

SANTÉ

# Des champignons hallucinogènes pour soigner la dépression ?

Les champignons hallucinogènes connaissent un nouvel essor dans la recherche contre la dépression résistante. Sa mise sur le marché n'est cependant pas encore d'actualité.



La chanteuse belge Selah Sue affirme être sortie de la dépression grâce à des champignons hallucinogènes.

© BELGA.

PAULINE MARTIAL

La chanteuse Selah Sue relance le débat des traitements psychédéliques contre la dépression. L'artiste belge en souffre depuis son adolescence. Aujourd'hui, elle affirme s'en sortir non pas grâce aux antidépresseurs, mais bien aux champignons hallucinogènes ! Ou plus exactement grâce à une substance que ces derniers renferment : la psilocybine. « Cette substance ainsi que d'autres produits psychédéliques ont fait l'objet de nombreuses études dans les années 60, dans le cadre de la recherche contre la dépression. A l'époque, leur usage était assez controversé, en raison notamment des effets secondaires répertoriés », explique le professeur Gérard Deschietere, du service de psychiatrie adulte des Cliniques universitaires Saint-Luc. Les récents traitements à base d'eskétamine (voir par ailleurs) donnent aujourd'hui un nouvel essor à la psilocybine. La recherche y consacre d'ailleurs de nouvelles études dans l'espoir d'apporter une réponse aux patients chez qui les antidépresseurs ne font aucun effet. « Au minimum un tiers des patients se montrent résistants à ces molécules. Il y a donc un enjeu et une réelle demande concernant le développement de traitements alternatifs », précise le professeur Charles Kornreich, chef du service de psychiatrie au CHU Brugmann.

## Quatre fois plus efficace ?

Une récente étude de l'université Johns-Hopkins, aux Etats-Unis, parue dans *JAMA Psychiatry*, fait état de résultats encourageants. Elle atteste d'un effet quatre fois plus élevé pour la psilocybine que celui observé dans les essais cliniques consacrés aux antidépresseurs. Près des trois quarts des 24 patients concernés auraient observé une réduction de plus de 50 % de leurs symptômes au bout de quatre semaines. « La psilocybine semble notamment avoir un effet positif sur la réduction des symptômes de rumination anxieuse et de mauvaise estime de soi, qui peuvent être très présents chez les patients dépressifs », détaille le Pr Deschietere. « En quelque sorte, la molécule permet une forme de réinitialisation du cerveau qui autorise un meilleur travail psychothérapeutique par la parole. Cela devrait induire pour le patient une meilleure représentation de lui-même. »

La psilocybine n'est évidemment pas à envisager sans encadrement psychothérapeutique. C'est d'ailleurs ce qui constitue l'un des biais de nombreuses études qui lui sont dédiées. « Il est difficile de déterminer si c'est la molécule

elle-même qui joue un rôle dans la diminution des symptômes dépressifs ou s'il faut l'incomber à tout l'accompagnement psychologique qui y est lié », souligne le Pr Kornreich. Le psychiatre pointe également un problème de fond dans le processus de comparaison de la psilocybine aux antidépresseurs. « Dans une étude, lorsqu'on compare un traitement à un autre ou à un placebo, cela s'effectue en double aveugle. La personne qui effectue le protocole ne sait pas ce qu'elle administre et le patient ne sait pas ce qu'il reçoit. Or il est impossible d'administrer une substance hallucinogène sans que personne ne le sache puisqu'elle induit forcément un effet dissociatif. » Difficile donc d'attribuer avec certitude la diminution des symptômes de la dépression à la psilocybine ou à un effet d'attente du patient.

## Les effets à long terme encore inconnus

Des questions restent également en suspens quant au dosage et aux effets à long terme de cette molécule. « On cherche sans cesse de meilleurs traitements, qui vont mieux guérir et plus rapidement, mais le risque est alors de tomber dans un système de récompense qui pourrait induire un problème d'addiction », met en garde Gérard Deschietere. « Il va falloir étudier si l'usage régulier et prolongé de la psilocybine ne s'accompagne pas d'effets secondaires qui n'ont pas encore été répertoriés. » Si cette substance est associée à des résultats prometteurs, le chemin vers sa mise sur le marché risque donc de prendre encore quelques années. « Je suis convaincu que ce traitement pourra convenir à certaines personnes, mais il ne faut pas y voir un remède universel », estime toutefois le Pr Deschietere. « Car "la fatigue d'être soi" questionne des enjeux sociétaux qui ne peuvent se résumer à la prescription d'un remède médicamenteux. »

