



# GUIDE <sup>Pr</sup> TRINTELLIX <sup>MD</sup>

Renseignements pour le patient

  
**Trintellix**  
vortioxétine

Votre médecin  
vous a prescrit  
Trintellix pour  
le traitement  
d'un trouble  
dépressif majeur.

*Lisez ce livret pour mieux  
comprendre la dépression  
et voir en quoi Trintellix peut  
contribuer au traitement.*

# Qu'est-ce que la dépression et quels en sont les symptômes les plus fréquents?

Il existe divers types de dépression, mais ce livret porte sur un seul type : le trouble dépressif majeur (TDM). Le TDM est une maladie grave répandue qui peut perturber les émotions, la pensée et le comportement. Il peut entraîner un sentiment de tristesse et/ou un manque d'intérêt pour des activités auparavant appréciées. Cela dit, cette maladie **se traite**.



## ② Qu'est-ce que la dépression et quels en sont les symptômes les plus fréquents?

La dépression se manifeste par de nombreux symptômes, lesquels peuvent être de nature émotionnelle, physique et cognitive. Peut-être souffrez-vous de dépression si vous êtes d'humeur déprimée ou si vous avez moins d'intérêt ou de plaisir à vous adonner à diverses activités et qu'au moins 4 des énoncés suivants s'appliquent à vous :

- vous manquez d'appétit, vous mangez trop ou votre poids varie beaucoup;
- vous souffrez d'insomnie ou vous dormez trop;
- vous bougez ou parlez tellement lentement que ça se voit, ou vous êtes tellement agité\* que vous bougez sans cesse;
- vous ressentez de la fatigue ou vous avez peu d'énergie;
- vous avez une piètre opinion de vous-même (vous avez l'impression d'avoir raté votre vie) ou vous vous sentez très coupable;
- vous avez du mal à penser, à vous concentrer ou à prendre des décisions;
- la mort vous semble souhaitable, ou vous avez envie de vous faire du mal d'une façon quelconque.

### **La dépression est aussi associée à :**

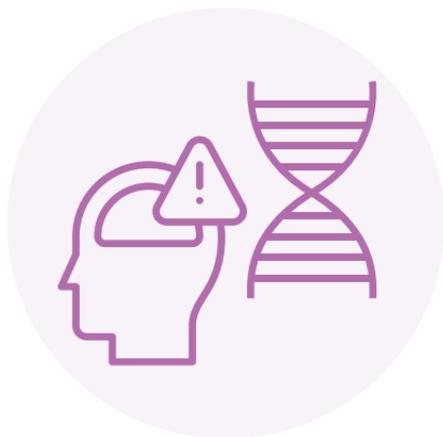
- des symptômes nouveaux ou nettement plus graves qu'avant l'épisode;
- des symptômes qui persistent durant la majeure partie de la journée ou presque chaque jour pendant au moins 2 semaines consécutives.

\* L'usage exclusif du masculin dans ce livret ne vise qu'à faciliter la lecture du texte.

# Quelles sont les causes de la dépression?

Certains éléments ou facteurs de risque seraient en cause, notamment :

- un déséquilibre de certaines substances chimiques présentes dans le cerveau;
- des antécédents familiaux de dépression;
- une prédisposition psychologique ou émotionnelle à la dépression;
- un stress majeur de la vie.



## Qui souffre de dépression?

Au cours de la dernière année, 1,5 million de Canadiens (de plus de 15 ans) ont eu un épisode dépressif majeur. La dépression est presque 2 fois plus probable chez la femme que chez l'homme. Si vous êtes du nombre, sachez que vous n'êtes pas seul.

Personne n'est à l'abri de la dépression, peu importe l'âge.



**1,5 MILLION DE  
CANADIENS**



### LE SAVIEZ-VOUS?

Au cours des dernières années, le gouvernement fédéral du Canada a fait de la lutte contre la dépression et la maladie mentale l'une de ses grandes priorités en santé.

# Comment la dépression est-elle diagnostiquée?

L'important, c'est de parler de vos pensées et sentiments à un médecin ou à vos proches. Sans traitement, la dépression peut s'aggraver.

Si votre médecin soupçonne une dépression, il vous posera sans doute des questions comme celles-ci :

- *« Au cours du dernier mois, avez-vous constaté que peu de choses vous intéressaient ou vous apportaient du plaisir? »*
- *« Au cours du dernier mois, vous êtes-vous senti triste, déprimé ou désespéré? »*

Selon vos réponses, votre médecin pourrait vous poser d'autres questions ou faire d'autres évaluations.

