

Contenu

Les neuroleptiques	Quelle est l'efficacité du traitement neuroleptique ? Qu'est-ce qu'un neuroleptique atypique ? Qu'est-ce qui conduit à prendre du poids sous neuroleptiques?
La prise de poids	Pourquoi faut-il prévenir une prise de poids ? Comment prévenir la prise de poids ? Qu'est-ce que peut faire votre médecin en cas de prise de poids ? Qu'est-ce que le poids idéal ?
Que faire ?	Qu'est-ce que je peux faire si je prends du poids ? Qu'est-ce qu'on entend par activité physique ? Est-ce que je peux faire un régime ?
L'alimentation	Comment gérer mon alimentation ? Dans quels aliments est-ce qu'on trouve les graisses ? Que faire si j'ai des fringales ? Que puis-je faire d'autre ? Distinguer l'alimentation de l'occupation
Conclusions et test	Conclusions Test de connaissances Compléments utiles Bibliographie

Les neuroleptiques

Quelle est l'efficacité du traitement neuroleptique ?

Le traitement neuroleptique reste le meilleur moyen de réduire le risque de rechute associé à la schizophrénie ou d'autres troubles psychotiques. Ceci a été démontré par de nombreuses études contrôlées qui indiquent que le risque de rechute à une année peut être réduit de plus de 3 fois.

Sous placebo le risque de rechute à une année dans la schizophrénie est de 7/10. Sous traitement neuroleptique il se situe entre 2/10.

Après une année, le traitement neuroleptique réduit par plus de 3 fois le risque de rechute.

Qu'est-ce qu'un neuroleptique atypique ?

L'apparition des neuroleptiques atypiques et un immense progrès dans le domaine des traitements de la schizophrénie. Actuellement, les neuroleptiques suivants sont considérés comme atypiques : clozapine (Leponex), amisulpride (Solian) olanzapine (Zyprexa), la quetiapine (Seroquel), risperidone (Risperdal), sertindole (Serdolect) et ziprasidone (Geodon, Zeldox). Ces nouveaux produits réduisent particulièrement le risque d'effets secondaires extrapyramidaux (rigidité, tremblements, nervosité, réduction des mouvements spontanés). Ces effets secondaires peuvent être particulièrement invalidants et sont très désagréables. Egalement les neuroleptiques atypiques sont caractérisés par le fait qu'ils causent seulement une faible élévation des niveaux de prolactine, une hormone qui contribue à la montée du lait. Des études récentes indiquent également que ces médicaments peuvent réduire certains déficits associés à la schizophrénie au niveau de la mémoire ou de l'attention.

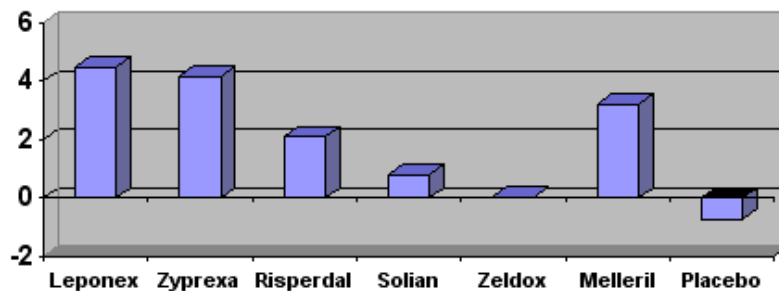
Qu'est-ce qui conduit à prendre du poids sous neuroleptiques ?

Tous les neuroleptiques qu'ils soient conventionnels ou atypiques peuvent conduire à une prise de poids. Bien que l'on ne puisse pas tirer des généralisations, il apparaît que certains neuroleptiques atypiques comme le Zyprexa ou le Leponex conduisent généralement à une prise de poids plus importante que d'autres (même si les réactions restent très individuelles). Pour les neuroleptiques conventionnels, le risque de prise de poids est élevé avec le Melleril ou le Largactil.

Les raisons qui conduisent à une prise de poids ne sont pas bien comprises. Les mécanismes qui peuvent expliquer le phénomène peuvent être un ralentissement ou des modifications du métabolisme, une augmentation de l'appétit, des changements hormonaux ou la réduction de l'activité. Il semble toutefois que les neuroleptiques qui conduisent à une prise de poids importante ont une plus grande action anti-histaminique.

