



33 GASTRONOMIE
 35 ROUES & ROUTES
 36-37 CINÉMA
 38 RADIO-TV
 39 CENTRE CULTUREL SUISSE
 40 MÉTÉO

Les vins liquoreux, trésor de la Loire.

Dépressif? Non, maniaco-dépressif!

PSYCHIATRIE • Des spécialistes tirent la sonnette d'alarme: les affections bipolaires, faites d'alternance d'euphorie et de dépression, sont sous-diagnostiquées. Or, les traitements ne sont pas les mêmes.

FRANCESCA SACCO

L'incidence des dépressions sévères a doublé depuis les années 80, mais voici la mauvaise nouvelle: dans près de 50% des cas, l'origine du problème est un grave problème psychiatrique connu sous le nom de trouble maniaco-dépressif, qui évolue défavorablement s'il n'est pas dépisté et soigné en tant que tel. Or, dans la situation actuelle, on estime que les patients concernés ne sont correctement diagnostiqués qu'au bout de dix ans, après avoir consulté trois ou quatre médecins.

Comment expliquer ce ratage? Inutile de blâmer les praticiens: les troubles maniaco-dépressifs (également appelés bipolaires ou TB) donnent du fil à retordre en matière de diagnostic, surtout lorsqu'ils sont peu marqués ou atypiques. Et les dernières recherches montrent que ces cas de figure sont beaucoup plus fréquents qu'on ne le pensait.

Les hauts et les bas

Mais qu'est-ce qu'un trouble bipolaire? Dans sa forme caractérisée, il s'agit d'une alternance de périodes d'euphorie et de phases dépressives. Quand il se sent bien, le patient est hyperactif, insomniaque, volubile, entreprenant à l'extrême. Ensuite, il sombre dans l'apathie. Les hauts et les bas vont de quelques jours à plusieurs mois. Entre ces deux pôles, le retour à la normale peut s'étendre sur des années: l'effet de yo-yo caractéristique de la maladie est alors peu évident, et le diagnostic par conséquent fort malaisé. Aujourd'hui, les spécialistes s'accordent pour dire qu'il faut systématiquement rechercher d'éventuelles grosses variations de l'humeur dans le passé des patients dépressifs.

Comme l'affirme le neuro-psychiatre français Marc-Louis Bourgeois, auteur de plusieurs livres sur le sujet, les troubles bipolaires font actuellement l'objet d'une redéfinition «susceptible d'augmenter de façon considérable leur prévalence».

Des degrés: Ila, IIb, III

Jusque dans les années 70, on admettait tout juste l'existence d'une deuxième sorte de trouble bipolaire: le type II, forme atténuée du tableau clinique classique, faite d'oscillations de



Le trouble bipolaire ou maniaco-dépressif: des sautes d'humeur qui font alterner les épisodes d'euphorie et de dépression. KEYSTONE

l'humeur moins importantes. Mais depuis les années 90, on parle de type II a, II b, III et même IV, ainsi que d'épisodes mixtes, où l'euphorie et le désespoir sont conjoints. Ces troubles sont «restés longtemps méconnus en raison de leur polymorphisme», explique le Dr Bourgeois, interrogé par téléphone.

«Récemment, on a proposé la notion de «spectre bipolaire», puis de «spectre bipolaire élargi», pour inclure toute une série de sous-catégories allant jusqu'à la prise en considération de certains tempéraments labiles», précise le Dr François Ferrero, professeur à la faculté de médecine de Genève. Ainsi, l'hyperthymie est faite d'un cocktail d'énergie, d'extrême confiance en soi, d'expansivité, d'optimisme, de goût du risque et de forte libido. A ce compte-là, beaucoup

de personnes traversant une période particulièrement heureuse de leur vie pourraient se retrouver affublées d'un mauvais diagnostic. «Les limites entre hyperthymie et normalité sont rarement bien nettes, et l'on ne devrait parler de pathologie qu'en présence d'épisodes de dépression majeure», poursuit le Dr Ferrero.

D'autres traitements

Toute cette discussion typologique «paraît relever de ruminations classificatoires d'herboriste ou de querelles d'école», reconnaît le Dr Bourgeois. Ainsi, le type III - qui représenterait tout de même 30% de tous les cas - n'est pas encore officiellement reconnu par la communauté scientifique. En outre, les experts n'arrivent toujours pas à délimiter

clairement les différentes formes de dépression: majeure, récidivante ou bipolaire. Or, «il est essentiel de parvenir à préciser les contours de ces maladies, car les traitements ne sont pas les mêmes», souligne le Dr Bourgeois. En effet, les antidépresseurs risquent d'aggraver l'état d'un patient bipolaire en induisant une hausse anormale de l'humeur. Il existe d'ailleurs une forme de trouble bipolaire dont l'origine est imputée à la prise de ces médicaments! Qui plus est, ces derniers peuvent provoquer l'installation d'un «véritable cercle vicieux de la bipolarité». Les régulateurs de l'humeur (le lithium, en particulier) constituent pour l'heure le traitement de choix. «L'histoire scientifique de la maniaco-dépression ne fait que commencer», résume le Dr Bourgeois. I

