



5 CONSEILS CLÉS

POUR VIVRE AVEC
SES TROUBLES
DE L'HUMEUR
AU QUOTIDIEN

gsk

GUIDE À L'USAGE
DES PATIENTS SOUFFRANT
DE TROUBLES BIPOLAIRES
ET DE LEUR ENTOURAGE

SOMMAIRE



P.3

Troubles bipolaires,
**DE QUOI
PARLE-T-ON ?**

P.4

Conseil n° 1
**ADOPTER UN RYTHME DE VIE
RÉGULIER ET GÉRER VOTRE STRESS**

P.5

Conseil n° 2
**PRENDRE RÉGULIÈREMENT
VOTRE TRAITEMENT**

P.6

Conseil n° 3
**MAINTENIR UNE ALIMENTATION
SAINE ET ÉQUILBRÉE**

P.7

Conseil n° 4
**PRATIQUER UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

P.8

Conseil n° 5
**ÉVITER L'ALCOOL, LE TABAC
ET LES DROGUES**

P.9

Adresses utiles

P.10

Quiz
**TROUBLES BIPOLAIRES,
TESTEZ VOS CONNAISSANCES !**



ALTERNANCE D'ÉPISODES MANIAQUE ET DÉPRESSIF

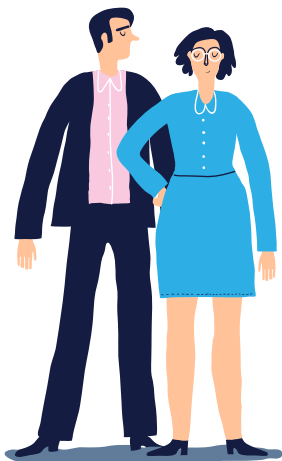
Épisode maniaque

> Élévation de l'humeur

Épisode dépressif

> Baisse de l'humeur

DURÉE DES ÉPISODES ENTRE 2 SEMAINES ET 4 OU 5 MOIS²



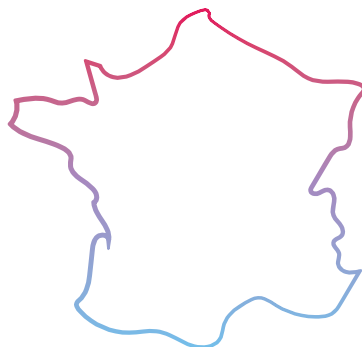
DÉBUT DES TROUBLES ENTRE 15 ET 25 ANS

TOUT SEXE CONFONDU

Et quel que soit le **niveau de vie**

ENTRE 1 % ET 2,5 % DE LA POPULATION FRANÇAISE

Soit **entre 650 000 et 1 650 000**
personnes en France



TROUBLES BIPOLAIRES

DE QUOI PARLE-T-ON ?

CONSEIL N°1

ADOPTER UN RYTHME DE VIE RÉGULIER ET GÉRER VOTRE STRESS

Les troubles de l'humeur peuvent être liés à un dérèglement des rythmes biologiques. De plus, un stress répété favoriserait la survenue de ces troubles. Il est donc important d'être vigilant sur la stabilisation de vos rythmes quotidiens et d'apprendre à éviter les situations de stress.

POUR AMÉLIORER VOTRE RYTHME DE VIE

Respectez un **rythme régulier** dans l'organisation de votre vie quotidienne.

Levez-vous tous les jours à la **même heure** et évitez les siestes prolongées l'après-midi.

Maintenez une **durée suffisante de sommeil** : ne pas assez dormir peut agir sur votre humeur.

Limitez les **produits excitants** 6 heures avant le coucher (café, thé et chocolat par exemple).

Préférez les voyages n'impliquant pas un important **décalage horaire**.



POUR GÉRER VOTRE STRESS

Essayez de gérer vos **situations de stress** (les succès comme les échecs).

Relaxez-vous : l'hypnose, la sophrologie, les massages peuvent vous aider.

Prenez connaissance des **risques** liés à un rythme de travail trop intense sur une longue durée.

Faites suffisamment d'**exercice physique** dans la journée (ne pas faire de sport dans les 2 heures précédant le coucher).