Le tableau ci-dessous montre le risque de prise de poids sous différents neuroleptiques après 10 semaines de traitement. La durée de dix semaines de traitement a été choisie pour permettre les comparaisons entre les différents médicaments et parce que la prise de poids aura lieu en début de traitement.

Prise de poids en kg après 10 semaines de traitement



La prise de poids

Pourquoi faut-il prévenir une prise de poids ?

Ce problème est important car la prise de poids peut conduire à des conséquences physiques et psychologiques importantes. Au niveau physique une prise de poids ou des variations du poids dans la vie peuvent conduire à l'hypertension, au diabète, à des maladies cardiaques, augmenter le risque d'embolie ou de cancer du sein. Au niveau psychologique, la prise de poids peut être très gênante et conduire au rejet social. La gêne amenée par la prise de poids peut également amener la personne qui en souffre à réduire ses activités sociales. Il ne faut pas négliger non plus que la prise de poids peut conduire la personne à arrêter son traitement neuroleptique et augmenter ainsi son risque de rechute.

Perdre du poids s'avère également être une tâche particulièrement difficile, c'est aussi pourquoi prévenir ou minimiser le risque de prise de poids est la meilleure façon de gérer le problème.

Comment prévenir la prise de poids ?

Lors d'un changement de neuroleptique, il est indispensable de prendre son poids avant le changement et de se peser une fois par semaine durant les deux premiers mois du nouveau traitement. Une augmentation de

plus de quatre kilos doit être signalée rapidement à son médecin traitant. La grille ci-dessous sert à effectuer cette surveillance. Il est important de se peser toujours dans les mêmes conditions. Par exemple, se peser toujours en survêtements ou nu le matin au réveil. Il est aussi bien de pouvoir se peser toujours avec la même balance car il peut exister des variations entre les balances. Il faudrait toujours s'assurer avec les balances réglables que l'aiguille soit placée sur le zéro avant de se peser.

Grille de surveillance de la prise de poids

	Poids	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.	Sem.
	initial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Date																	
Poids en kg																	

Une prise de poids de plus de 4 kilos doit être signalée rapidement au médecin traitant

Qu'est-ce que peut faire votre médecin en cas de prise de poids ?

Votre médecin peut décider de changer de médicament, du fait que certains neuroleptiques ont un risque moins élevé de conduire à une prise de poids. Mais en même temps, votre médecin devra évaluer si cet autre médicament a autant de chance de contrôler vos symptômes que votre médicament actuel. Dans le cas contraire, il sera utile de compléter votre traitement par un programme d'alimentation et d'exercices pour éviter la prise de poids.

Qu'est-ce que le poids idéal ?

Il existe une mesure qui s'appelle l'index de masse corporelle qui permet de déterminer ce qu'est le meilleur poids possible pour une personne.

L'IMC se calcule de la façon suivante :

On prend son poids en kg que l'on divise deux fois par sa hauteur en mètre. Par exemple une personne qui pèse 70 kg et qui mesure 1,72 mètres aura un index de masse corporelle de 23.7

Soit $70 : 1.72 = 40.7$ et $40.7 : 1.72 = 23.7$

Le poids idéal se situe dans une fourchette allant de 18.5 à 24.9.

La surcharge pondérale est placée entre 25 et 29.9.

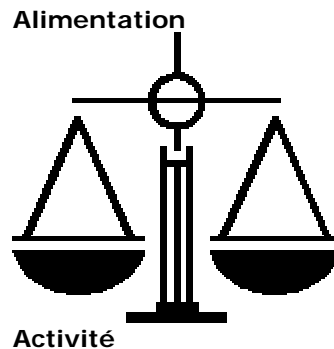
L'obésité commence à partir de 30.

Si vous avez déjà une surcharge pondérale avant le changement de médicament. Il va falloir être particulièrement attentif à une éventuelle nouvelle prise de poids.

Que faire ?

Qu'est-ce que je peux faire si je prends du poids ?

Le poids dépend directement de l'activité et de l'alimentation. L'alimentation apporte des calories qui se stockent dans notre corps si nous ne les utilisons pas. Les calories sont le carburant nécessaire pour nos activités physiques et mentales. Le poids est en équilibre entre ces deux éléments.



Si nous mangeons plus que nécessaire ou si nous réduisons notre activité nous prenons du poids, inversement si nous ne mangeons pas assez ou si nous augmentons notre activité nous perdons du poids. Il faut donc trouver l'équilibre entre ces deux éléments autour de son poids idéal.

