dépression peuvent être présentes chez les personnes atteintes du VIH/sida. Il y a plusieurs facteurs qui peuvent influencer votre humeur et votre état d'esprit. Les médicaments, le stress psychologique d'un incident dans votre vie, ou encore des déséquilibres chimiques du cerveau peuvent tous provoquer des symptômes de l'anxiété et de la dépression.

Ce bulletin d'info-traitements est destiné à vous fournir de l'information sur l'anxiété et la dépression, en vous aidant à identifier les symptômes et explorer les options et remèdes qui vous sont disponibles, dans le cas particulier d'une personne séropositive.

## **L'anxiété**

L'anxiété est un sentiment de nervosité, d'appréhension, de peur, ou d'inquiétude. Elle peut se présenter comme une réaction normale à une situation, tel qu'écrire un examen, mais elle peut également arriver sans aucune cause externe, ou d'une manière hors de proportion avec la situation. Dans les cas où l'anxiété vous empêche de fonctionner normalement dans votre vie quotidienne, ceci devient un problème pour lequel on doit chercher de l'aide.

Les indications et les symptômes les plus souvent associés à l'anxiété sont l'inquiétude—d'une durée ou d'une intensité excessive—l'irritabilité, la fatigue, la difficulté à concentrer ou à dormir, et les tensions musculaires.

Dans des cas plus sévères, l'anxiété peut se manifester par des crises de panique. Les crises de panique sont des brèves périodes de crainte intense, durant lesquelles on peut avoir nombre de dérangements : les palpitations cardiaques, la transpiration, les tremblements, la respiration courte, les étourdissements, la nausée, les chaleurs ou les frissons, et parfois même l'impression d'avoir un passage à vide. Les crises de panique peuvent être très débilitantes pour ceux et celles qui en souffrent.

## **L'anxiété et le VIH**

Les troubles nerveux figurent comme la catégorie de maladie mentale la plus courante, dont 12% de la population canadienne serait affecté. Comme toute autre condition de santé chronique, l'anxiété est une réalité pour les personnes séropositives, pour de diverses raisons.

Le diagnostic initial, le déclin du taux des CD4, le dévoilement et la discrimination sociale font partie des expériences qui peuvent provoquer l'anxiété chez la personne séropositive. Jusqu'à un certain point, il y a un niveau d'anxiété que l'on peut juger normal face à ces moments difficiles. Cependant, si l'anxiété n'est pas juste de passage, et l'état troublé dure trop longtemps, on peut la considérer comme un trouble nerveux pour lequel on doit chercher de l'aide, soit par moyen d'une psychothérapie ou d'un traitement offert par un professionnel de la santé.

## **L'anxiété et l'état de votre santé physique**

L'anxiété met votre corps dans un état réactif « de lutte ou de fuite ». Les aspects physiologiques de cette réaction sont destinés à nous aider soit à se battre ou à faire la fuite lorsqu'on se sent menacé. L'accélération du rythme cardiaque, le ralentissement de la digestion pour mieux circuler le sang aux muscles et la dilatation des pupilles pour intensifier la perception y font tous partie; on remarque aussi le relâchement du côlon et de la vessie, (raison pour laquelle l'urination et la diarrhée sont souvent des symptômes de l'anxiété) : ce sont toutes des réactions logiques si on devait soit lutter ou se fuir.

Des périodes d'anxiété prolongées peuvent avoir des effets négatifs sur votre état physique. La tension chronique peut créer des douleurs musculaires et contribuer aux maux de tête. La perte de l'appétit peut aussi faire partie des effets de l'anxiété, ce qui risque de miner la masse musculaire. L'anxiété peut également être la cause de l'indigestion, des dérangements de l'estomac et aussi de la diarrhée, à cause de la nature de la réaction de lutte ou de fuite.

### **Les traitements pour l'anxiété**

Il est tout à fait normal de se sentir nerveux ou anxieux de temps en temps, pendant certaines circonstances, pour une brève période de temps. Pourtant, si l'état nerveux dure des semaines ou des mois, s'il vous empêche de vivre normalement votre vie sociale, professionnelle, ou personnelle, s'il s'aggrave ou s'il vous arrives des crises de panique, il faudrait consulter votre médecin ou un praticien de la santé.

Votre médecin peut vous suggérer un ou plusieurs traitements, soit des médicaments, la psychothérapie, ou une combinaison de ceux-ci. L'important c'est d'identifier la cause principale du trouble nerveux et de le faire traiter de la bonne manière.

