

# Lithium



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Lithium appartient à un groupe de médicaments appelés «stabilisateurs de l'humeur" et peut être utilisé dans le cadre du traitement d'affections telles que le trouble bipolaire.

## Description générale

Le lithium (Lithane®, Carbolith®, Lithmax®) appartient au groupe de médicaments appelés « psychorégulateurs ».

## Dans quels cas utilise-t-on le lithium?

Le lithium est approuvé par Santé Canada pour :

- Le traitement d'épisodes maniaques (état d'exaltation extrême) et hypomaniaques (épisodes maniaques présentant des symptômes moins graves) associés au trouble bipolaire
- La prévention d'épisodes maniaques ou dépressifs futurs associés au trouble bipolaire (auparavant appelé maniaco-dépression)

Le lithium est également utilisé pour certains types de dépression qui ne réagissent pas au traitement par des antidépresseurs courants, pour réduire les comportements impulsifs et agressifs chez les enfants et les adolescents et prévenir les algies vasculaires de la face chronique.

Lorsqu'on traite un épisode maniaque, le lithium peut améliorer des symptômes tels que : humeur exaltée, expansive ou irritable; moindre envie de dormir; élocution rapide, prolixité; estime de soi démesurée ou délires de grandeur; propension à la distraction; des pensées qui défilent rapidement; comportements à risque élevé; participation excessive à des activités axées sur des objectifs.

Lorsqu'elle est administrée pour traiter un épisode dépressif (d'habitude en association avec d'autres médicaments), le lithium peut améliorer certains symptômes tels que : la tristesse prolongée; le manque d'intérêt ou de plaisir; l'insomnie ou l'hypersomnie; les modifications de l'appétit ou la perte de poids; le manque d'énergie ou la fatigue extrême; le ralentissement des mouvements ou le comportement agité; les sentiments de dévalorisation, de culpabilité ou de désespoir; les problèmes de concentration ou d'habiletés relatives à la prise de décision; les pensées ou les tentatives de suicide et d'actes autodestructeurs.

Lorsqu'elle est efficace, le lithium stabilise votre humeur et vous permet de retrouver votre niveau normal d'activité. Ce médicament pourrait également vous aider à mieux maîtriser vos émotions et à améliorer votre fonctionnement général. Le lithium pourrait s'avérer particulièrement efficace pour réduire les risques de suicide et

d'actes autodestructeurs. Le fait d'acquérir, dans la mesure du possible, plus de connaissances sur le trouble qui vous affecte (par exemple : apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs d'un épisode dépressif et les stratégies d'adaptation appropriées) vous dispose mieux à ressentir les effets bénéfiques de ce médicament.

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 le lithium agit-il?

---

Le lithium semble avoir une incidence sur l'activité des substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) connues sous le nom de norépinéphrine, dopamine, et sérotonine. Ce médicament a un effet « stabilisateur » sur les nerfs, qui en retour, permet de réduire les fortes fluctuations de l'humeur associées au trouble bipolaire. Le mécanisme grâce auquel le lithium atténue les symptômes de la dépression n'est pas encore complètement connu.

## Le lithium pour les enfants et les adolescents

---

Il a été démontré que le lithium réduit les symptômes d'un épisode maniaque ou dépressif associé au trouble bipolaire, et qu'il aide à réduire le risque d'épisodes maniaques ou dépressifs futurs. Le lithium peut être administré seul ou en association avec d'autres psychorégulateurs. Le lithium pourrait se révéler particulièrement utile pour les patients qui ne connaissent que des épisodes maniaques, par comparaison avec ceux qui présentent des épisodes d'humeur « mixtes » comprenant des symptômes de dépression et de manie.

## Comment le lithium doit-il être pris?

---

Le lithium se vend en capsules, en comprimés et en liquide administré par voie orale. Ce médicament se présente sous deux formes : lithium à libération immédiate (capsules, sirop) et à libération prolongée (comprimés). Chaque dose de lithium à libération immédiate se libère sur-le-champ et elle est généralement administrée deux à trois fois par jour au début, mais de nombreuses personnes finissent par être en mesure de prendre leur dose totale en une seule prise par jour.

