

# S-adénosylméthionine (SAME) pour la dépression et les affections associées

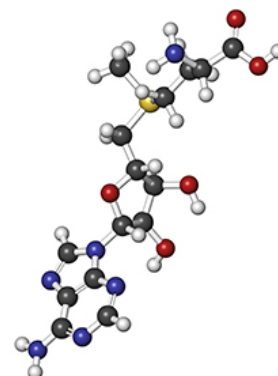


Image credit: Molekuul.be | Adobe Stock

**Sommaire :** La S-adénosyl méthionine (souvent appelée SAME) est une substance naturellement présente dans le corps humain, et est impliquée dans de nombreux processus importants dans nos cellules, y compris la production d'énergie, de diverses hormones et de neurotransmetteurs (produits chimiques du cerveau). Il existe certaines preuves (mais pas un grand nombre de preuves) chez les adultes qui suggèrent qu'elle peut être utile pour la dépression, la consommation de substances et la psychose (ainsi que d'autres affections comme l'arthrose).

## Qu'est-ce que la S-Adénosyl Méthionine (SAME) ?

La S-adénosylméthionine (souvent appelée SAME) est une substance naturellement présente dans le corps humain, qui aide à produire et à réguler les hormones et les neurotransmetteurs (substances chimiques du cerveau).

En Amérique du Nord, la SAME est classée comme un complément alimentaire.

En Europe, la SAME est disponible sur ordonnance depuis le milieu des années 1980 pour le traitement de diverses affections.

## Qu'est-ce que la preuve ?

Des preuves prometteuses (bien que peu nombreuses) chez les adultes le suggèrent :

- Peut être utile comme antidépresseur (Sarris, 2016 ; Sharma, 2017)
- Peut être utilisé seul comme antidépresseur ou en combinaison avec des antidépresseurs standard -- ne semble pas avoir d'interactions significatives.
- Il est plus efficace que le placebo.
- Son efficacité pour la dépression est à peu près équivalente à celle des antidépresseurs tricycliques et des ISRS (Mischoulon, 2018)
- Peut également aider à traiter certains troubles neurocognitifs, psychotiques et liés à la consommation de substances, ainsi que des affections médicales comorbides (Sharma, 2017).

SAME serait également utile pour d'autres conditions telles que :

- Maux de tête migraineux.
- les affections musculo-squelettiques telles que l'arthrose (maladie des articulations qui provoque des douleurs et des raideurs articulaires) ; la fibromyalgie (douleurs et raideurs généralisées)

- Maladie du foie

## Qu'en est-il des enfants et des adolescents ?

Malheureusement, il existe peu (voire pas du tout) de recherches sur les enfants et les adolescents.

- Un rapport de cas a indiqué qu'elle a été utile chez trois enfants âgés de 8 à 12 ans (Schaller, 2004). Les doses ont commencé à 200 mg par jour, et ont été augmentées jusqu'à 1200 mg par jour.
- Une étude signale qu'il n'existe pas d'essais contrôlés randomisés (ECR) sur la S-adénosylméthionine pour la dépression chez les enfants ou les adolescents (Hazell, 2015). En extrapolant à partir de la littérature adulte, il est cependant "raisonnable de penser que le traitement pourrait également être efficace pour la dépression chez les enfants et les adolescents".

## Comment cela fonctionne-t-il ?

La dépression peut être liée à des carences en folate et en B12, et la SAM-e semble avoir des effets sur ces vitamines, qui sont impliquées dans de nombreux processus physiologiques, par exemple la synthèse de neurotransmetteurs tels que la dopamine, la sérotonine et l'acétylcholine.

## Vous envisagez d'essayer SAMe ?

Vous envisagez d'essayer SAMe pour la dépression ou l'anxiété ? Si c'est le cas, parlez-en à votre prestataire de soins de santé pour évaluer les risques et les avantages dans votre situation spécifique. Il existe beaucoup plus de preuves pour commencer par d'autres options (comme la thérapie cognitivo-comportementale et les ISRS) pour des affections telles que la dépression et l'anxiété.