### *Des conseils pour gérer l'anxiété*

- **Le yoga** est connu pour diminuer les réactions de stress, ainsi que pour améliorer l'humeur, apaiser l'anxiété et soulager la tension. Puisqu'il existe plusieurs types de yoga, vous pouvez expérimenter afin de trouver celui qui vous convient le mieux. À part des studios de yoga, cette activité est offerte à plusieurs centre communautaires, ainsi que sur des vidéos d'instruction si vous préférez le faire à la maison.
- **La méditation** est une manière de ramener l'attention sur notre respiration et nos pensées. Elle sert à promouvoir le niveau de conscience de nos émotions et de nous-mêmes, et à promouvoir la détente. On peut méditer tout seul, à l'aide d'un CD d'instruction, ou en prenant un cours avec un instructeur qui vous enseigne des méthodes pour faciliter la pratique indépendante.
- **La respiration** profonde peut avoir l'effet de soulager les tensions dans le corps. Dans un état détendu, nous respirons naturellement jusqu'au fond de l'abdomen, et le ventre se lève à chaque inspiration. Dans un état anxieux, la respiration devient plus courte, sans descendre plus bas que la poitrine. Lorsqu'on ramène notre attention à la respiration profonde, complètement au fond de l'abdomen, on facilite la relaxation du corps. En plus, c'est quelque chose qu'on peut faire en tous temps, peu importe la situation, pour s'aider à gérer l'anxiété.
- **Il existe des remèdes naturels à base d'herbes** qui peuvent vous aider à apprivoiser l'anxiété modérée. Si vous suivez un traitement anti-rétroviral (HAART) ou si vous prenez d'autres médicaments, vérifiez avec un praticien de la santé ou avec un pharmacien pour assurer qu'il n'y ait pas de contrindications.
- **L'acupuncture** peut être un outil efficace pour apprivoiser l'anxiété et d'autres troubles de la santé. On vous recommande de trouver un acuponcteur qualifié, formé dans la médecine traditionnelle chinoise.

### **La dépression**

La dépression est un sentiment de profonde tristesse qui dure longtemps et qui empêche la personne affectée de fonctionner d'une manière normale. Tout comme l'anxiété, il est normale qu'une dépression légère ou modérée survienne pendant des courtes périodes de temps lorsqu'on passe des moments difficiles dans la vie. Pourtant, si on ressent que l'émotion est trop forte ou qu'elle ne part pas, il se peut que vous souffriez d'une dépression clinique, pour laquelle il existe des traitements.

## La dépression et la santé physique

La dépression peut avoir de nombreux effets sur votre santé physique. Qu'il soit un cas de fatigue, de manque d'appétit ou de problèmes de sommeil, ces symptômes peuvent tous nuire au bon fonctionnement de votre corps. Les troubles du sommeil et le mal manger réduisent votre capacité de gérer le stress, en plus de provoquer la perte de poids et les déficiences nutritives. Dans un cercle vicieux, ces dernières risquent d'exacerber l'état anxieux ou dépressif de la personne. Le manque de sommeil et le mal manger ont un impact très négatif sur votre corps et sur votre état d'esprit.

La dépression est ressentie souvent comme un sentiment de désespoir ou d'impuissance. La personne déprimée se sent souvent un désintérêt aux activités qui lui auraient procuré du plaisir en temps normal; il peut y avoir aussi un sens de l'ennui par rapport à la vie en général. La fatigue, les difficultés de concentration, la difficulté de s'endormir ou un sommeil excessif sont des symptômes courants chez les personnes dépressives. Il existe plusieurs catégories et degrés d'intensité de la dépression. Il faut consulter un professionnel de la santé bien formé pour avoir le bon diagnostic du trouble nerveux qui peut s'appliquer dans votre cas.

La dépression caractérisée (l'épisode dépressif majeure) est une des catégories de dépression que l'on peut identifier lorsque la personne présente cinq des neuf symptômes suivants durant une période d'au moins deux semaines :

- humeur dépressive pendant la plupart de la journée;
- fatigue et manque d'énergie à presque tous les jours;
- les sentiments d'autodépréciation ou de culpabilité presque tous les jours;
- les troubles de concentration, et du processus de prise de décision presque tous les jours;
- l'insomnie ou l'hypersomnie (dormir excessivement);
- diminution du plaisir ou de l'intérêt pour toutes activités, y compris celles qui procurent du plaisir habituellement;
- Les idées suicidaires actives, avec ou sans plan spécifique;
- Les sentiments d'agitation ou de ralentissement presque chaque jour;
- La perte ou prise de 5% ou plus du poids habituel dans un mois

## La dépression et le VIH

Le diagnostic de la dépression peut parfois causer des difficultés, puisque les symptômes liés à l'infection au VIH se ressemblent à certains symptômes physiologiques de la dépression. La fatigue, la diminution de la libido, le manque d'appétit, et la perte du poids sont des symptômes et des maladies associées au VIH et de la dépression.