Chaque dose de lithium à libération prolongée (Lithmax®) se libère lentement sur une plus longue période. Le lithium à libération prolongée se prend en général une à deux fois par jour. Les comprimés de lithium à libération prolongée doivent être avalés entiers avec du liquide et ne doivent pas être écrasés, mâchés ou divisés, car cela pourrait entraver la libération appropriée du médicament.

Lorsque vous commencez un traitement à base de lithium, votre médecin pourra dans un premier temps vous prescrire une faible dose à prendre deux à trois fois par jour. On augmentera progressivement la dose tous les 3 à 7 jours. Après plusieurs semaines, la dose peut être prise en une seule fois au coucher. Votre médecin déterminera la dose à prendre, en fonction du niveau de médicaments dans le sang et de votre réceptivité au médicament. Habituellement, votre médecin vous demandera d'effectuer des analyses sanguines de manière périodique pour mesurer la quantité de lithium dans le sang. Le niveau de lithium requis dans le sang pour l'efficacité varie, mais pour la plupart des personnes, le niveau de lithium dans le sang doit se situer entre 0,6 - 1 millimole/L. Ne prenez pas votre dose de lithium juste avant des analyses sanguines visant à vérifier votre niveau de lithium dans le sang, vous pourriez ainsi influencer les résultats. Au lieu de cela, prenez votre dose directement après avoir effectué vos analyses sanguines.

Pour être efficace, ce médicament doit être pris régulièrement de manière quotidienne (même si vous vous sentez bien). Le lithium devrait être pris 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 vous brosser les dents) pour ne pas l'oublier. Le traitement à base de lithium ne devrait en général pas être interrompu de manière soudaine. Cela pourrait entraîner la réapparition de vos symptômes, et ils pourraient devenir plus fréquents ou plus difficiles à traiter.

Vous devriez prendre le lithium avec de la nourriture pour ne pas irriter votre estomac. Il faut faire attention de ne pas vous déshydrater (en particulier durant les périodes de chaleur) et de boire suffisamment (au moins 1,5 litres/jour (y compris l'eau, les jus, le lait, la soupe, le thé et les autres boissons) lorsque vous prenez du lithium. Maintenez un apport en sel constant et consultez votre médecin si vous avez ou si vous attendez à une

transpiration abondante (cela peut causer une perte excessive de sel de votre corps, et avoir ainsi une incidence sur les niveaux de lithium dans le sang).

Conseil: Lorsque vous prenez le lithium, veuillez limiter le nombre de boissons contenant de la caféine (p. ex. le café, le thé noir ou vert, les boissons énergisantes), puisque ces dernières peuvent réduire l'efficacité du lithium dans votre corps et peuvent augmenter le nombre d'effets secondaires (en particulier les tremblements), que vous manifestez.

## Quand le lithium commencera-t-il à avoir de l'effet?

---

Il faut prendre le lithium pendant une à deux semaines avant d'observer une amélioration des symptômes. Cela pourrait prendre 3 semaines ou plus avant d'observer l'effet véritable de ce médicament. Vous pourriez constater une amélioration plus tôt si le lithium est administré en association avec d'autres médicaments. Sauf indication de votre médecin, n'augmentez pas, ne diminuez pas ou n'interrompez pas la prise de ce médicament par vous-même si vous n'observez pas d'améliorations au cours des premières semaines. Il est normal qu'il y ait un délai dans l'action du médicament.

Le lithium pourrait ne pas se révéler efficace pour toutes les personnes. Si vous trouvez que ce médicament ne vous a pas été utile après un mois de traitement ou que les effets secondaires sont trop inconfortables, votre médecin pourrait vous recommander un nouveau médicament.

## Pendant combien de temps dois-je prendre le lithium?

---

Cela dépend des symptômes que vous présentez, de leur fréquence et de leur durée. La plupart des personnes aux prises avec un trouble bipolaire doivent prendre le lithium pendant au moins 6 mois. Cela permet à vos symptômes de se stabiliser et vous permet de retrouver votre fonctionnement normal tout en réduisant les risques d'un nouvel épisode d'humeur. Après 6 mois de traitement, vous et votre médecin devriez discuter des bienfaits et des risques si vous décidez de continuer le traitement.

