Trouver son équilibre avec le LITHIUM

Guide d'information patient



SFPC
Société Française de Pharmacie Clinique

Groupe de Travail
Psychiatrie

RÉSEAUPIC
psychiatrie›information›communication

SOCIETE FRANÇAISE DE PHARMACIE CLINIQUE
CHU de Poitiers CS 90577, 86 021 Poitiers CEDEX | contact@sfpc.eu | https://spfc.eu

Ce carnet est destiné aux patients traités par lithium et sera remis lors d'un entretien avec un professionnel de santé (pharmacien, psychiatre, infirmier) ou dans le cadre d'un programme d'éducation thérapeutique.

Ce carnet appartient à :

Nom : Né(e) le : / /

Prénom :

Début de mon traitement par lithium (Teralithe®) : / /

Contacts utiles	Nom	Adresse	Téléphone
Psychiatre référent			
Médecin traitant			
Centre médico-psychologique (CMP)			
Laboratoire d'analyses médicales			
Pharmacie d'officine			
Pharmacien hospitalier			
Infirmier			



SOMMAIRE

TROUVER SON EQUILIBRE AVEC LE LITHIUM

→ À QUOI SERT LE LITHIUM ? 2
→ QUELS SONT LES DIFFÉRENTS MÉDICAMENTS À BASE DE LITHIUM ? 2
→ QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI D'UNE PRISE ? 2
→ LITHIUM = MÉDICAMENT À MARGE THÉRAPEUTIQUE ÉTROITE 3
→ COMMENT SUIVRE MA CONCENTRATION DE LITHIUM DANS LE SANG (« LITHIÉMIE ») ? 3
→ QUELS SONT LES SIGNES DE SURDOSAGE ? 4
→ QUELLES SONT LES SITUATIONS À RISQUE DE SURDOSAGE ? 4
→ QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ? 5
→ QUELLES SONT LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES AVEC LE LITHIUM ? 6
→ QUELLE SERA LA DURÉE DE MON TRAITEMENT ? 6
→ RÉCAPITULATIF DE LA SURVEILLANCE 7
→ LITHIUM, GROSSESSE ET PATERNITE ? 8
→ QUE FAUT-IL RETENIR ? 8
→ TABLEAUX DE SUIVI DES LITHIEMIES 9
→ TABLEAUX DE SUIVI DU BILAN RENAL ET DE LA THYROÏDE 13

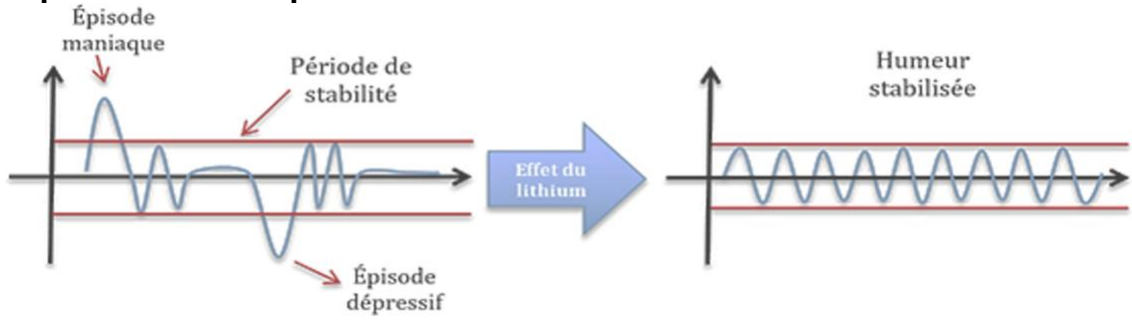
→ À QUOI SERT LE LITHIUM ?

Le lithium est un **régulateur de l'humeur** (thymorégulateur) utilisé dans la prise en charge des troubles bipolaires, des troubles schizo-affectifs et de certains troubles dépressifs.

Les troubles bipolaires entraînent des dérèglements de l'humeur pouvant se manifester par des périodes de baisse de l'humeur (dépression) et des périodes d'excitation (manie ou hypomanie), entrecoupées d'intervalles de stabilité.