Il existe plusieurs facteurs de risque chez les personnes atteintes du VIH/sida qui expliquent la plus haute incidence de la dépression dans cette population que dans la population générale. La dépression peut avoir des effets graves sur la santé des personnes séropositives, alors il est très important de connaître les symptômes, de savoir qu'il existe des traitements, et de chercher de l'aide au besoin.

Des études montrent que les complications et maladies chez les personnes atteintes du sida s'avancent plus vite si la personne est dépressive. On associe aussi la dépression avec la non adhérence aux régimes médicamenteux, ce qui risque de créer des résistances.

Les autres facteurs de risque qui peuvent contribuer à la dépression chez de la personne séropositive et qui la rend plus vulnérable à celle-ci sont:

- La co-infection avec l'hépatite B ou C, surtout si l'Interferon fait partie du traitement pour celles-ci;
- Être une femme;
- Avoir un historique familial de maladies mentales, ou de dépendances aux drogues ou à l'alcool;
- le manque de soutien social;
- Ne pas dévoiler son statut VIH à son entourage;
- L'échec d'un traitement.

Certains médicaments prescrits dans le traitement du VIH sont connus pour causer la dépression, voire l'Efravirenz (le Sustiva). Si vous commencez un nouveau traitement qui comprend un médicament dont un des effets secondaires pourrait être la dépression, demandez à votre médecin quels sont les indicateurs d'une mauvaise réaction. Informez votre entourage du changement pour qu'ils soient en mesure de vous dire si jamais vous montrez des symptômes de dépression dont vous ne serez pas nécessairement conscient.

### *Des conseils pour gérer la dépression*

Si vous croyez être vulnérable à la dépression, ou que vous en souffrez déjà, peu importe le degré d'intensité, vous devriez aller consulter quelqu'un qui est en mesure de vous faire une évaluation et de vous aider à chercher du traitement, si cela est jugé nécessaire. Voici certaines mesures à prendre pour assurer que vous ayez le soutien et les soins dont vous avez besoin :

- **Parlez-en avec vos amis et membres de famille confidants** : Tenez-les au courant de votre situation et n'ayez pas peur de demander de l'aide. Les individus en état dépressif ont tendance à se renfermer et sont moins portés au contact social; cependant, ce sont les rapports de confiance avec vos proches qui vont vous aider à surmonter les moments difficiles.
- **Gardez le contact social et sortez même si ça vous tente pas!** Sortir quand ça ne vous tente pas peut être très difficile à faire, mais c'est justement le contact social qui peut vous aider à vous sentir mieux. Même s'il s'agit d'un simple café jasette une fois par semaine avec un(e) ami(e), ou d'une petite visite d'un de vos proches, le but c'est de se sentir connecté avec les autres.
- **Joignez-vous à un groupe de soutien pour la dépression** où vous pourrez discuter vos expériences et avoir un échange avec d'autres qui en souffrent aussi. C'est une bonne manière de découvrir des stratégies pour la gérer et de sortir rencontrer des gens.
- **Prenez bien soin de vous.** Faites des activités que vous aimez faire, faites des projets créatifs, et assurez-vous de bien manger sur une base régulière, même si rien de ça ne vous tente.
- **Mangez des aliments santé pour alléger votre humeur.** Certaines habitudes alimentaires favorisent moins le maintien de la bonne humeur. Ne ratez pas vos repas et assurez-vous d'avoir des collations à manger durant la journée, à toutes les 3 à 4 heures. Favorisez les aliments intégraux, et évitez les glucides raffinés et la nourriture trop sucrée puisque ceux-ci ont tendance à vous rendre léthargique après la digestion initiale.
- **Le yoga et la méditation** peuvent vous aider à vous détendre et à gérer le stress; ils favorisent un état d'esprit positif et peuvent ainsi diminuer l'emprise de la dépression.
- **L'activité physique** est un outil d'importance primordiale pour gérer la dépression. L'exercice physique stimule la production de l'endorphine, une hormone qui agit sur le cerveau et procure un sentiment de bien-être. Malgré qu'il peut être difficile de se motiver à faire de l'exercice lorsqu'on se sent déprimé, sortir et bouger un peu vous fera beaucoup de bien à long terme. L'activité physique peut comprendre autre choses qu'aller au gym ou jouer à un sport, tel que prendre une marche. Essayez d'en faire au moins 10 minutes par jour, avec le but d'éventuellement faire 30 minutes par jour.
- **Les thérapies complémentaires** peuvent être utiles pour gérer la dépression d'une intensité légère ou modérée. Il existe plusieurs types de remèdes non-médicaux pour combattre la dépression, tels que l'acuponcture, les traitements aux herbes, la modification alimentaire, et l'homéopathie. Pourtant, il faut s'assurer d'avoir un praticien reconnu qui a de l'expérience avec des personnes séropositives, surtout si vous prenez des médicaments, à cause des possibles contrindications.