Si vous commencez à prendre du poids sous un traitement neuroleptique, il est important d'observer les changements dans votre consommation alimentaire et dans vos activités. Vous pouvez soit réduire votre consommation de calories en mangeant des aliments moins caloriques soit augmenter votre dépense de calories par votre activité physique.

Qu'est-ce qu'on entend par activité physique ?

Si vous marchez tranquillement vous dépenserez dix fois plus de calories que si vous restez assis sans rien faire. Monter les escaliers à pied multipliera par trois la consommation de calories que vous utilisez en marchant tranquillement. Il est donc utile de faire de l'exercice que cela soit de la marche, de la course à pied, du vélo ou de la nage. Les activités comme faire des travaux de ménage ou de jardinage conduisent également à brûler des calories. Si vous prenez du poids, il est utile d'augmenter votre activité physique. Vous pouvez par exemple :

- éviter de prendre l'ascenseur,
- profiter d'aller à pied plutôt que prendre un autre moyen de transport
- faire du sport,
- aller danser
- etc...

Est-ce que je peux faire un régime ?

Se soumettre à un régime n'est pas anodin. Cela nécessite l'aide de professionnels comme des nutritionnistes ou des diététiciens. Le régime est souvent vécu comme un effort momentané mais ensuite si la personne ne rétablit pas son équilibre entre son alimentation et son activité, elle risque de reprendre du poids. Cela peut avoir des conséquences graves car les variations de poids fréquentes sont dangereuses. En effet, les gens qui font continuellement des régimes et reprennent du poids entre les régimes risquent de ne plus pouvoir rétablir leur poids après quelques variations de ce type car il risque progressivement de remplacer leurs muscles par de la graisse.

Aussi faire un régime est particulièrement risqué car il existe de multiples théories sur les régimes dont beaucoup n'ont aucune validité scientifique. Un régime trop sévère risque de conduire à des fringales. La personne consommera alors des aliments riches en calories et peut augmenter son poids. Si l'on souffre de maladie psychiatrique, une perte de poids trop rapide peut conduire à un déséquilibre du dosage des médicaments. Ceci peut influencer votre maladie. Une perte de poids rapide est également un stress important qui peut conduire à une rechute.

Le régime est remplacé par l'équilibre alimentaire.

Un régime est également une contrainte importante qui peut être difficile à suivre. Par exemple, que faire si on ne cuisine pas soi-même, que l'on mange dans une cafétéria ou dans un restaurant. C'est pourquoi, il est important de gérer son alimentation en fonction de ce que l'on a dans son assiette.

L'alimentation

Comment gérer mon alimentation ?

Les aliments sont composés de protéines, de féculents (les pommes de terre, les pâtes, le riz, le pain), de sucreries (le chocolat, les pâtisseries, les sodas, etc.) et de graisses. Les protéines servent à la construction de notre corps. Les féculents et les sucres fournissent de l'énergie.

Les sucreries fournissent de l'énergie rapidement. Les féculents fournissent de l'énergie plus lentement et de façon mieux répartie sur la journée. Ils sont très importants car si on les diminue trop, on aura des sensations de faim entre les repas et on risque de combler cette sensation avec des aliments riches en graisse qui eux font grossir. Si on mange trop de sucres, le corps peut également les transformer en graisse pour faire des réserves.

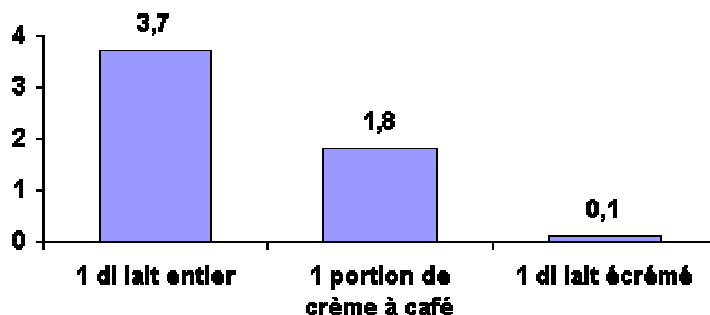
Le troisième élément nutritif qui se trouve dans la nourriture sont les graisses. On les trouve dans les huiles, le beurre, le chocolat, la crème, les viandes. Les graisses servent à fournir des réserves c'est pourquoi elles nous font grossir et prendre du poids.