Le lithium permet de stabiliser votre humeur sur le long terme avec un effet sur :

- **Les épisodes maniaques et les épisodes dépressifs :** diminution de l'intensité et de la durée
- **La prévention des rechutes**
- **La prévention du risque suicidaire**



→ QUELS SONT LES DIFFÉRENTS MÉDICAMENTS À BASE DE LITHIUM ?

Deux présentations de lithium sont disponibles en pharmacie :



- Comprimé dosé à **250 mg**
- Blanc, rond et sécable
- Libération immédiate (LI)
- **2 ou 3 prises** par jour
- Possibilité d'écraser en cas de nécessité



- Comprimé LP dosé à 400 mg
- Blanc, ovale et sécable
- LP = Libération Prolongée = action sur 24 h
- **1 prise** par jour le soir
- **Ne pas croquer ni écraser**

Il est recommandé de prendre les comprimés à heure fixe et au cours du repas.

→ QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI D'UNE PRISE ?

TERALITHE® 250 mg	**TERALITHE® LP 400 mg**
Prise le **matin et soir** OU **matin, midi et soir.**	Prise le **soir.**
Si vous constatez l'oubli **moins de 2 heures** après la prise prévue : vous pouvez prendre le comprimé oublié.	Si vous constatez l'oubli **avant le coucher** : vous pouvez prendre le comprimé oublié.
Au-delà de 2h : sautez la prise et attendez la prise suivante.	Au-delà : sautez la prise et attendez la prise suivante.

Ne doublez jamais les doses pour compenser l'oubli d'une prise.

Si vous ne savez plus si vous avez pris votre traitement : attendez la prise suivante.

→ LITHIUM = MÉDICAMENT À MARGE THÉRAPEUTIQUE ÉTROITE

La dose nécessaire pour avoir un **effet thérapeutique** est proche de la dose pouvant engendrer des **effets indésirables**.

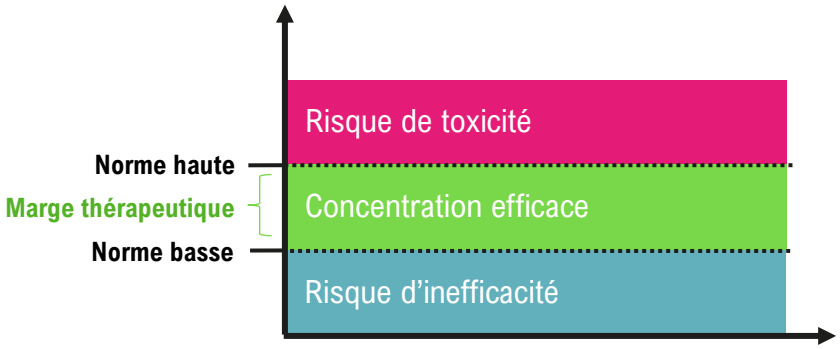
La posologie est propre à chaque patient et s'appuie sur les résultats d'analyses de la **concentration sanguine de lithium (ou « lithiémie »)**, en prenant en compte l'efficacité et la tolérance au traitement.

La concentration plasmatique sanguine ciblée dépend du trouble, de la réponse au traitement et de la tolérance.

Ma lithiémie cible se situe entre :

…… et …… mmol/L

Votre lithiémie cible est déterminée par votre psychiatre.



→ COMMENT SUIVRE MA CONCENTRATION DE LITHIUM DANS LE SANG (« LITHIÉMIE ») ?

Le suivi des lithiémies se fait de la manière suivante :

Toutes les semaines	Tous les mois	Tous les 2 à 6 mois
Le 1er mois de traitement	**Le 2ème et 3ème mois de traitement**	**Après 3 mois de traitement**

Certaines situations peuvent nécessiter un suivi plus rapproché des lithiémies :

- Après un changement de posologie
- Quand survient un état dépressif ou maniaque
- Dans les situations à risque de surdosage

Afin que le résultat de la lithiémie soit précis, le prélèvement sanguin doit impérativement se faire **12 heures après la dernière prise** du médicament.

Par exemple, si vous prenez votre traitement le soir à 20 h, il faudra faire la prise de sang à 8 h le lendemain matin.