## Où chercher de l'aide

**Votre médecin primaire.** Qu'il soit spécialiste du VIH ou un médecin de famille, votre médecin primaire peut répondre à vos besoins en matière de santé mentale. Il peut procéder à l'évaluation d'un cas d'anxiété ou de dépression et vous prescrire des médicaments anti-dépresseurs ou anti-anxiété, en plus de vous fournir des références utiles pour des conseils psychologiques. N'hésitez pas de lui parler de tout sujet pertinent à votre situation. Si votre état dépressif s'agit d'un effet secondaire des médicaments HAART, il se peut qu'un changement d'ordonnance soit la solution. Notez que certains médicaments anti-dépresseurs peuvent avoir des effets secondaires psychologiques. Parlez-en avec votre médecin pour savoir à quoi vous attendre.

**Un psychologue ou psychiatre.** Les psychiatres sont les médecins dont la spécialité c'est la maladie mentale, et qui peuvent faire des ordonnances, à part d'offrir un conseil psychothérapeutique de base. Les psychologues sont des conseillers et psychothérapeutes formés mais qui n'ont pas le droit de faire des ordonnances : ils peuvent avoir un doctorat, d'où le surnom « Docteur... », mais ce ne sont pas des médecins. En général, il vous faut une référence de votre médecin primaire pour consulter un psychiatre, comme pour tout spécialiste. Vous pouvez discuter avec votre médecin primaire si vous devriez consulter un psychiatre ou un psychologue, tout dépendant de vos besoins.

**Un organisme de soutien aux personnes atteintes du sida (ASO).** Les associations et organismes communautaires qui soutiennent les personnes atteintes du sida sont pleins de ressources pour répondre à vos besoins en santé mentale. À part du service d'écoute et de référence qu'ils auront normalement à votre disposition, ils emploient souvent des conseillers psychosociaux. C'est un excellent endroit pour vous repérer et pour explorer des options.

**Des groupes de soutien.** Dans toute grande ville, il existe des groupes de soutien, soit pour la dépression et l'anxiété, soit pour les personnes atteintes du VIH/sida en particulier. Les groupes de soutien vous donnent l'occasion de partager vos expériences et d'apprendre sur les expériences des autres qui vivent des situations et des émotions semblables. Ces groupes sont normalement animés par un intervenant ayant la formation nécessaire, et qui est là pour assurer un environnement sécuritaire et accueillant dans lequel vous pouvez exprimer ouvertement vos sentiments et vos pensées. Contactez l'organisme de soutien aux personnes atteintes du sida le plus proche de vous, ou demandez à votre médecin primaire de vous mettre en contact avec le groupe de soutien approprié.

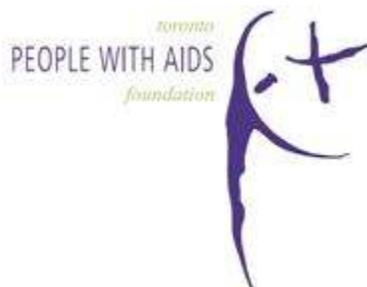
La dépression et l'anxiété devraient être prises bien au sérieux. Chacune peut provoquer des problèmes de santé et contribuer aux comportements à haut risque, tel que l'abus des drogues et de l'alcool; ces comportements peuvent intensifier encore plus les symptômes anxieux et dépressifs dont vous souffrez. Bien qu'il peut paraître très difficile de le faire, essayez d'informer les gens autour de vous—les amis, les membres de famille, vos praticiens de santé—si vous vivez un moment difficile pour qu'ils puissent être là pour vous aider. Vous n'êtes pas seul, et c'est quelque chose qu'on ne doit pas vivre tout seul non plus!

## Remerciements

Ce bulletin d'info-traitements a été écrit et mis en page par Jennifer Grochocinski, ND, Coordinatrice des ressources traitements à la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA).

La Fondation PWA aimerait remercier Melissa Egan et le Réseau canadien d'échange info-traitements (CATIE) pour la révision très appréciée qui assure sa précision et son exactitude, à Jordan Arseneault pour la traduction. La Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida remercie Alex McLeod de nous avoir aidé avec la mise en page de ce bulletin.

PWA remercie également les entreprises Abbot Virology, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en partenariat avec Shire Canada, Merck Frosst, et Tibotec pour leur soutien des bulletins info-traitement et du programme d'ateliers "Lounge and Learn" de la Fondation PWA.



### **Toronto People With AIDS Foundation**

200 Gerrard Street East, 2nd Floor  
Toronto, Ontario M5A 2E6  
Telephone: 416.506.8606  
Fax: 416.506.1404  
General Inquiries: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)  
Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

### **Mission**

La Fondation Toronto People With AIDS a pour but de promouvoir la santé et le bien-être de toutes les personnes atteintes du VIH/sida en leur fournissant des services de soutien accessibles, directs, et pratiques