eSantéMentale.ca

Trazodone



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La trazodone (Desyrel® et ses formes génériques) est communément utilisé pour traiter les troubles du sommeil (insomnie).

Description générale

La trazodone (Desyrel® et ses formes génériques) appartient au groupe de médicaments appelés antidépresseurs. Toutefois, ce médicament est plus communément utilisé pour traiter les troubles du sommeil (insomnie).

Dans quels cas utilise-t-on la trazodone?

La trazodone est approuvée par Santé Canada pour le traitement de la dépression chez les adultes.

Votre médecin pourrait vous prescrire ce médicament pour une autre raison. Si vous avez des doutes sur les raisons pour lesquelles on vous prescrit ce médicament, veuillez demander des explications à votre médecin.

Comment la trazodone agit-elle?

La trazodone agit en influençant l'activité de substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) appelées sérotonine et histamine. En stimulant l'action de ces neurotransmetteurs, la trazodone vous aide à vous endormir plus rapidement et à augmenter la durée totale de sommeil ainsi qu'à atténuer les symptômes de la dépression.

Trazodone chez les enfants/ados

Comme beaucoup d'autres médicaments prescrits pour les enfants et les adolescents, Santé Canada n'a pas approuvé la trazodone pour enfants/ados.

Néanmoins, lorsque votre médecin a déterminé que les effets bénéfiques que pourrait vous apporter ce médicament l'emportent sur les risques (p.ex., les effets secondaires), ce medicament peut être prescrit 'non-conforme' (off-label) chez les enfants/ados.

Stratégies pour mieux dormir

Avant de commencer le traitement à base de trazodone pour le sommeil, il est recommandé d'essayer d'opérer des changements comportementaux dans un premier temps afin de voir si vous avez besoin d'un médicament. Ces suggestions visent l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil (hygiène du sommeil). Il arrive parfois que

l’amélioration de l’hygiène du sommeil suffise à remédier aux difficultés à dormir. Lorsque cela est possible, le fait de combiner une bonne hygiène du sommeil avec un traitement à la trazodone accroît les effets positifs du médicament.

Stratégies en matière d’hygiène du sommeil :

- Évitez la caféine (contenue dans le thé, le café ou les colas) ainsi que l’alcool, la nicotine ou les autres drogues à usage récréatif.
- Gardez un horaire fixe pour aller au lit et vous lever; évitez de faire la grasse matinée ou de faire la sieste pendant la journée.
- Évitez les activités stimulantes avant l'heure du coucher (p. ex., regarder la télévision ou faire de l’ordinateur ou faire de l'exercice tard en soirée).
- Assurez-vous de créer un environnement de sommeil calme et confortable (qui comprend par exemple une température idéale, une pièce sombre et qui exclut tout animal de compagnie du lit).
- Faites une activité relaxante ou agréable avant d’aller au lit (qui consiste par exemple à écouter de la musique apaisante ou à prendre un bain chaud).
- Évitez les repas copieux juste avant l’heure du coucher
- Faites régulièrement de l'exercice physique (durant la journée)
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir; mettez hors de vue toute horloge.
- Si vous ne vous endormez pas dans les 20 minutes qui suivent l’heure du coucher, levez-vous et passez à une autre pièce. Recouchez-vous lorsque vous êtes somnolent.

Comment la trazodone doit-elle être prise?

La trazodone se vend en comprimés à prendre par voie orale. Pour les troubles du sommeil, une faible dose est en général administrée une fois par jour à l'heure du coucher. Certains patients pourraient seulement prendre de la trazodone de manière occasionnelle et au besoin lorsqu'ils éprouvent des difficultés à dormir alors que d'autres patients pourraient la prendre de manière régulière. Parlez à votre médecin de la façon dont il faut prendre le médicament.

Lorsqu’elle est utilisée pour traiter la dépression, votre médecin pourrait commencer par vous prescrire une faible dose administrée deux à trois fois par jour. On augmentera progressivement cette dose en fonction de la manière dont vous réagissez au traitement. Votre médecin déterminera la dose de trazodone à prendre selon vos symptômes et votre réaction au médicament.

Vous et votre médecin pourrez alors discuter du dosage optimal à maintenir compte tenu de votre tolérance au médicament (la mesure dans laquelle le médicament est efficace et la manière dont vous supportez les effets secondaires du médicament) et de la mesure dans laquelle il contribue à réduire vos symptômes.

Ce médicament doit être pris régulièrement de manière quotidienne afin d'être efficace (même si vous vous sentez bien). Vous devriez prendre ce médicament à la même heure chaque jour selon les recommandations de votre médecin. Essayez de le prendre en même temps qu’une de vos activités quotidiennes (par exemple, au moment de prendre votre déjeuner ou de vous brosser les dents) pour ne pas l'oublier.