⚠ Si vous prenez du **TERALITHE® 250 mg** le matin, vous devez prendre votre traitement **après** avoir fait la prise de sang.

A noter : il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour effectuer la lithiémie.

En cas de résultat en dehors des normes de référence, **contactez votre psychiatre** pour adapter la posologie.

→ QUELS SONT LES SIGNES DE SURDOSAGE ?

Des symptômes cliniques peuvent apparaître en fonction de l'évolution du surdosage :

Premiers signes de surdosage

- **Diarrhées, vomissements**
- **Grande fatigue, somnolence**
- **Faiblesse musculaire**
- **Vertiges, trouble de l'équilibre**
- **Troubles de la coordination**
- **Tremblements accentués**

Signes d'un surdosage majeur

- **Confusion et désorientation**
- **Spasmes/rigidité musculaire**
- **Vision floue**
- **Bourdonnements d'oreille**
- **Baisse de la tension**

En cas d'apparition de ces symptômes :
Contacter rapidement un médecin qui vous indiquera la conduite à suivre.

→ QUELLES SONT LES SITUATIONS À RISQUE DE SURDOSAGE ?

- **En cas de diminution de la quantité de sel consommée :** garder un apport en sel constant, en lien avec son habitude alimentaire.
- **En cas de jeûnes** (ils sont déconseillés).
- **En cas de déshydratation** (sueurs abondantes, sport intensif, fortes chaleurs, vomissements, diarrhées, état infectieux avec fièvre, consommation importante d'alcool) : boire suffisamment d'eau et de façon adaptée (1,5 à 2L/jour), éviter la consommation d'alcool.
- **En cas d'arrêt d'une consommation journalière importante de caféine** (> 5 tasses de café, > 10 tasses de thé noir, > 5 canettes de 25 cL de boisson énergisante ou > 5 tasses de maté) : risque d'augmentation de la lithiémie, une adaptation posologique du lithium peut être nécessaire.
- **En cas d'association à certains médicaments** (décrit ci-après).

→ QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ?

Le traitement est généralement bien toléré.

En cas d'apparition d'un effet indésirable gênant : parlez-en à votre psychiatre ou à votre pharmacien et évitez tout arrêt brutal du traitement. Une solution pour atténuer ou faire disparaître cet effet sera recherchée.

Cette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître. Vous pouvez également consulter la fiche lithium du réseau PIC (https://reseau-pic.info/).

Effets indésirables fréquents	Conseils en cas d'apparition
Tremblements fins des mains *Transitoires : disparaissent le plus souvent après quelques semaines.* *Aggravés par la fatigue, le stress, la caféine et le tabac*	Éviter les facteurs aggravants. Parlez-en à votre psychiatre ou à votre pharmacien si la gêne persiste.
Diarrhées *(observées quelques jours après une augmentation de la posologie)*	Hydratez-vous régulièrement. Parlez-en à votre psychiatre ou à votre pharmacien si cela persiste.
Sensation de soif et augmentation de la fréquence des urines	Il est important de boire à sa soif pour éviter la déshydratation.
Prise de poids possible	Alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière adaptée & surveillance du poids.
Somnolence en début de traitement	Vigilance en cas de conduite automobile en début de traitement.

Effets indésirables à surveiller	Suivi réalisé avant et régulièrement au cours du traitement
Dysfonctionnement de la thyroïde et des parathyroïdes	Surveillance bilan sanguin. Une grande fatigue/ tristesse/sensation de froid/chute de cheveux peuvent apparaître en cas d'hypothyroïdie.
Trouble du rythme cardiaque (bradycardie)	Réalisation d'un électrocardiogramme (ECG), voire un bilan thyroïdien.
Altération de la fonction rénale	Surveillance bilan sanguin.
Maux de tête persistants et/ou de troubles visuels	Un bilan ophtalmologique avec fond d'œil peut être proposé.

→ QUELLES SONT LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES AVEC LE LITHIUM ?