## L'eskétamine déjà utilisée

Si la mise sur le marché de la psilocybine n'est pas encore d'actualité, la kétamine s'est, elle, déjà frayé un chemin dans le milieu médical. Depuis quelques années, elle est utilisée sous forme d'eskétamine contre la dépression résistante et, dans ce cas, remboursée par l'Inami. « Elle est administrée via un spray nasal en milieu hospita-

lier sous surveillance », développe Charles Kornreich. « Les patients peuvent éprouver des maux de tête, des vomissements ou présenter une élévation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, nous les gardons donc en observation durant deux heures après la prise. »

PA.ML.

CORONAVIRUS

# Une vie de chien pour nos canidés déconfinés

L'isolement qu'offrait la pandémie était pour les chiens, animaux grégaires par excellence, l'occasion rêvée de renouer avec leurs maîtres. Maintenant que ces derniers ont retrouvé le chemin des bureaux, comment se portent nos amis à quatre pattes restés au panier ?

CANDICE BUSSOLI (ST.)

Le confinement, une aubaine pour les chiens ? Une information qui peut faire sourire mais qui est plutôt évidente. « Le chien s'est habitué à un rythme de vie où son maître est présent toute la journée », explique Julie Willems, comportementaliste au centre Animal Behaviour de Jodoigne. Nouvelles petites attentions, balades et exercices physiques supplémentaires rythmaient la vie de nos toutous confinés. Et puis, « du jour au lendemain, les gens se sont remis à travailler en laissant leur chien seul entre 8 et 10 h par jour sans l'avoir préparé à cette solitude ». Ce qui donne lieu à l'apparition (ou à la réapparition) d'un trouble : l'anxiété de séparation.

## L'impossibilité de rester seul

« C'est un trouble comportemental qui est en fait une difficulté voire une impossibilité pour le chien de rester seul. » Hurlements, pleurs, aboiements, c'est de cette manière que le trouble se manifeste chez le chien, mais pas que... « Parfois, il y a aussi de la destruction. L'idée dans la tête du chien est de rejoindre son maître et donc il va commencer à détruire la porte, les plinthes, les fenêtres ou d'autres objets contenant tout simplement l'odeur de son maître », complète Adeline Westerling, comportementaliste canine bruxelloise. Julie Willems ajoute tout de même : « Il est important de bien comprendre que n'est pas de la vengeance. En fait, le chien souffre tellement de la solitude que la destruction est pour lui un exutoire. La déjection est aussi une conséquence de l'anxiété de séparation. Le chien est tellement anxieux que son métabolisme s'accélère. Il ne sait plus se retenir et donc fait ses besoins. Encore une fois, ce n'est pas non plus de la vengeance. »

La bonne nouvelle ? L'anxiété de séparation se soigne. Les thérapies varient en fonction des chiens mais, pour Adeline Westerling, une piste de ré-

ponse réside dans l'arrêt des rituels de départ : « Ce qui est très important, c'est de ne surtout pas créer un rituel de départ avec son chien. L'idéal, en fait, après une grosse période passée auprès de son toutou (comme les grandes vacances ou typiquement maintenant, après la période de confinement), c'est de lui apprendre à tolérer l'absence par petites périodes, qui se rallongent de plus en plus. »

*L'idéal, après une grosse période passée auprès de son toutou, c'est de lui apprendre à tolérer l'absence par petites périodes qui se rallongent de plus en plus*

Adeline Westerling

Comportementaliste canine

”

A l'anxiété sociale s'ajoutent des problèmes de socialisation. Confinement rime aussi avec perte de contact avec les congénères. Et « une fois que les chiens ont recommencé à se fréquenter, lorsqu'ils se croisaient, ils étaient super réactifs, voire même agressifs ».

Ce manque de socialisation se retrouve de manière accentuée chez les chiots nés pendant le confinement. « La période de socialisation qui dure jusqu'au 3<sup>e</sup> mois est impérative pour le chiot. C'est à ce moment-là qu'il doit découvrir le monde. Ce que le chien n'aura pas vu sera un objet de peur par la suite. Par exemple, si le chien n'a pas vu de voiture pendant ses trois premiers mois, il craindra les voitures à vie. » Des bouleversements dans la vie de nos chiens qu'il ne faut pas négliger.



L'anxiété de séparation se soigne et une piste de réponse réside dans l'arrêt des rituels de départ. © ZONAR.COM/MILLA ANTLERS.