## Quels dosages ?

Différentes études ont étudié différents dosages dans le traitement de la dépression.

Les doses de SAM-e ont varié de 200 à 1600 mg par jour et plus récemment, elles ont même atteint 3200 mg par jour (Mischoulon, 2018).

D'après les recherches effectuées jusqu'à présent, un plan de dosage possible pourrait être envisagé :

- Semaine 1 : Commencer à 400 mg une fois par jour pendant 1 à 2 semaines.
- Semaine 2 : Y a-t-il encore des symptômes ? Si oui, augmentez encore à 800 mg par jour.
- Semaine 3 : Y a-t-il encore des symptômes importants ? Si oui, augmentez la dose à 1200 mg par jour.
- Semaine 4 : Y a-t-il encore des symptômes importants ? Si oui, augmentez la dose à 1600 mg par jour.
- Semaine 5 et 6 : Réévaluer et voir si elle doit être poursuivie ou non.

## Quels sont les effets secondaires ?

Les effets secondaires de la SAMe sont généralement moins fréquents que ceux des médicaments sur ordonnance, et s'ils se produisent, ils sont généralement légers. Ils peuvent inclure :

- GI : Troubles gastriques, nausées, constipation, diarrhée
- Neurologique : Insomnie légère, vertiges
- Humeur : irritabilité, anxiété, aggravation des symptômes bipolaires (tels que la manie) chez les personnes atteintes de troubles bipolaires
- Autre : Transpiration

Avez-vous reçu un diagnostic de trouble bipolaire ? Si oui, parlez-en à votre médecin car il existe un risque d'effets antidépresseurs qui pourraient aggraver votre trouble bipolaire.

## Pour plus d'informations

SAMe

<https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-same/art-20364924>

## Références

---

Galizia I, Oldani L, Macritchie K, Amari E, Dougall D, Jones TN, Lam RW, Massei GJ, Yatham LN, Young AH. S- adénosyl méthionine (SAMe) pour la dépression chez les adultes. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, numéro 10. Art. No. : CD011286. DOI : 10.1002/14651858.CD011286.pub2.

[https://www.cochrane.org/CD011286/DEPRESSN\\_s-adenosyl-methionine-depression-adults](https://www.cochrane.org/CD011286/DEPRESSN_s-adenosyl-methionine-depression-adults)

Hazell P. Dépression chez les enfants et les adolescents : thérapies complémentaires. BMJ Clin Evid. 2015 Déc ; 2015 . PMID : 26649557 ; PMCID : PMC4673912.

<https://europepmc.org/article/med/26649557>

Mischoulon D : S-Adénosyl Méthionine (SAM-e), tournées cliniques du Massachusetts General Hospital.

<https://psychopharmacologyinstitute.com/section/s-adenosylmethionine-same-for-depression-what-does-the-evidence-say-2066-4181>

Sarris J et al : Adjunctive Nutraceuticals for Depression : A Systematic Review and Meta-Analyses, Am. J. Psychiatry 173;6, juin 2016.

Résumé : Les données probantes soutiennent l'utilisation complémentaire de la SAMe, du méthylfolate, des oméga-3 et de la vitamine D avec des antidépresseurs pour réduire les symptômes de la dépression.

Sharma, Anup et al. "S-Adenosylmethionine (SAMe) for Neuropsychiatric Disorders : A Clinician-Oriented Review of Research". The Journal of clinical psychiatry vol. 78,6 (2017) : e656-e667. doi:10.4088/JCP.16r11113

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5501081/>

## A propos de ce document

---

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca, qui comprend des professionnels de la santé du CHEO et de l'Université d'Ottawa. Remerciements particuliers à Marla Sullivan, pharmacienne, CHEO.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel sans modification et dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié d'une manière quelconque (pas de travaux dérivés). Pour consulter la licence complète, rendez-vous sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>. Pour toute autre utilisation, veuillez nous contacter à eMentalHealth.ca.

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. **Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.**