



# PHENELZINE

## (NARDIL®, NARDELZINE®)

### FAMILLE ANTIDEPRESSEURS

Comprimé pelliculé à 15mg

#### QUEL BENEFICE ATTENDRE DE CE MEDICAMENT ?



La phénelzine est prescrite pour soulager la tristesse, l'absence de motivation, les troubles du sommeil, qui accompagnent souvent la dépression et pour aider à retrouver un mieux-être. La phénelzine est indiquée dans le traitement de la dépression sévère lorsque d'autres méthodes de traitement ont échoué.

Le médicament occupe une place importante dans votre démarche de soins, car il permet de diminuer progressivement les symptômes liés à la maladie et vous aider à renforcer vos relations et vos activités. Mais le médicament à lui seul n'est pas totalement suffisant pour votre rétablissement. Il est très souvent nécessaire d'être soutenu par un accompagnement psychothérapeutique et de poursuivre des activités de votre choix (loisir, lecture, activités culturelles, etc.).

#### COMMENT PRENDRE VOTRE MEDICAMENT ?



Il doit être pris en respectant la posologie prescrite sur votre ordonnance. Les comprimés doivent être avalés avec un grand verre d'eau, pendant les repas en position assise ou debout.

**Que faire en cas d'oubli d'une prise ?** Si le retard est de moins de 2 heures prenez immédiatement le médicament. Au-delà de 2 heures sauter la prise et prenez la quantité prescrite la fois suivante. Ne doublez jamais les doses pour compenser l'oubli d'une prise.

#### QUELS EFFETS INDESIRABLES PEUVENT APPARAÎTRE ?



Ces effets indésirables peuvent ne jamais apparaître et sont différents d'une personne à l'autre. Dans leur grande majorité, ils ne sont pas graves. Certains régressent, dès les premières semaines du traitement. Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, parlez-en à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

Effets	Que dois-je faire ?
Excitation, nervosité, insomnies	Ces effets sont souvent rencontrés durant les deux premières semaines de traitement. Contactez votre médecin s'ils persistent.
Vertiges ou sensation de malaise en se levant	Levez-vous lentement. Si vous êtes couché, asseyez-vous un moment avant de vous lever doucement. Si les symptômes persistent, faites vérifier votre tension artérielle.
Constipation	Favorisez les aliments contenant des fibres (fruits crus, légumes verts), mangez des pruneaux et des figues et buvez suffisamment d'eau, en particulier le matin à jeun. Pratiquez une activité physique adaptée (marche). Présentez-vous à la selle à heure régulière. En cas de douleurs abdominales et/ou de persistance de la constipation contactez votre médecin ou votre pharmacien.

Cette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître ; parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

## QUE SURVEILLER PENDANT LE TRAITEMENT ?



**Le poids :** Ce médicament peut entraîner une prise de poids, en stimulant l'appétit. Toutefois, certains patients grossissent, d'autres pas. Pour éviter une surcharge pondérale, il convient, dès le début du traitement, de surveiller régulièrement votre poids (1 fois par semaine le 1er mois, puis mensuellement), d'éviter les sucreries, les boissons sucrées, les grignotages entre les repas, de pratiquer une ou des activités physiques. Une prise de poids supérieure à 5 kilos après trois mois de traitement nécessite une consultation diététique.

**Les dents :** Faites-les surveiller régulièrement car ce médicament favorise l'apparition des caries en diminuant la sécrétion salivaire. Il est recommandé de se brosser les dents, si possible, après chaque repas, et au moins une fois par jour, avant le coucher

**Les signes d'alerte :** En cas de sensation d'étourdissement, de maux de tête, de troubles visuels, prévenez immédiatement votre médecin car vous pouvez souffrir d'une hypertension artérielle.

## QUELLES PRECAUTIONS A OBSERVER ?



**Alimentation :** Evitez de manger des aliments à haute teneur en protéines en particulier les aliments consommés vieillis ou fermentés (fromages et yaourts fermentés, harengs marinés, foie, bière, saucisse, café ou chocolat en excès...) au risque de provoquer des poussées de tension artérielle importantes

**Hygiène de vie :** Faites une activité physique dans la journée, ou au moins un peu de marche ou bien participez à des activités telles que la relaxation, le yoga, la sophrologie ou toute autre activité pouvant vous aider à vous relaxer. Evitez certaines situations : manque de sommeil, consommation d'excitants (café, thé, cola, drogue).

**L'alcool :** La prise d'alcool est contre indiquée, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l'angoisse.

**Les drogues :** La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des troubles liés à votre maladie, de plus elle s'oppose à la réussite de votre traitement.

**Les médicaments :** Ce médicament présente de nombreuses interactions médicamenteuses. Ne prenez pas de médicaments sans demander l'avis de votre médecin ou pharmacien car des interactions avec votre traitement peuvent apparaître.

**La conduite de véhicules et l'utilisation de machines :** Soyez très prudent : Ne conduisez pas sans l'avis d'un professionnel de santé.

**Projet de grossesse :** Si vous envisagez une grossesse, parlez-en avec votre médecin. Lui seul sera à même d'évaluer la poursuite du traitement.

## LA REGULARITE DU TRAITEMENT



La poursuite du traitement est indispensable pour obtenir une stabilité psychique. En revanche, une interruption brutale du traitement vous expose à un mal-être dans les jours qui suivent (rebond d'angoisse, tristesse, d'insomnie,) et, à plus long terme, à une rechute.

La prise régulière du traitement conditionne son efficacité qui apparaît après quelques semaines. Vous pouvez préparer un semainier pour ne pas oublier de prendre votre traitement.

Le traitement se prend souvent plus de 6 mois.

**L'arrêt du traitement** doit toujours être décidé en accord avec votre médecin prescripteur. Il doit être progressif sur plusieurs semaines.