PRENDRE RÉGULIÈREMENT VOTRE TRAITEMENT

CONSEIL N°2

Quel que soit le traitement qui vous a été prescrit par votre médecin, il faudra le prendre de façon régulière. En effet, sa prise discontinuée pourrait être à l'origine d'une réapparition de vos troubles de l'humeur.

POUR VOUS AIDER À PRENDRE RÉGULIÈREMENT VOTRE TRAITEMENT

Posez toutes vos questions à votre médecin pour bien comprendre les **enjeux de votre traitement**.

Parlez avec votre médecin des **effets indésirables** qui pourraient survenir liés à la prise de votre traitement.

N'hésitez pas à solliciter **votre entourage** qui peut vous aider à prendre votre traitement, à respecter vos **rendez-vous**, à tenir votre **agenda**, à archiver vos **documents de santé**.

POUR VOUS AIDER À NE PAS ARRÊTER LA PRISE DE VOTRE TRAITEMENT

Consultez votre médecin lorsque vous constatez une **modification de votre humeur**.

N'arrêtez pas spontanément votre traitement sans **demandeur l'avis à votre médecin**.

Programmez-vous un **rappel de prise** sur votre téléphone.



CONSEIL N°3

MAINTENIR UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE

Il existerait un lien de cause à effet entre l'alimentation et la survenue des troubles de l'humeur. Préférer une alimentation saine et équilibrée à une alimentation riche en matières grasses pourra vous aider à vous sentir mieux au quotidien.

POUR MAINTENIR UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE



Consommez régulièrement des **fruits et des légumes**.

Préférez les produits à **index glycémique faible** (riz, quinoa, poissons, viandes, produits laitiers...).

Limitez les tentations **trop sucrées** telles que les **sodas**.

Respectez vos nombres de **repas par jour**, si possible à heures fixes, tous les jours.

Vous pouvez également tenir un **journal** dans lequel vous pourrez noter tout ce que vous mangez.

POUR LIMITER L'ÉVENTUELLE PRISE DE POIDS LIÉE À VOTRE TRAITEMENT

Bougez le plus possible, en respectant vos capacités physiques : **le sport est votre allié !**

Surveillez votre poids ! Cela doit devenir un geste de routine : en effet, un poids trop élevé pourrait entraîner d'autres complications telles que le **diabète**, des **maladies cardio-vasculaires** ou de l'**hypertension**.



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

CONSEIL
N°4

L'activité physique joue un rôle important chez les patients atteints de troubles bipolaires car elle participe à la diminution du stress, des symptômes dépressifs, de l'anxiété et des maladies cardiovasculaires chez ces patients.

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fixez-vous un **objectif à atteindre** : au moins 3 séances par semaine à raison de 30 minutes chacune.

Tenez-vous à un **programme complet** en vous faisant aider d'un professionnel de santé.

Pratiquez par exemple la **gymnastique** ou le **vélo**. Ces activités ont démontré des bénéfices importants sur la gestion des troubles de l'humeur.

POUR NE PAS VOUS DÉCOURAGER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Choisissez une **activité physique adaptée** à vos possibilités sans vous fixer des objectifs inatteignables.

Privilégiez une activité qui vous plaise en alternant les types et les modalités de pratique, pour maintenir votre **intérêt** et votre **motivation**. Par exemple, faites un **footing** ou du **vélo** en extérieur s'il fait beau, une balade rapide en forêt seul ou avec des amis, de la marche rapide pour vous rendre à votre travail.



CONSEIL N°5

ÉVITER L'ALCOOL, LE TABAC ET LES DROGUES

En plus d'avoir un effet néfaste sur votre santé en général, l'usage de substances telles que l'alcool ou les drogues favoriserait la survenue des troubles de l'humeur. Il est donc conseillé d'éviter leur consommation pour prévenir l'apparition de ces troubles.

Évitez la consommation d'**alcool**, de **tabac** et/ou de **drogues**, qui peut, en plus d'avoir un effet néfaste sur votre santé en général :

- provoquer un **mélange dangereux** et interférer avec l'efficacité de votre traitement
- troubler votre **rythme de sommeil**

POUR VOUS AIDER À RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION

Ne restez pas seul face à vos troubles de l'humeur, votre entourage pourra vous encourager à réduire votre consommation d'alcool, de tabac ou de drogue.