Ces questions ou évaluations aideront votre médecin à déterminer la conduite à tenir et le plan de traitement qui vous convient le mieux.

# Mythes répandus concernant la dépression

## ⊗ ***Pour s'en sortir, il suffit de se secouer.***

---

La dépression est une véritable maladie. Elle résulterait d'un déséquilibre de certaines substances chimiques naturellement présentes dans le cerveau.

## ⊗ ***La dépression n'est pas si fréquente.***

---

Chaque année, environ 1,5 million de Canadiens souffrent d'un épisode dépressif. Vous n'êtes pas seul!

## ⊗ ***La dépression ne frappe pas les hommes.***

---

Certes, la dépression est plus fréquente chez les femmes, mais les hommes n'y échappent pas. Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes auront une dépression majeure au cours de leur vie. Chez l'homme, la dépression se manifeste typiquement par de l'irritabilité, de la colère et du découragement.

## ⊗ ***La dépression est un changement d'humeur passager, un défaut ou une faiblesse.***

---

La dépression n'est rien de tout cela. C'est une véritable maladie et ça se traite.

## ⊗ ***Je peux cacher ma dépression, et personne ne le saura.***

---

La dépression se révèle de bien des façons dans la vie d'une personne. La dépression peut perturber les sentiments, l'humeur, le niveau d'énergie et la capacité de penser.

⊗ ***Je suis juste tristounet. Ce n'est pas vraiment une dépression.***

---

Il est fréquent de sous-estimer ce que l'on traverse. Votre médecin pourra faire de simples évaluations et vous éclairer. Il vaut toujours mieux consulter un professionnel que de braver la tempête en solo.

⊗ ***Mon médecin ne pense qu'à me prescrire des pilules. Je n'ai pas besoin de médicament pour aller mieux.***

---

Il y a bien des façons de traiter la dépression, notamment en changeant son comportement avec l'aide d'un thérapeute : c'est ce que l'on appelle la « thérapie cognitivo-comportementale » ou TCC. Administrée par un psychologue, la TCC apprend aux gens des techniques de résolution des problèmes et les aide à trouver des stratégies pour mieux composer avec leur dépression. La TCC les aide aussi à reconnaître leurs perceptions erronées, puis à modifier leur comportement. D'autres personnes peuvent également avoir besoin d'un antidépresseur. Le fait de collaborer avec votre médecin et de suivre le traitement prescrit à la lettre vous aidera à prendre votre dépression en main. →



⊗ ***La dépression n'affecte que l'humeur.***

---

La dépression se manifeste sur les plans émotionnel, physique et cognitif. Elle peut entraîner les symptômes suivants : manque d'intérêt ou de plaisir à faire des choses; humeur triste ou déprimée, et désespoir; insomnie ou sommeil excessif; sentiment de fatigue ou manque d'énergie; manque d'appétit ou appétit excessif, ou variations considérables du poids; piètre opinion de soi-même, comme avoir l'impression d'avoir raté sa vie ou se sentir très coupable; difficulté à penser, à se concentrer ou à prendre une décision; le fait de bouger ou de parler tellement lentement que ça se voit, ou de se sentir tellement agité qu'on bouge sans cesse; la pensée que la mort serait souhaitable ou l'envie de se faire du mal d'une façon quelconque. Les symptômes de la dépression, leur intensité, leur fréquence et leur durée varient d'une personne à l'autre. Parlez de tous vos symptômes à votre médecin.

⊗ ***Je commence à me sentir mieux. Je vais cesser de prendre mon antidépresseur.***

---

Voilà une idée fausse très répandue! Votre médecin est un professionnel qui a reçu une formation, et ce n'est pas sans raison qu'il vous a prescrit ce médicament. Continuez à le prendre tant que votre médecin vous le recommande.

## Pour quoi Trintellix est-il utilisé?

Trintellix est utilisé pour le traitement de la dépression chez les adultes (18 ans ou plus). Trintellix permet de soulager les symptômes de la dépression, p. ex. :

sentiment de tristesse	sentiment d'agitation	irritabilité
changement de l'appétit ou du poids		sentiment de fatigue
difficulté à se concentrer ou à dormir		
maux de tête	maux et douleurs inexplicables	

### Comment Trintellix agit-il?



On croit que Trintellix agit en corrigeant le déséquilibre de la sérotonine dans le cerveau, ce qui pourrait aider à atténuer les symptômes émotionnels et physiques de la dépression.

# Comment prendre Trintellix?

Il est essentiel que vous suiviez les directives de votre médecin ou de votre pharmacien à la lettre lorsque vous prenez Trintellix.