UN FLÉAU

L'actuelle diversité des classifications explique pourquoi les statistiques de l'incidence de la maniaco-dépression varient fortement selon les études: elle toucherait 1 à 2% de la population sous sa forme caractérisée, mais si l'on inclut les états atypiques ou peu marqués, on obtient des pourcentages allant jusqu'à 24%! «Nous sommes tous bipolaires», affirme le titre du livre écrit par le psychiatre américain Ronald Fieve, l'un des pionniers du traitement par le lithium.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la maniaco-dépression serait la plus fréquente des affections psychiatriques, et ferait partie des dix maladies les plus coûteuses et invalidantes au niveau planétaire. Près de 40% des patients tenteraient de mettre fin à leurs jours et 5 à 15% y parviendraient, ce qui correspond à un risque de suicide trente fois supérieur à celui de la population standard. Quant au pronostic, il est plutôt médiocre: 30% des intéressés n'atteignent pas la rémission complète de leurs symptômes. FS

JARDINAGE

Les orchidées, des splendeurs exotiques

JEAN-LUC PASQUIER

Les orchidées sont certainement les plantes les plus en vue de cette décennie et leur avenir est encore très prometteur. Imaginez-vous que vous soyez une fleur, que vous passiez du stade de discrète à celui de star la plus en vue, la plus demandée du monde et que vous ne descendiez plus jamais de votre piédestal. Pas mal, non? Et bien, c'est ce qui arrive actuellement aux orchidées. Leur endurance à rester belles pendant des mois et leur faculté d'adaptation aux climats d'appartement les plus hostiles ne sont pas étrangères à ce succès phénoménal. Bien sûr que leurs hampes florales sont extraordinairement belles depuis la nuit des temps. Mais elles étaient encore réservées, il n'y a pas si longtemps, à une élite de collectionneurs orchidophiles qui possédaient une serre chaude, des connaissances

nécessaires pour les cultiver, les entretenir et les faire fleurir. C'est un peu comme si vous aviez Miss Monde à la maison. A l'époque, cela paraissait compliqué, voire mission impossible! Savoir comment s'y prendre avec une telle beauté et vivre avec la crainte qu'elle vous lâche au premier courant d'air n'était tout simplement pas envisageable. Que nenni, même les plus nuls sauront prolonger le plaisir, il suffit justement de ne pas trop en faire. En fait, on a toujours tendance à trop en faire avec les belles plantes. Fichez-leur la paix et vous verrez, c'est elles qui feront le premier pas pour vous charmer. Car vous allez probablement recevoir ou croiser une phalaénopsis ou une orchidée pendant les fêtes, n'hésitez pas, adoptez-la, vous serez surpris par votre talent et vous allez faire baver belle-maman.

Les entretenir...

La plupart de ces élégantes sont originaires de la canopée des forêts tropicales, c'est-à-dire juste en dessous de la cime des arbres. Donc pas besoin de canapé de palace pour les satisfaire. Au contraire des miss, une pièce lumineuse et tempérée leur suffit. N'arrosez non plus pas au champagne frappé, déjà que ce n'est pas bon pour le champagne et la tête, mais plutôt à l'eau non calcaire tempérée. Il ne faut surtout pas les saouler en les faisant trop boire à la fois, juste le volume d'un petit verre à vin blanc vaudois par semaine et jamais d'eau stagnante au fond du cache-pot. Un petit secret entre nous: les puristes utilisent de la Volvic et rajoutent tous les quinze jours durant l'été, non pas des substances illicites sous forme de poudre, mais de l'engrais li-

guide spécial orchidée. Par contre, pour une fois, c'est à vous de les basiner! Brumisez donc leurs feuilles avec un vaporisateur, toujours avec la même eau, et plusieurs fois par jour si vous voulez. Elles aiment ça!

... et les faire reflourir

Evidemment, là on tombe sur la question existentielle: combien de temps va durer cette magnificence? Puisqu'un jour, vous allez sûrement vous retrouver devant cette sorte de tige dégarnie qui ne ressemble plus à rien avec les restes de maquillage, pardon, de fleurs, par terre. Ne faites pas dans la dentelle: coupez cette relique à quelques centimètres au-dessus des feuilles, juste au dessus d'un bourgeon, rien d'autre. Et ne taillez surtout pas les racines grisâtres qui dépassent du pot, c'est grâce à ces organes que votre princesse reprendra ses forces,



puis délaissiez-la. Déplacez-la dans la pièce sombre et fraîche de la maison, stoppez l'engrais et diminuez l'arrosage. Après quelques mois à ce tarif, remettez-la au même endroit lumineux et dépoussiérez ses feuilles. Ce traitement lui fera tellement de bien qu'elle sera alors capable de tout pour vous séduire. Merci Dame Nature. I

* horticulteur, maîtrise fédérale