Pour gérer son assiette, il est donc essentiel de savoir doser sa consommation des divers nutriments décrits ci-dessus. Il faut donc savoir manger suffisamment pour éviter d'avoir faim entre les repas et pas trop pour ne pas prendre du poids. Il faut manger des protéines pour entretenir son corps et des féculents pour avoir de l'énergie, mais on peut par exemple éviter les graisses et une trop grande consommation de sucres rapides. Les sucres rapides sont faciles à reconnaître au goût. En revanche, les graisses sont plus difficile à identifier.

Dans quels aliments est-ce qu'on trouve les graisses ?

Le tableau suivant vous indique par exemple la teneur en graisse des produits lactés et permettent de faire une comparaison. Ce tableau montre le nombre de grammes de graisse contenu dans 1 dl de lait entier, 1 dl de lait écrémé et une portion de crème à café. On peut voir que lorsque l'on met une crème dans son café, on absorbe la même quantité de graisse qu'en buvant 1,8 litre de lait écrémé ! Soit presque deux berlingots !

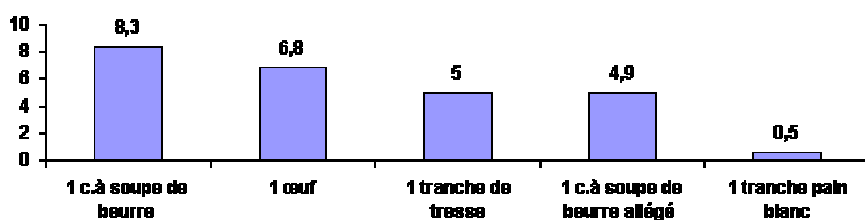
Graisses en grammes



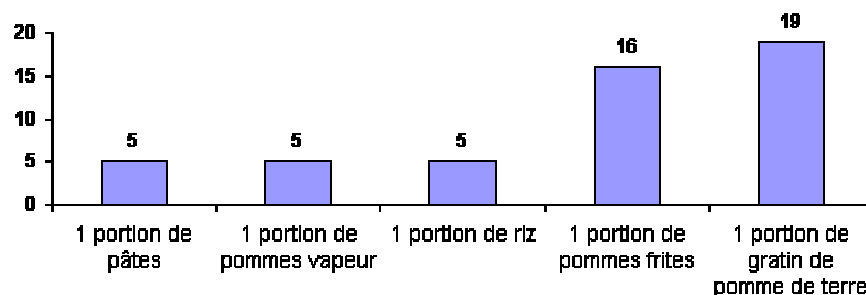
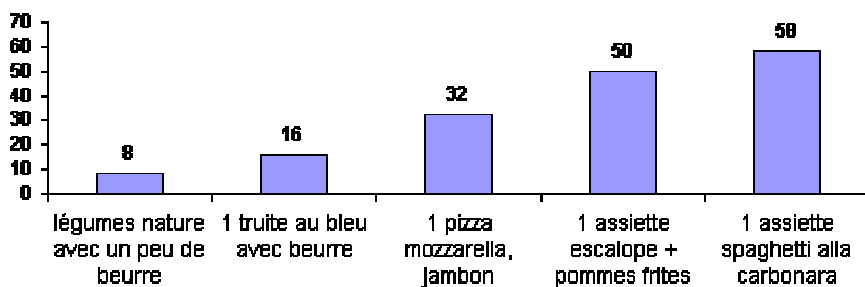
Les graisses ne sont pas faciles à identifier. Il faut apprendre à reconnaître les aliments qui en contiennent.
Il faut apprendre à identifier où se cachent les graisses

Exemple pour le petit-déjeuner

Graisses en grammes



Exemple pour les autres repas



Que puis-je faire d'autre ?

Les études dans le domaine de l'obésité indiquent que la prise de poids n'est pas liée seulement à quoi on mange, mais aussi quand, où, et comment on le mange. Dans ce chapitre vous allez trouver une liste de trucs qui peuvent vous aider à éviter la prise de poids et favoriser la réduction des 4 à 5 kilos que vous avez éventuellement déjà pris. Il s'agit de conseils pour prévenir une prise de poids et non d'un programme de traitement de l'obésité.

Loin des yeux, loin du ventre.

