

La dépression est-elle une maladie INFLAMMATOIRE?

Des observations surprenantes indiquent que des médicaments anti-inflammatoires améliorent de façon spectaculaire le traitement de la dépression. Coup d'œil sur une découverte qui pourrait révolutionner le traitement de cette maladie.

Il existe encore beaucoup de préjugés face aux troubles de l'humeur comme la dépression. Alors que l'on compatit facilement avec une personne qui présente des signes extérieurs de maladie (fièvre, blessure, fracture), il est parfois plus difficile de comprendre la gravité des désordres qui touchent spécifiquement le cerveau d'une personne, sans atteinte physique apparente.

On entend parfois dire d'une personne qui souffre de dépression «qu'elle n'a qu'à se changer les idées» ou encore qu'elle profite de sa situation pour «prendre quelques semaines de vacances», comme s'il s'agissait d'une maladie imaginaire, qu'on peut facilement confronter avec un peu de bonne volonté.

Pourtant, la dépression est une véritable maladie mentale causée par un déséquilibre des niveaux de certains neurotransmetteurs, en particulier la sérotonine et la dopamine.

Ces molécules véhiculent les informations d'un neurone à l'autre et jouent un rôle très important dans une foule de processus mentaux comme l'attention, l'appétit, l'humeur et la motivation.

Un déséquilibre de ces neurotransmetteurs fait en sorte que les personnes dépressives éprouvent souvent des sentiments d'inutilité ou de culpabilité, un manque d'intérêt envers le monde extérieur, des perturbations du sommeil ou de l'appétit, une perte d'énergie et, dans les cas les plus graves, des pensées morbides ou suicidaires.

L'INFLAMMATION MET LE FEU AUX POUDRES

Bien que les facteurs responsables du développement de la dépression demeurent mal compris, plusieurs observations récentes suggèrent que l'inflammation chronique pourrait jouer un rôle de déclencheur. Un bon exemple provient des études portant sur les personnes touchées par une hépatite: ces patients sont souvent traités avec l'interféron, un médicament qui provoque une forte réponse inflammatoire qui permet d'éliminer le virus responsable de l'infection. Ce traitement est très efficace, mais les scientifiques ont

toutefois observé un effet secondaire majeur: entre 30 à 40 % des personnes traitées développent une dépression sévère, comme si la brusque inflammation générée par l'interféron atteignait le cerveau et perturbait le fonctionnement normal des neurones.

L'existence d'un lien entre l'inflammation et la dépression est également suggérée par des études montrant que les personnes dépressives sont à plus haut risque d'être touchées par les maladies du cœur ou encore le diabète de type 2, deux maladies qui sont reconnues pour posséder une forte composante inflammatoire.

ANTIINFLAMMATOIRES ANTIDÉPRESSEURS

La contribution de l'inflammation au développement de la dépression suggère que l'utilisation d'agents anti-inflammatoires pourrait représenter une nouvelle approche pour le traitement de la maladie.

Et les résultats sont très encourageants: une analyse détaillée d'une dizaine d'études portant sur plus de 6000 personnes atteintes de dépression indique que l'ajout de médicaments anti-inflammatoires aux antidépresseurs couramment utilisés en clinique augmentait de façon spectaculaire (270 %) le taux de réponses positives au traitement, sans provoquer d'effets secondaires importants⁽¹⁾.

Il s'agit d'une observation très importante, car plusieurs patients dépressifs répondent mal aux antidépresseurs actuellement disponibles et très peu de nouveaux traitements ont vu le jour au cours des dernières années.

La dépression s'ajoute donc à la longue liste de maladies causées par l'inflammation chronique, qu'il s'agisse des maladies du cœur, du diabète de type 2 ou encore plusieurs types de cancer.

Comme toutes les cellules du corps, la fonction des neurones du cerveau est fortement dépendante de l'environnement biochimique des tissus du cerveau et la création d'un climat inflammatoire ne peut qu'avoir des répercussions négatives sur les fonctions mentales.

Cette contribution de l'inflammation explique aussi pourquoi une saine alimentation et l'exercice physique régulier, deux façons simples et efficaces de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancer, améliorent également l'humeur et diminuent la fréquence et l'intensité des épisodes de dépression. Comme on le dit souvent, un esprit sain dans un corps sain!

'Köhler O et coll. Effect of anti-inflammatory treatment on depression, depressive symptoms, and adverse effects: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. JAMA Psychiatry 2014; 71: 1381-91.



PHOTO FOTOLIA

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