Rapprochez-vous de **professionnels de santé** qui sauront vous accompagner de façon individuelle et personnalisée pour vous aider à arrêter.



ADRESSES UTILES

Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (Fnapsy)

33, rue Daviel - 75013 Paris
Tél. : 01 43 64 85 42
Email : contact@fnapsy.org
Site internet : www.fnapsy.org

Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)

12, villa Compont - 75017 Paris
Tél. : 01 53 06 30 43 - **Email** : infos@unafam.org
Site internet : www.unafam.org
N° Service écoute famille : 01 42 63 03 03

Argos 2001

119, rue des pyrénées - 75020 Paris
Tél. : 01 46 28 01 03
Email : argos.2001@free.fr
Site internet : www.argos2001.fr

Association France Dépression

4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris
Tél. : 01 40 61 05 66
Email : info@france-depression.org
Site internet : www.france-depression.org

Réseau de coopération scientifique

Fondation FondaMental
Hôpital Albert Chenevier - Pôle de Psychiatrie
40 rue de Mesly - 94000 Créteil France
Tél. : 01 49 81 34 56
Site internet : www.fondation-fondamental.org

Bipolarité France

16, allée des Haras - 92420 Vaucresson
Email : contact@bipolaritefrance.com
Site internet : www.bipolaritefrance.com

INPES

Santé Publique France
12, rue du Val d'Osne - 94415 Saint-Maurice Cedex
Tél. : 01 41 79 67 00
Site internet : www.inpes.santepubliquefrance.fr



QUIZ

TROUBLES BIPOLAIRES, TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Cochez la ou les bonnes réponses.



LES TROUBLES BIPOLAIRES :

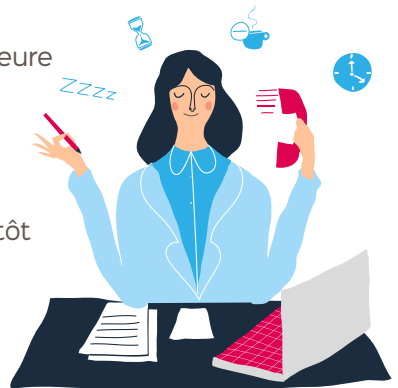
- A** Débutent dès la naissance
- B** Touchent plus de 650000 personnes en France
- C** Sont caractérisés par une alternance d'épisodes maniaques et d'épisodes dépressifs
- D** Ne concernent que les hommes

Réponses B et C : Appelée autrefois psychose maniaque-dépressive, le trouble bipolaire est une maladie caractérisée par une alternance d'épisodes maniaques et dépressifs touchant entre 650000 et 1650000 personnes en France.

COMMENT POURRIEZ-VOUS AMÉLIORER VOTRE RYTHME DE VIE ET GÉRER VOTRE STRESS ?

- A** En vous levant tous les jours à la même heure
- B** En faisant de l'exercice juste avant de vous coucher
- C** En vous relaxant
- D** En vous couchant tard et en vous levant tôt

Réponses A et C : Pour améliorer votre rythme de vie et gérer votre stress, il est conseillé de vous lever tous les jours à la même heure et de vous relaxer, par exemple en pratiquant de l'hypnose ou de la sophrologie.



QUELLES SONT LES AFFIRMATIONS VRAIES ?



- A** L'arrêt de votre traitement pourrait faire réapparaître vos troubles de l'humeur
- B** Une alimentation riche en matières grasses permettra de vous sentir mieux
- C** Vos proches vous aideront à prendre votre traitement
- D** Il est préférable de consommer régulièrement des fruits et légumes

Réponses A, C et D : Il est important de bien prendre votre traitement, en faisant par exemple appel à votre famille ou à vos amis. De plus, une alimentation saine et équilibrée vous permettra de vous sentir mieux au quotidien.

FACE À VOS TROUBLES DE L'HUMEUR, IL EST CONSEILLÉ DE :

- A** Rester seul
- B** Ne pas pratiquer d'activité physique régulière
- C** Se rapprocher de vos professionnels de santé
- D** Éviter l'alcool, le tabac et les drogues

Réponses C et D : Éviter la consommation d'alcool et de drogues aidera à prévenir l'apparition de ces troubles. Les professionnels de santé sauront par ailleurs vous encourager à arrêter grâce à un accompagnement personnalisé.





gsk