5 mg



10 mg



20 mg



Prenez 1 comprimé de Trintellix avec un verre d'eau, avec ou sans nourriture.



La dose habituelle est de 10 mg, 1 fois/jour, chez les adultes de 18 à 64 ans et de 5 mg, 1 fois par jour, chez les personnes âgées de 65 ans ou plus. Selon la façon dont vous répondez au traitement, votre médecin pourrait augmenter la dose jusqu'à un maximum de 20 mg, 1 fois/jour, ou encore, abaisser la dose à un minimum de 5 mg, 1 fois/jour. Vous ne devez pas changer la dose de votre médicament sans d'abord en parler à votre médecin.



Vous ne devez pas arrêter de prendre votre Trintellix soudainement sans en parler d'abord à votre médecin. Continuez de prendre Trintellix tant que votre médecin vous le recommande.



Si vous avez sauté une dose de ce médicament, vous n'avez pas besoin de compenser la dose oubliée. Laissez faire la dose oubliée et prenez la dose suivante au moment habituel. Ne prenez pas deux doses en même temps.

## À quoi pouvez-vous vous attendre lorsque vous prenez Trintellix (effets secondaires possibles)?

La liste suivante ne comprend pas tous les effets secondaires possibles de Trintellix. Si vous remarquez des effets secondaires, vous devez en parler à votre médecin, car la dose pourrait devoir être ajustée.

Voici les effets secondaires de Trintellix les plus fréquents : douleurs abdominales, ballonnements, rhume, symptômes semblables à ceux de la grippe, nausées, vomissements, diminution de l'appétit, rêves inhabituels et difficulté à dormir, étourdissements, sécheresse de la bouche, diarrhée, constipation, fatigue, envie de dormir, sédation (sensation de calme), démangeaisons sur tout le corps, douleurs dans les articulations et les muscles, augmentation de la transpiration, toux et infection urinaire.

Les effets secondaires suivants sont d'autres effets secondaires possibles de Trintellix : transpiration anormalement excessive, sécheresse des yeux, grincements de dents, maux de tête, rougeur de la peau, sueurs durant la nuit, prise de poids, secousses musculaires, bâillements, déshydratation, règles retardées et seins sensibles.

## Pendant combien de temps dois-je prendre Trintellix?

Comme chaque personne répond différemment à un même médicament, il est essentiel de collaborer avec votre médecin et l'équipe soignante et de dire comment vous vous sentez sous Trintellix. Au Canada, il est recommandé de prendre un traitement antidépresseur pendant 6 à 24 mois. Continuez de prendre Trintellix tant que votre médecin vous le recommande.

L'équipe soignante est là pour vous aider : collaborez avec elle et demandez comment vous pourriez travailler ensemble. De petites choses, comme se donner une routine quotidienne, sortir du lit puis se doucher en début de journée, sont importantes. Le fait de tenir vos engagements sociaux et d'écrire dans un journal comment vous vous sentez pourrait aussi vous aider à gérer vos progrès. La collaboration avec l'équipe soignante vous aidera à prendre votre dépression en main.



## Où dois-je conserver Trintellix?

Gardez ce médicament hors de la portée et de la vue des enfants.

Conservez le produit à température ambiante (15 à 30 °C), à l'abri de l'humidité.



# Information complémentaire sur l'innocuité du traitement

## Apparition ou aggravation de troubles émotionnels ou comportementaux

Le traitement par Trintellix ou tout autre type d'antidépresseur est des plus sûrs et des plus efficaces lorsqu'il y a une bonne communication avec le médecin traitant et que ce dernier sait vraiment comment vous vous sentez. Il serait peut-être bon de parler de votre dépression à un membre de la famille ou à un ami proche. Vous pourriez lui demander de vous avertir s'il pense que votre état s'aggrave ou s'il s'inquiète d'un changement dans votre comportement.

Lorsque vous commencerez à prendre un médicament tel que Trintellix ou que le médecin en ajustera la dose, il se pourrait que vous vous sentiez moins bien plutôt que mieux. Votre médecin vous surveillera de près. Vous pourriez :

- ressentir une agitation, une colère, une agressivité ou une nervosité ou avoir la mèche courte (ces problèmes peuvent être nouveaux ou être déjà présents mais aggravés). **Si cela se produit, parlez-en à votre médecin.**
- 
- avoir des idées suicidaires ou avoir envie de vous faire du mal ou de faire du mal à d'autres personnes. Les idées et comportements suicidaires peuvent survenir surtout si vous avez déjà eu l'idée de vous faire du mal à vous-même

par le passé. Les idées et comportements suicidaires peuvent survenir à n'importe quel âge, mais sont plus probables chez les 18 à 24 ans. **Si cela vous arrive, consultez immédiatement pour obtenir une aide médicale.** Ne prenez PAS vous-même la décision d'arrêter de prendre Trintellix.