◂ 6

- **La consommation d'anti-inflammatoires** (tel que le l'ibuprofène, le kétoprofène, les glucocorticoïdes…) peut altérer la fonction rénale et diminuer l'élimination rénale du lithium, privilégier le paracétamol en cas de douleur d'intensité légère et en cas de fièvre.
- La prise de **diurétiques** et de certains médicaments **antihypertenseurs** peut augmenter la lithiémie (médicaments sur prescription médicale par exemple : furosémide, ramipril…).

⚠ **Pensez à informer tout professionnel de santé** de la prise de lithium (médecin, pharmacien, dentiste…).

Évitez l'automédication et demandez systématiquement conseil à votre pharmacien ou médecin.

→ QUELLE SERA LA DURÉE DE MON TRAITEMENT ?

- En général, le bénéfice du traitement apparaît au bout de **2 à 3 semaines** et la stabilisation peut être observée **après plusieurs mois** de traitement.
- L'efficacité sur le long terme sera évaluée **au bout de 2 ans** de traitement.
- Le traitement est indiqué pendant **plusieurs années** et est fonction de la maladie (trouble bipolaire, dépression), de l'efficacité du traitement et des antécédents. Ce traitement au long cours n'entraîne **pas de dépendance, ni d'accoutumance**.
- Le traitement médicamenteux, à lui seul, n'est pas totalement suffisant pour assurer votre stabilité, il s'intègre dans une **prise en charge globale** : psychothérapie, éducation thérapeutique, poursuite d'activités (sport, loisirs, activités culturelles, travail, etc.).
- **En cas d'hospitalisation ou d'opération chirurgicale :** un arrêt provisoire du lithium peut être nécessaire, demander l'avis de votre psychiatre.
- **En cas d'arrêt du traitement au cours de la prise en charge** : une reprise du lithium doit être réévaluée par un psychiatre.

⚠ **L'arrêt du traitement doit toujours être décidé en accord avec votre psychiatre et doit être progressif sur plusieurs mois.**

Une interruption brutale du traitement expose à un risque de rechute.

→ RÉCAPITULATIF DE LA SURVEILLANCE

	Avant le traitement	Vos paramètres	3 mois	6 mois	12 mois	Puis
▪ Poids ▪ Périmètre abdominal ▪ Glycémie à jeun	✓	➢ ➢ ➢			✓	Annuel
▪ Bilan hématologique	✓	➢			✓	Annuel
▪ Fonction rénale : ▪ Urée ▪ Créatinine ▪ Clairance ▪ Protéinurie	✓	➢ ➢ ➢ ➢	✓	✓	✓	Semestriel
▪ Ionogramme	✓				✓	Annuel
▪ Fonction parathyroïdienne (calcium)	✓	➢		✓	✓	Annuel
▪ Fonction thyroïdienne (TSH)	✓	➢			✓	Semestriel
▪ Électrocardiogramme	✓				✓	Annuel
▪ Béta-HCG (si femme en âge de procréer)	✓					Cas par cas
▪ Lithiémie	Toutes les semaines Le 1er mois de traitement		Tous les mois Le 2ème et 3ème mois de traitement		Tous les 2 à 6 mois Après 3 mois de traitement	

Un électroencéphalogramme (EEG) peut être réalisé avant l'instauration du traitement s'il y a des antécédents d'épilepsie ou de traumatisme crânien.

→ LITHIUM, GROSSESSE ET PATERNITE ?

- Une **contraception efficace** est requise avant l'initiation de ce traitement chez la femme en âge de procréer. Un dosage biologique peut être réalisé au début et au cours du traitement (Béta-HCG).
- **En cas de projet ou de découverte de grossesse** : contacter rapidement votre psychiatre pour qu'il réévalue le traitement et organise le suivi.

  Dans certains cas, le traitement par lithium peut être continué au cours de la grossesse. La grossesse n'est pas une contre-indication absolue.
- **L'allaitement** sous lithium est **contre-indiqué**.

Chez l'homme, en cas de projet d'avoir un enfant, le traitement peut être poursuivi sans modification.

→ QUE FAUT-IL RETENIR ?