Lorsqu'elle est utilisée pour traiter la dépression, prenez la trazodone après les repas ou avec une légère collation pour diminuer le risque d’effets secondaires tels que les étourdissements et les vertiges. Ne consommez pas d’alcool pendant la prise de ce médicament, car cela pourrait entraîner des effets secondaires accrus (p.ex., l’augmentation de la somnolence et des troubles de la coordination).

Quand la trazodone commencera-t-elle à avoir de l'effet?

Si vous prenez la trazodone pour le sommeil, vous devriez commencer à vous sentir somnolent dans les 30 à 60 minutes suivant la prise de la trazodone.

Si vous prenez la trazodone pour la dépression, il faudra attendre 2 à 3 semaines avant d’observer une amélioration de vos symptômes. Quatre semaines pourraient être nécessaires avant que le médicament ne fasse pleinement son effet. Compte tenu du fait qu’il faut du temps pour que ces médicaments agissent, il ne faut ni

augmenter ni réduire la dose et il ne faut pas arrêter la prise du médicament sans en discuter avec votre médecin en premier lieu.

Pendant combien de temps dois-je prendre la trazodone?

Parlez à votre médecin de la durée de votre traitement.

Lorsqu'elle est administrée pour traiter les troubles du sommeil, certains patients prennent la trazodone de manière occasionnelle et au besoin, tandis que d'autres pourraient la prendre plus régulièrement et tant que les problèmes de sommeil persistent, pour une période allant de plusieurs semaines à plusieurs mois

Lorsqu'elle est utilisée pour traiter la dépression, la durée du traitement dépend des symptômes que vous manifestez, de leur fréquence et de leur durée. La plupart des personnes doivent prendre ce médicament pendant au moins 6 mois. Cela laisse le temps à vos symptômes de se stabiliser et vous permet de retrouver votre fonctionnement normal. Après cette période, vous et votre médecin devriez discuter des avantages et des risques si vous décidez de continuer le traitement. Si vous avez eu plusieurs crises de dépression grave et que vous tolérez bien ce médicament, il pourra vous être demandé de prendre ce médicament pour une durée indéfinie. En continuant à prendre ce médicament, vous réduisez de manière significative le risque d'avoir une autre crise de dépression. N'arrêtez PAS de prendre ce médicament (même si vous vous sentez mieux) avant d'en avoir discuté avec votre médecin en premier lieu. Si vous interrompez votre traitement soudainement, il est possible que vos symptômes réapparaissent.

La trazodone crée-t-elle une dépendance?

La trazodone ne crée pas de dépendance. Vous ne ressentirez aucun « état de manque » que certaines personnes ressentent avec la nicotine ou les drogues illicites. À la différence d'autres somnifères tels que les benzodiazépines (p. ex. lorazépam (Ativan®)) et la zopiclone (Imovane®), la trazodone ne pose pas de risque de dépendance physique ou psychologique.

Quels sont les effets secondaires de la trazodone et que dois-je faire si j'en fais l'expérience?

Comme pour la plupart des médicaments, vous pourriez subir des effets secondaires en prenant de la trazodone. La plupart des effets secondaires sont modérés et temporaires. Parfois, des effets secondaires de ce médicament pourraient se manifester avant les effets positifs. Il est possible que certaines personnes soient aux prises avec des effets secondaires qu'ils jugent graves et durables. Si vous sentez que cela est votre cas, consultez votre médecin sans plus attendre. Voici une liste des effets secondaires les plus couramment associés à la prise de ce médicament. Des suggestions sur les manières de réduire ces effets sont indiquées entre parenthèses.

Effets secondaires courants

Les effets secondaires pourraient se manifester plus fréquemment au moment de commencer à prendre un médicament ou après l'augmentation de la dose administrée. Si l'un de ces effets secondaires devient trop incommodant, veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmier ou votre pharmacien.

- Vision flou (Abstenez-vous de conduire ou de faire fonctionner de la machinerie avant de connaître les effets qu'à ce médicament sur vous.)
- Constipation (essayez de boire plus, de faire de l'exercice ou d'augmenter l'apport en fibres dans votre régime alimentaire)
- Sécheresse de la bouche (essayez de mâcher de la gomme sans sucre ou de sucer des bonbons durs sans sucre, des morceaux de glace ou des sucettes glacées)
- Vertige (essayez de vous lever lentement lorsque vous êtes assis ou allongé. Abstenez-vous de conduire ou de faire fonctionner de la machinerie avant de connaître les effets qu'à ce médicament sur vous.)
- Maux de tête (essayez d'utiliser un analgésique tel que l'acétaminophène (Tylenol® ordinaire)
- Incoordination (abstenez-vous de conduire, de faire fonctionner des machines ou de participer pas à des activités qui nécessitent une coordination physique avant de connaître les effets que ce médicament a sur

vous)
- Fatigue ou somnolence ressentie le matin ou pendant la journée après avoir pris de la trazodone (ce symptôme disparaît en diminuant la dose.
- Abstenez-vous de conduire ou de faire fonctionner de la machinerie avant de connaître les effets qu'à ce médicament sur vous.)
- Nausée, vomissements, maux d'estomac (essayez de prendre le médicament avec de la nourriture)
- Tremblements (agitation), douleurs musculaires

Ce médicament peut avoir une incidence sur votre capacité de conduire, de faire fonctionner des machines ou d'exécuter des tâches qui requièrent une agilité d'esprit. Cet effet pourrait être plus prononcé si vous consommez de l'alcool en prenant ce médicament.