Plus on n'est stimulé ou confronté à de la nourriture plus on aura tendance à la manger. Il est donc utile lorsqu'on prend du poids de réduire les tentations. Voici une liste de conseils pratiques pour réduire les tentations.

- Evitez de faire des stocks d'aliments supplémentaires comme des cacahuètes, pistaches, chocolats, glaces, biscuits, sodas, etc.
- Stockez les aliments dans des endroits qui sont hors de vue.
- Evitez de trop achalander votre frigidaire.
- Lorsque vous passez devant une pâtisserie ou un fast-food, évitez de regarder la vitrine prenez une respiration et passez tout droit. Ensuite prenez du temps à faire du lèche-vitrine devant un magasin de vêtements et félicitez-vous pour avoir évité de prendre des calories supplémentaires.
- Ne mangez jamais devant la télévision même après une publicité pour un aliment ou une boisson.
- Ne faites pas vos courses si vous avez faim. Faites vos achats après les repas.
- Evitez de traîner dans les magasins d'alimentation quand vous faites vos courses.
- Faites une liste et évitez les achats d'aliments à consommer entre les repas.

Félicitez-vous chaque fois que vous avez résisté à une t

Une deuxième technique consiste à casser les habitudes automatiques de manger. L'alimentation moderne renforce la vitesse. Les « fast-foods » et les « quick meals » hérités des Etats-Unis sont entrés dans notre quotidien. Les gens qui ont une surcharge pondérale mangent plus, plus rapidement et mâchent moins que ceux qui ont un poids normal. Il faut généralement 15 minutes après le début du repas, voire plus pour que l'effet de satiété apparaisse. Voici une série de conseils pratiques pour prendre le temps de manger et laisser le temps à votre corps de sentir le sentiment de satiété donné par la nourriture.

Prendre le temps

- Mangez des petites morceaux et mâchez les lentement.
- Mâchez et avalez votre bouchée avant d'en prendre une autre.
- Posez votre couteau et votre fourchette après chaque bouchée. Cela vous aidera à mâcher à un rythme agréable.
- Ralentissez votre repas à l'aide de conversations avec vos voisins de table. Ne parlez pas avec de la nourriture dans la bouche. Prenez un moment entre chaque morceau.
- Soyez attentif à la texture et au goût de chaque bouchée. Appréciez chaque morceau, n'avez pas juste pour faire la place à la suite.
- Prenez des pauses pour aider votre corps à prendre conscience de la nourriture déjà avalée. Quand vous reprenez le repas demandez-vous si vous avez réellement besoin de terminer votre assiette.

Savourez chaque bouchée pour apprendre la satiété

Une troisième stratégie consiste à réduire les moments et les lieux de l'alimentation. Il faut éviter de s'engager dans une autre activité alors que l'on est entrain de manger. Beaucoup de gens mangent un quatrième repas en regardant la télévision, au cinéma ou en lisant. Les gens peuvent également simplement ouvrir le réfrigérateur parce qu'ils s'ennuient ou aller chercher de la nourriture pour gérer leurs émotions. Il est important de limiter les endroits et les moments durant lesquels on mange et d'éviter ces petits snacks superflus. Voici encore une liste de petits conseils utiles.

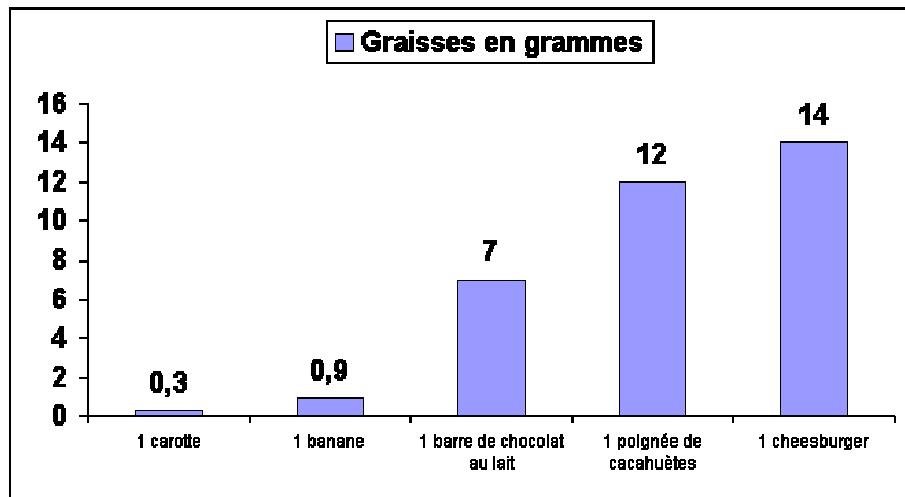
Distinguer l'alimentation de l'occupation

