



# VENLAFAXINE (EFFEXOR®)

## FAMILLE ANTIDEPRESSEURS

### QUEL BENEFICE ATTENDRE DE CE MEDICAMENT ?



Venlafaxine est prescrit 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.

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 gélules doivent être avalés avec un grand verre d'eau, pendant ou en dehors des repas en position assise ou debout.

**En cas d'oubli d'une prise :** Si le retard est de moins de 2 heures prendre immédiatement le médicament. Au-delà de 2 heures sauter la prise et prendre 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 ?
Céphalées (maux de tête), vertiges	Reposez-vous. Evitez les substances pouvant favoriser vos maux de tête (excitants, café, chocolat...) Ces symptômes diminuent avec le temps, s'ils persistent, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien.
Insomnie	Parlez-en à votre médecin, un changement de l'heure de l'heure de prise d'un de vos médicaments peut parfois solutionner ce problème
Nausées, vomissements	Prenez de préférence votre médicament au milieu d'un repas. Ces symptômes diminuent avec le temps, s'ils persistent, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien.
Bouche sèche	Buvez souvent un peu d'eau. Mâchez une gomme sans sucre afin de stimuler la salivation. Vous pouvez vaporiser un spray de salive artificielle. Ayez une bonne hygiène dentaire.

Effets	Que dois-je faire ?
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.
Transpiration excessive, parfois sueurs nocturnes	Respecter une bonne hygiène corporelle

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 ?



**Les signes d'alerte** : Prévenez immédiatement votre médecin en cas d'apparition d'une confusion, associée à d'une reprise de l'anxiété, des mouvements incontrôlés et de la rigidité musculaire.

#### QUELLES PRECAUTIONS A OBSERVER ?



**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. Demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien car des interactions avec votre traitement habituel 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.