---

## Arrêt du traitement

Si vous arrêtez soudainement de prendre Trintellix, vous pourriez avoir des symptômes de retrait. Si votre médecin vous recommande d'arrêter de prendre Trintellix, il en diminuera la dose graduellement, ce qui pourrait aider à atténuer les symptômes de retrait, p. ex. :

- étourdissements, mal de tête, nez qui coule;
  - rêves/cauchemars plus fréquents;
  - sentiment soudain de colère ou sautes d'humeur;
  - raideurs ou tensions musculaires.
- 

## Risque de fracture

Le fait de prendre Trintellix pourrait accroître votre risque de fracture si vous êtes âgé, si vous souffrez d'ostéoporose ou que vous avez d'autres facteurs de risque de fracture importants. Vous devez faire très attention pour éviter les chutes, surtout si vous avez des étourdissements ou que votre pression artérielle est basse.

## Syndrome sérotoninergique/syndrome malin des neuroleptiques

Trintellix peut entraîner l'apparition d'un syndrome sérotoninergique ou d'un syndrome malin des neuroleptiques, deux maladies rares, mais parfois mortelles. Il y a un risque d'effets secondaires graves quand Trintellix est pris avec d'autres médicaments sérotoninergiques ou/ et avec des antipsychotiques. Il est recommandé que votre médecin vous surveille étroitement si vous prenez Trintellix en même temps que les médicaments suivants :

- inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO), p. ex. le linézolide et le bleu de méthylène;
- précurseurs de la sérotonine, p. ex. le L-tryptophane et l'oxitriptan;
- d'autres médicaments sérotoninergiques, p. ex. les triptans, le lithium, des opioïdes tels que le tramadol (antidouleurs puissants), la plupart des antidépresseurs tricycliques.

Parlez immédiatement à votre médecin de la possibilité de mettre fin au traitement par Trintellix si vous développez l'une des combinaisons suivantes de symptômes :

- fièvre, transpiration, frissons, diarrhée, nausées, vomissements;
- secousses, contractions ou raideurs musculaires, réflexes trop vifs;
- palpitations, fluctuations de la pression artérielle;
- confusion, agitation, nervosité, hallucinations, sautes d'humeur, perte de conscience et coma.

## Effets sur la grossesse et les nouveau-nés

Trintellix ne doit pas être utilisé pendant la grossesse, sauf si votre médecin décide que les avantages l'emportent sur les risques pour le bébé à naître. Si vous prenez déjà Trintellix et venez juste de découvrir que vous êtes enceinte, **vous devez parler à votre médecin immédiatement**. Si vous prenez Trintellix vers la fin de votre grossesse, le risque de saignements abondants peu de temps après l'accouchement est plus élevé. Si vous planifiez une grossesse, vous devez aussi le dire à votre médecin. Il est très important de **NE PAS ARRÊTER de prendre Trintellix sans d'abord en parler à votre médecin**.

## Problèmes aux yeux

Trintellix peut causer des problèmes aux yeux, une mydriase par exemple. La mydriase est une affection qui se caractérise par un agrandissement inhabituel des pupilles et qui peut entraîner une accumulation de liquide et une augmentation de la pression dans les yeux. Prévenez votre médecin sans tarder si vous remarquez des changements visuels, si vous avez des douleurs aux yeux ou si vous avez les yeux/le pourtour des yeux rouges.

## Conduite automobile et utilisation de machines

Attendez de savoir comment vous vous sentez après avoir pris Trintellix pour la première fois ou avoir changé de dose. Vous ne devez pas conduire ni manier des machines lourdes tant que vous ne connaissez pas les effets de Trintellix sur vous.



# Demeurez au cœur de vos priorités

Tout le monde court. Il est facile de se laisser distraire et de mettre d'autres choses, personnes ou pensées au cœur de nos priorités, à plus forte raison si nous sommes un parent ou un aidant. Vous aurez du temps pour toutes ces choses plus tard et serez alors mieux équipé pour les gérer si vous commencez par vous concentrer sur vous-même et prendre votre dépression en main. Demandez l'aide d'un proche ou d'un tiers, si vous pouvez, pour vous aider à vous concentrer sur vous-même.