Si vous avez vécu plusieurs épisodes dépressifs ou maniaques et que vous tolérez bien ce médicament, on pourra vous demander de prendre ce médicament pour une durée indéfinie. En continuant à prendre ce médicament, vous réduisez de manière significative le risque de connaître un autre épisode d'humeur. Même si vous vous sentez mieux, n'interrompez pas la prise du médicament de manière soudaine avant d'en avoir discuté avec votre médecin. Si on vous traite pour un trouble bipolaire, et que vous prenez du lithium de manière régulière depuis quelque temps, interrompre la prise du médicament de manière soudaine pourrait déclencher des épisodes maniaques qui surviendraient de manière plus fréquente et qui pourraient être plus difficiles à traiter. Si vous et votre médecin décidez d'interrompre le traitement de lithium, votre médecin vous expliquera comment baisser la dose de manière graduelle en toute sécurité (p.ex. sur une période de 6 à 8 semaines) afin que vos symptômes soient moins susceptibles de réapparaître.

## Le lithium crée-t-il une dépendance?

---

Le lithium ne crée pas de dépendance. Vous ne ressentirez aucun « état de manque » que certaines personnes ressentent avec la nicotine ou les drogues illicites.

## Quels sont les effets secondaires du lithium 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 le lithium. La plupart des effets secondaires sont modérés et temporaires. Les effets secondaires pourraient se manifester avant les effets positifs. En outre, il est possible que certaines personnes subissent des effets secondaires qu'ils jugent graves ou durables. Si cela se produit, parlez à votre médecin pour trouver des moyens de les atténuer. 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 indiqués entre parenthèses.

Effets secondaires courants

En général, les effets secondaires se manifestent 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 inconfortable, veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmier ou votre pharmacien.

- Acné (utilisez un nettoyant pour le visage sans huile tous les jours. Discutez-en avec votre médecin si l'acné s'aggrave)
- Vertige (essayez de vous lever lentement lorsque vous êtes assis ou allongé)
- Somnolence, faiblesse, confusion, problèmes de concentration (abstenez-vous 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))
- Augmentation de la soif (discutez-en avec votre médecin; assurez-vous de boire au moins 1,5 litres de liquides chaque jour)
- Toutefois, si la sensation de soif et votre consommation de liquides deviennent excessives, consultez votre médecin immédiatement)
- Fréquence accrue de l'urination (discutez-en avec votre médecin; essayez de réduire la consommation de liquides en soirée avant d'aller vous coucher. Si vos urinations deviennent excessives, consultez votre médecin immédiatement)
- Taches écaillées, rougeâtres et irritantes sur la peau (psoriasis) (essayez d'utiliser une crème hydratante spécialement conçue pour les démangeaisons (p.ex. Aveeno®))
- Éruptions cutanées, perte de cheveux (discutez-en avec votre médecin)
- Tremblement (agitation) des mains (discutez-en avec votre médecin. Si cela devient inconfortable ou persistant, le fait d'éviter de consommer de la caféine en éliminant le café, le thé, les boissons à base de cola et les boissons énergétiques pourrait vous aider)
- Maux d'estomac, nausée, diarrhée ou vomissements (essayez de prendre la dose avec de la nourriture. Évitez de vous déshydrater en augmentant votre consommation de liquides si vous êtes sujet à des diarrhées ou des vomissements. Discutez-en avec votre médecin si la nausée ou les vomissements sont graves ou s'ils persistent)
- Prise de poids (essayez de faire plus d'exercice physique, de restreindre votre consommation d'aliments et de boissons caloriques et de suivre un régime sain et bien équilibré)