Effets secondaires rares (p. ex. ceux observés chez moins de 5 % des patients)

Communiquez avec votre médecin IMMÉDIATEMENT si vous éprouvez l'un des effets secondaires suivants :

- Humeur changeante qui passe à un état d'agitation, d'irritabilité ou de bonheur inhabituel.
- Hallucinations (entendre ou voir des choses qui n'existent pas)
- Pouls irrégulier (palpitations)
- Éruptions cutanées, démangeaisons ou urticaire
- Pensées autodestructrices, hostiles ou suicidaires
- Pour les hommes : érections prolongées (c.-à-d., plus de quatre heures), inopportunes, ou douloureuses du pénis (cet effet est très rare. Toutefois, il s'agit d'un effet qui pourrait être très grave et qui pourrait causer ses séquelles permanentes.

Interrompez ce médicament immédiatement et demandez de l'aide médicale d'urgence si vous présentez ces effets.)

Quelles précautions mon médecin et moi-même devrions-nous observer lorsque je prends de la trazodone?

Un certain nombre de médicaments pourraient interagir avec la trazodone, notamment les agents d'endormissement ou les antihistaminiques tels que la diphenhydramine (Benadryl®, Nytol®) et la doxylamine (Unisom®); les anxiolytiques tels que le lorazépam (Ativan®), les antidépresseurs, les psychorégulateurs tels que le lithium, les inhibiteurs de la monoamine oxydase tels que la sélégiline (Eldepryl®) ou la phénelzine (Nardil®), pour n'en citer que quelques-uns. Si vous prenez (ou commencez à prendre) tout autre médicament sur ordonnance ou en vente libre, veuillez vérifier auprès de votre médecin ou de votre pharmacien que son utilisation ne comporte aucun danger. Il se peut que votre médecin doive modifier les doses prescrites de l'autre ou des autres médicaments ou observer attentivement les effets secondaires éventuels si vous prenez d'autres médicaments.

Informez votre médecin ou pharmacien si :

- Vous consommez de l'alcool régulièrement ou si vous avez des antécédents de dépendance ou d'abus d'alcool ou d'autres drogues
- Vous avez déjà eu des allergies ou de mauvaises réactions à la trazodone ou à d'autres médicaments
- Vous avez une maladie cardiaque ou un trouble épileptique
- Avez des problèmes hépatiques ou rénaux
- Avez un trouble bipolaire ou tout autre trouble psychiatrique, des pensées autodestructrices ou suicidaires
- Si vos menstruations se font attendre, que vous tombez enceinte ou que vous tentez de tomber enceinte, ou que vous allaitez

Quelles instructions particulières devrais-je suivre lorsque je prends la trazodone?

- Gardez tous vos rendez-vous chez le médecin. Informez-le de vos habitudes de sommeil et des symptômes de dépression. Votre médecin surveillera votre sommeil ainsi que votre réaction à ce médicament.
- N'autorisez personne à prendre vos médicaments.

Que dois-je faire si j’oublie de prendre une dose de trazodone?

Si vous oubliez de prendre une dose de trazodone alors que vous prenez ce médicament pour des troubles de sommeil, sautez la dose oubliée et prenez votre médicament le jour suivant à l’heure prévue. NE doublez pas la dose suivante.

Si vous prenez la trazodone pour la dépression et que vous oubliez de la prendre, prenez-la dès que vous vous en rendez compte. Toutefois, si vous devez prendre la dose suivante dans les 4 heures qui suivent, ne prenez pas la dose que vous avez oubliée et continuez à suivre votre régime posologique. NE doublez pas la dose suivante.

Quelles sont les conditions d'entreposage requises pour la trazodone?

- Conservez ce médicament dans l'emballage d'origine, bien fermé et à l’abri de la lumière. Conservez-le à la température ambiante et à l'abri de l'humidité et de la chaleur (p.ex., pas dans la salle de bain).
- Gardez ce médicament hors de la portée et de la vue des enfants.

À propos de ce document

Un merci spécial au Kelty Mental Health Resource Centre pour la permission d'adapter ce document. Le document original a été développé par des professionnels de la santé de la Colombie-Britannique les services de santé mentale et de toxicomanie, et examiné par le personnel du Kelty Mental Health Resource Centre. Traduction française est une gracieuseté du Centre d'excellence de l'Ontario pour l'enfance et santé mentale des jeunes.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu’il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n’est modifié d’aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/ Pour toute autre utilisation, s'il vous plaît contacter le titulaire des droits d'origine, Kelty Mental Health Resource Centre.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.