Comme on le dit dans les consignes de sécurité en avion, il faut mettre son propre masque d'abord. Pourquoi? Parce qu'il faut vous aider vous-même avant d'aider les autres.

## Pour vous remettre sur les rails

- Prenez soin de vous-même en menant une vie équilibrée.
- Mangez 3 repas sains par jour.
- Aspirez à faire 30 minutes d'exercice modéré au moins 3 fois par semaine.
- Essayez la méditation ou le yoga. De nombreuses applications très utiles peuvent vous aider à cet égard.
- Prévoyez chaque jour une activité qui vous procure du plaisir.
- Demeurez en contact avec des amis ou des membres de la famille qui peuvent vous aider.
- Évitez les comportements qui peuvent aggraver la dépression, tels l'isolement, l'inactivité ou l'abus d'alcool ou de drogues.

### À QUOI POUVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE DURANT LE TRAITEMENT?

Il n'y a pas de recette unique à la prise en charge de la dépression. Chaque personne est différente. Soyez patient et suivez le traitement prescrit à la lettre. Votre parcours pourrait prendre un certain temps et sera peut-être parsemé d'embûches, mais vous avez intérêt, à long terme, à adhérer à votre plan malgré les problèmes à court terme. La clé, c'est de demeurer optimiste et déterminé.





## Tenez un registre de votre parcours thérapeutique

Le traitement  
par Trintellix ou tout  
autre type d'antidépresseur  
gagnera en efficacité si vous  
dites ouvertement à votre médecin  
comment vous vous sentez.

Pour faciliter le dialogue, vous auriez  
intérêt à noter comment vous vous sentez.  
Servez-vous du tableau suivant environ  
une fois par semaine, et apportez-le  
à votre prochaine visite chez le  
médecin.

## Quels ont été vos symptômes dépressifs cette semaine et dans quelle mesure vous ont-ils incommodé?

Décrivez chaque symptôme que vous avez dans les cases ci-dessous, puis évaluez-le sur une échelle de 1 à 10 (1 signifie qu'il ne vous incommode aucunement et 10, qu'il vous incommode beaucoup) en écrivant le chiffre approprié dans la case correspondante.

<b>Décrivez vos symptômes ici</b> (ajoutez tout nouveau symptôme qui pourrait survenir durant les autres semaines)					
<b>AUJOURD'HUI</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 1</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 2</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 3</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 4</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 5</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					
<b>SEMAINE 6</b> Évaluez vos symptômes (1 à 10)					

## Comment vous sentez-vous comparativement aux semaines précédentes?

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6

## Quels ont été les moments ou activités agréables cette semaine?

--	--	--	--	--	--



## Points importants à retenir

- Vous n'êtes pas seul. La dépression est très fréquente au Canada. C'est une véritable maladie et ça se traite.

---

- Votre médecin vous a prescrit Trintellix. On pense que ce médicament corrige le déséquilibre de la sérotonine dans le cerveau, ce qui pourrait contribuer à atténuer les symptômes émotionnels et physiques de la dépression.

---

- Il est essentiel que vous collaboriez avec votre médecin et l'équipe soignante et que vous leur disiez comment vous vous sentez sous Trintellix. Demeurez au cœur de vos priorités pendant que vous tentez de prendre votre dépression en main.

---

# Coordonnées de vos personnes ressources et prochains rendez-vous

## Médecin/Professionnel de la santé

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

## Psychologue/Thérapeute

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

## Infirmière

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

## Pharmacien

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

## Travailleur social

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :











# Vous aimeriez avoir plus d'information?

Pour obtenir plus d'information sur la dépression et son traitement, ou pour trouver de l'aide et des ressources, consultez les sites Web suivants :

SOCIÉTÉ POUR LES TROUBLES DE L'HUMEUR  
DU CANADA

[troubleshumeur.ca](http://troubleshumeur.ca)

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

[camh.ca/fr](http://camh.ca/fr)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR  
LA SANTÉ MENTALE

[cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale](http://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale)

[heretohelp.bc.ca/factsheet/depression](http://heretohelp.bc.ca/factsheet/depression) (en anglais)

COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

[commissionsantementale.ca](http://commissionsantementale.ca)

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

[quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/depression](http://quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/depression)

 **Trintellix**<sup>™</sup>  
vortioxétine



Veillez prendre note que Lundbeck n'est pas responsable du contenu ni de la gestion des sites Web susmentionnés.

Trintellix<sup>MD</sup> est une marque déposée de H. Lundbeck S.A., employée sous licence par Lundbeck Canada Inc.

VRT-B-100034-F-V3