- Evitez de manger en regardant la télévision. Si une publicité vous donne faim, aller manger à la cuisine et mangez sans vous laisser distraire.
- Si vous vous ennuyez et avez envie d'aller ouvrir le réfrigérateur, cherchez une activité alternative pour vous distraire. Lisez le journal, chiquez un chewing-gum, relaxez-vous, ou profitez pour faire un exercice physique.
- Si vous êtes fâché, évitez la cuisine. Allez vous promener, écrivez vos sentiments sur une feuille de papier au lieu de manger.
- Si vous êtes triste, n'utilisez pas la nourriture comme anti-dépresseur. Appelez un ami, faites quelque chose d'agréable. Cherchez du soutien ailleurs que dans la cuisine. Si le problème persiste et que vous êtes déprimé parlez-en à votre médecin.
- Evitez les aliments « occupation » comme les cacahuètes, noix, noisettes, pop-corn, glace, chocolats, etc. qui sont souvent très riches en calories.

Développer d'autres loisirs que picorer

Que faire si j'ai des fringales ?

A l'apparition de fringales, il faudrait éviter de manger des aliments riches en graisses et en sucres. Malheureusement, il s'agit d'aliments qui sont faciles à trouver dans les kiosques ou dans le frigidaire. Comme les nutritionnistes s'accordent pour dire que notre alimentation est pauvre en fibres. Il serait plus utile de satisfaire nos fringales en mangeant des barres de céréales, des fruits ou des légumes. Le tableau ci-dessous vous donne quelques comparaisons des teneurs en graisse de différents encas.



Il est utile de remplacer les aliments riches en graisses par des céréales, des fruits ou des légumes. Toutefois, il ne faut pas confondre une fringale avec une hypoglycémie. L'hypoglycémie est un manque de sucre dans le sang. En plus de la faim, elle est accompagnée de vertiges, d'étourdissements, de tremblements et de transpiration. On a des hypoglycémies quand on n'a par exemple pas mangé assez de sucres lents au repas précédent.

Si vous faites une hypoglycémie, il faudrait rapidement consommer du sucre.

Conclusions et test

Conclusions

Vous voilà au terme de cette brochure. Nous espérons qu'elle aura répondu à certaines de vos questions et surtout qu'elle vous aidera à éviter de prendre du poids tout en vous permettant de poursuivre et de bénéficier pleinement de votre traitement neuroleptique.

Vous pouvez vérifier vos connaissances en répondant au petit questionnaire qui suit. Si vous n'êtes pas sûr des réponses retournez à la brochure pour vérifier celles-ci. Vous trouverez aussi des petites cartes conseils que vous pouvez détacher et placez-les dans votre cuisine ou gardez-les sur vous pour mettre ces conseils en pratique.

C'est vrai que c'est toujours plus facile à dire qu'à faire. C'est pourquoi vous ne devez jamais oublier de vous féliciter pour vos succès. Egalement, évitez de renoncer si vous n'y arrivez pas du premier coup. Dans ce cas, faites-vous aider et soutenir par un ami, un collègue, une personne qui est dans une situation similaire, un parent ou un professionnel.

Test de connaissances

Veillez répondre aux questions suivantes. Si vous ne connaissez pas une réponse, cliquez sur la question pour la découvrir.

1. **Les neuroleptiques atypiques réduisent le risque d'avoir les effets secondaires suivants :**
2. **Lorsque je suis stabilisé mon risque de rechute sous traitement neuroleptique est de :**
3. **A quels problèmes de santé peut conduire une prise de poids ?**
4. **A partir de combien de kilos, une prise de poids doit-être signalée à son médecin ?**
5. **Quel est mon poids idéal ?**

6. **A quels facteurs le poids est-il lié ?**
7. **Que puis-je faire si je prends du poids ?**
8. **Qu'est-ce qu'une hypoglycémie ?**
9. **Citez un conseil pour éviter d'être stimulé à manger.**
10. **Citez un conseil pour trouver le sentiment de satiété.**
11. **Citez un conseil pour éviter de picorer.**