

Les psychotropes

Un psychotrope est une substance susceptible de modifier l'activité psychologique et mentale. Cette modification peut aller dans le sens d'une augmentation, d'une diminution ou être une perturbation anarchique de la vigilance et/ou de l'humeur. A partir de ces constatations, il est possible de classer les différents psychotropes.

Activité psychologique et mentale	Augmentée	Diminuée	Perturbée
Vigilance	Psychostimulants ex : amphétamines	Somnifères : ex : barbituriques	
Humeur	Antidépresseurs	Tranquillisants mineurs = anxiolytiques Tranquillisants majeurs = neuroleptiques	Psychodysleptiques = drogues illicites

Les antidépresseurs, les somnifères (ou hypnotiques), les anxiolytiques et les neuroleptiques sont des médicaments psychotropes. Les drogues (cannabis, héroïne, cocaïne, LSD, ecstasy, etc.) illicites sont aussi des psychotropes.

Comme une grande partie des médicaments, les psychotropes doivent toujours être utilisés dans le cadre d'une prescription ou d'un avis médical. De plus, il convient de bien lire la notice pour s'informer du mode d'emploi mais aussi des précautions, des interactions et des effets secondaires.

Les anti-dépresseurs

Les antidépresseurs sont des médicaments qui stimulent l'humeur et l'état affectif des personnes atteintes de dépression. Ils sont constitués de plusieurs familles :

- Les antidépresseurs tricycliques (ou imipraminiques)
- Les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO)
- Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) dont

fait partie le Prozac®. Ces derniers (les ISRS) ont considérablement amélioré la prise en charge de la dépression car leurs effets secondaires sont beaucoup moins gênants qu'avec les IMAO et les antidépresseurs tricycliques. Certains entraînent une forme d'accoutumance et, dans ce cas, le traitement ne doit pas être interrompu brutalement.

Les hypnotiques

Les somnifères ou hypnotiques sont des médicaments inhibiteurs de l'éveil et de la vigilance (effet sédatif). Ils sont prescrits en cas d'insomnie et provoquent un sommeil normal c'est-à-dire avec conservation des cycles de sommeil. Ils sont très nombreux et très variés, ce sont notamment des barbituriques, des benzodiazépines, des antihistaminiques ou la dernière génération d'hypnotiques les imidazopyridines et les cyclopyrrolones. En traitement prolongé, certains d'entre eux sont susceptibles de provoquer une dépendance. Les barbituriques ne sont plus utilisés en tant que somnifères de nos jours.

Les anxiolytiques

Les anxiolytiques ou tranquillisants mineurs sont, comme leur nom l'indique, des substances destinées à combattre l'anxiété et le stress. Ils sont sédatifs mais à plus fortes doses

que les somnifères. A dose normale, ils entraînent une somnolence qui les rend incompatibles avec la conduite d'un véhicule. Tout comme les somnifères, ils peuvent induire une dépendance en traitement prolongé. On y trouve principalement les benzodiazépines.

Les neuroleptiques

Les neuroleptiques ou tranquillisants majeurs sont des médicaments utilisés pour traiter les psychoses : schizophrénie, états maniaques, etc. Ils sont sédatifs et provoquent une inhibition psychomotrice (indifférence au monde extérieur). Ils ont également un certain nombre d'effets indésirables tels que : somnolence, mouvements anormaux et incontrôlés, hypotensions, prise de poids, développement de la poitrine chez l'homme, etc. Plusieurs familles de substances sont classées parmi les neuroleptiques : les phénothiazines, les butyrophénones et les benzamides. Il existe également depuis peu des neuroleptiques dit "atypiques", qui apportent des solutions thérapeutiques innovantes dans les psychoses.

Les psychodysleptiques

Les psychodysleptiques sont des substances qui perturbent l'activité mentale et la vigilance. Elles ne sont pas utilisées comme médicament et sont d'ailleurs illicites.

F. R.

Gare à l'hypoglycémie !

Fatigue, nausées, palpitations... Qu'il soit onze heures ou seize, vous souffrez de ces symptômes bien connus. Le problème ? Peut-être l'hypoglycémie... Généralement due à un repas trop léger ou pauvre en glucides, ce manque de sucre peut pourtant être évité. Les solutions pour ne plus tomber d'inanition...

Stress, repas trop léger, médicaments... Les causes de l'hypoglycémie peuvent être nombreuses. En revanche, le mécanisme est toujours le même : un manque de sucre dans le sang et plus particulièrement au niveau cérébral.