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

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

- Soif ou urination excessives
- Faiblesse ou spasmes musculaires; nausée, vomissements ou diarrhées intenses; fatigue, somnolence ou étourdissement; trouble de l'élocution, vision brouillée, maladresse ou confusion; maux de tête, tremblements, crises d'épilepsie (convulsions), évanouissements, pouls irrégulier (cela pourrait se produire si votre niveau de lithium dans le sang est trop élevé. Cela pourrait s'avérer dangereux. Si vous manifestez l'un de ces effets, interrompez votre traitement et demandez une aide médicale d'urgence sur-le-champ.)
- Enflure dans une quelconque partie du corps (par exemple : poignets, chevilles)
- Enflure de votre cou (Cela pourrait se produire si votre glande thyroïdienne ne fonctionne pas de manière appropriée. Votre médecin surveillera votre fonction thyroïdienne grâce à des prises de sang régulières durant votre traitement.)
- Fatigue, faiblesse musculaire ou crampes, sensations de froid, peau sèche, cheveux rêches, constipation, prise de poids, visage boursoufflé (ces derniers pourraient indiquer une fonction thyroïdienne faible (hypothyroïdie) ou fonction hépatique faible. Votre médecin surveillera votre fonction thyroïdienne et hépatique grâce à des analyses sanguines régulières durant votre traitement.)

## Quelles précautions mon médecin et moi-même devrions-nous observer lorsque je prends du lithium?

De nombreux médicaments peuvent interagir avec le lithium, notamment les médicaments anti-inflammatoires communément utilisés tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®), le naproxène (Aleve®) et d'autres médicaments vendus sur ordonnance; les médicaments pour la tension artérielle tels que l'hydrochlorothiazide, le ramipril

(Altace®) ou l'amlodipine (Norvasc®); les suppléments de fibres tels que le Metamucil®; pour n'en citer que quelques-uns. Si vous prenez (ou commencez de prendre) tout autre médicament prescrit ou en vente libre, vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien que son utilisation ne présente aucun danger. Il se peut que votre médecin doive modifier les doses prescrites ou observer attentivement les effets secondaires éventuels si les médicaments que vous prenez interagissent avec le lithium.

Il est primordial d'aviser votre médecin si :

- Vous souffrez d'allergies ou avez déjà eu une réaction à un médicament.
- Vous avez ou si vous vous attendez à une transpiration abondante après un exercice physique intense et prolongé, des séances de sauna ou en raison des températures élevées
- Vous avez une grippe ou de la fièvre, des selles molles (diarrhée) ou des vomissements
- Vous suivez ou commencez à suivre un régime alimentaire à faible teneur en sel ou en sodium; vous devriez essayer de respecter ce régime de manière constante
- Vous avez des antécédents de maladie du cœur ou du rein ou de diabète
- Vous avez des antécédents de lésions cérébrales
- Vos menstruations se font attendre, si vous êtes enceinte ou prévoyez tomber enceinte, ou si vous allaitez. Informez votre médecin sur-le-champ si vous tombez enceinte pendant que vous prenez le traitement à base de lithium
- Vous consommez à l'heure actuelle de l'alcool ou des drogues illicites, car ces substances peuvent diminuer l'efficacité du lithium ou pourraient aggraver ses effets secondaires

Quelles instructions particulières devrais-je suivre lorsque je prends le lithium?

- Gardez tous vos rendez-vous chez votre médecin et au laboratoire. Votre médecin pourrait vous demander d'effectuer certaines analyses en laboratoire (niveaux de lithium dans le sang, fonction thyroïdienne, fonction hépatique, concentrations d'électrolyte, formule complète sanguine, tests d'urine, électrocardiogramme (ECG)) pour vérifier les effets secondaires et la manière dont vous répondez au traitement.
- Essayez de suivre un régime alimentaire sain et bien équilibré et faites de l'exercice régulièrement. Certaines personnes pourraient prendre du poids en raison d'une augmentation de l'appétit déclenchée par le lithium.
- N'autorisez personne à prendre vos médicaments.

Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose de lithium?

Si vous prenez du lithium à intervalle régulier et que vous oubliez de le prendre, ne prenez pas la dose que vous avez oubliée et continuez à suivre votre régime posologique normal. (en d'autres termes, prenez la dose suivante à l'heure normalement prévue). NE doublez pas la dose suivante.

Quelles sont les conditions d'entreposage requises pour le lithium?

- Conservez ce médicament dans l'emballage d'origine, entreposé à la température ambiante à l'abri de l'humidité et de la chaleur (p.ex., pas dans la salle de bain ou la cuisine).
- 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.