Quand les glucides disparaissent...

Dans l'organisme, le taux de sucre dans le sang, ou glycémie, est un paramètre régulé en permanence. Schématiquement, cette quantité est contrôlée par deux hormones : l'insuline et le glucagon. Lorsque nous venons de manger : le sucre des aliments passe dans le sang. La glycémie augmente. Le pancréas sécrète alors de l'insuline, hormone qui va provoquer le passage de l'excès de sucre dans les cellules, du foie notamment où il sera stocké sous forme de glycogène. Inversement, lorsque le repas est loin, nos muscles puisent du sucre dans le sang. Si ce taux devient trop bas, le pancréas sécrète du glucagon, qui entraîne la libération de glucose du foie vers le sang.

Ne sautez pas de repas !

L'hypoglycémie se traduit par des vertiges, des sueurs froides ou encore des palpitations. Elle se produit quelques heures après un repas, lorsque le taux de sucre dans le sang baisse sans être compensé assez vite par l'organisme.

Dans la majorité des cas, l'hypoglycémie est liée à déséquilibre alimentaire. Essayez de prendre vos repas à heures fixes et de ne jamais en sauter. L'alimentation doit apporter suffisamment d'énergie. Mais il faut éviter les sucres simples (sucre en poudre ou en morceaux, caramel...) qui vont trop rapidement passer dans le sang puis être utilisés ou mis en réserve par l'organisme. Préférez les sucres lents, qui, comme leur nom l'indique, vont passer petit à petit dans la circulation sanguine, permettant à la glycémie de se maintenir.

Pain et céréales

Ainsi, au petit déjeuner, pensez au pain, excellente source de glucides lents. Les céréales sont également recommandées. Attention, préférez le Muesli aux autres, qui sont souvent trop sucrées. Bien sûr, n'oubliez pas de prendre un jus d'agrumes, une source de calcium (lait ou yaourt) et une source de protéines, par exemple des œufs.

Néanmoins, si une crise d'hypoglycémie vous surprend vers onze heures, pas de panique : la solution passe par les sucres rapides. Prenez un morceau de sucre, des gâteaux ou encore des boissons gazeuses. Mais cette solution doit être uniquement temporaire : il est préférable de commencer la journée avec un repas équilibré plutôt que d'engloutir un paquet de gâteau une heure avant le repas !

Alcool et stress : même combat ?

Le stress est parfois montré du doigt comme cause de l'hypoglycémie. En effet, celui-ci serait responsable d'un ralentissement de l'activité intestinale et d'une augmentation de la production d'insuline. Anxieux chroniques, il est donc important de vous relaxer.

Les boissons alcoolisées, surtout consommées à jeun, peuvent également entraîner une hypoglycémie. En effet, par des mécanismes encore flous, la prise d'alcool entraîne une baisse de la glycémie et une augmentation de la réponse de l'organisme à l'insuline.

Le sport accusé à tort

Normalement, l'exercice physique ne peut entraîner seul une hypoglycémie. L'organisme est capable de s'adapter à un changement de rythme et maintenir le taux de sucre dans le sang. En vue d'un effort prolongé, vous pouvez prendre une collation légère composée par exemple de gâteaux de riz ou de fruits secs.

Si vous préférez une boisson énergétique, évitez celles composées uniquement de sucres rapides (glucose, fructose...). Ne prenez pas de non plus de liquides trop riches, qui vont ralentir votre réhydratation.

Attention à certains médicaments !

Chez les diabétiques, une prise en excès d'insuline peut provoquer ce problème de baisse de sucre dans le sang. Certains pathologies tels que des tumeurs au niveau du pancréas peuvent également engendrer une production trop élevée d'insuline.

Plusieurs médicaments peuvent également être responsables de troubles de la régulation de la glycémie.

Médicaments potentiellement hypoglycémisants

Principe actif	Indication
Insuline	Diabète de type 1
Sulfamides	Diabète de type 2
Bêtabloquants (*)	Hypertension, angine de poitrine
Quinine	Malaria (Paludisme)
Disopyramide	Troubles du rythme cardiaque

(*) Attention, certains bêta-bloquants peuvent en outre masquer les signes d'une hypoglycémie chez les diabétiques.

Si vous souffrez fréquemment d'hypoglycémie, la première chose à faire est donc d'équilibrer vos repas. N'hésitez pas à consulter un nutritionniste, qui pourra vous aider à déceler les carences dans votre alimentation.

A. S.