- ✓ **Traitement efficace avec un suivi régulier indispensable**
- ✓ **Savoir repérer les signes de surdosage**
- ✓ **Vigilance en cas de risque de déshydratation**
- ✓ **Une modification des habitudes alimentaires et la prise de certains médicaments peuvent impacter les concentrations sanguines de lithium**
- ✓ **Informer tout professionnel de santé de la prise de lithium**
- ✓ **Discuter avec le psychiatre avant un arrêt du traitement, même de façon ponctuelle**

SUIVI DES LITHIEMIES

Ce tableau vous permet de suivre votre concentration sanguine de lithium (lithiémie) et de comprendre les changements de posologie.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**Dosage du lithium pris** (250 mg ou LP 400 mg)	**Posologie avant la prise de sang**	**Lithiémie** (mmol/L)	**Posologie modifiée après la prise de sang** (Si nécessaire)	**Date de la prochaine prise de sang**

SUIVI DES LITHIEMIES

Ce tableau vous permet de suivre votre concentration sanguine de lithium (lithiémie) et de comprendre les changements de posologie.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**Dosage du lithium pris** (250 mg ou LP 400 mg)	**Posologie avant la prise de sang**	**Lithiémie** (mmol/L)	**Posologie modifiée après la prise de sang** (Si nécessaire)	**Date de la prochaine prise de sang**

SUIVI DES LITHIEMIES

Ce tableau vous permet de suivre votre concentration sanguine de lithium (lithiémie) et de comprendre les changements de posologie.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**Dosage du lithium pris** (250 mg ou LP 400 mg)	**Posologie avant la prise de sang**	**Lithiémie** (mmol/L)	**Posologie modifiée après la prise de sang** (Si nécessaire)	**Date de la prochaine prise de sang**

SUIVI DES LITHIEMIES

Ce tableau vous permet de suivre votre concentration sanguine de lithium (lithiémie) et de comprendre les changements de posologie.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**Dosage du lithium pris** (250 mg ou LP 400 mg)	**Posologie avant la prise de sang**	**Lithiémie** (mmol/L)	**Posologie modifiée après la prise de sang** (si nécessaire)	**Date de la prochaine prise de sang**

SUIVI DU BILAN RENAL ET DE LA THYROÏDE

Ce tableau vous permet de suivre le bon fonctionnement de vos reins et de votre thyroïde.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	REIN Clairance de la créatinine ou Débit de Filtration Glomérulaire (DFG) (mL/min)	THYROÏDE TSH (mUI/L)	Date de la prochaine prise de sang

SUIVI DU BILAN RENAL ET DE LA THYROÏDE

Ce tableau vous permet de suivre le bon fonctionnement de vos reins et de votre thyroïde.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**REIN** Clairance de la créatinine ou Débit de Filtration Glomérulaire (DFG) (mL/min)	**THYROÏDE** TSH (mUI/L)	**Date de la prochaine prise de sang**

SUIVI DU BILAN RENAL ET DE LA THYROÏDE

Ce tableau vous permet de suivre le bon fonctionnement de vos reins et de votre thyroïde.

Vous pouvez le compléter seul ou avec l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Date de la prise de sang	**REIN** Clairance de la créatinine ou Débit de Filtration Glomérulaire (DFG) (mL/min)	**THYROÏDE** TSH (mUI/L)	**Date de la prochaine prise de sang**

Sources

- Résumé des caractéristiques du produit Téralithe® et Téralithe LP® (Version du 18/03/2025)
- Fiche lithium du réseau PIC (Version du 04/01/2022)
- CRAT lithium (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes)
- Hôpitaux universitaires de Genève – Comprimés : couper ou écraser ? (Version du 27/03/2023)
- CRPV Toulouse (Centre Régional de Pharmacovigilance) – Interaction lithium et aspirine
- Carnet lithium OMEDIT Nouvelle-Aquitaine-Guadeloupe (Observatoire des Médicaments des Dispositifs médicaux et des Innovations Thérapeutiques)
- Carnet lithium Assistance Publique Hôpitaux de Paris (réalisé par la pharmacie de l'hôpital Albert Chenevier et le centre expert des troubles bipolaires de la fondation FondaMental de Créteil)
- Carnet lithium du CHU de Lille
- Carnet lithium du Centre Hospitalier de Bel Air
- Livret lithium réalisé par le Dr Philippe EISINGER

Rédacteurs

Membres du Groupe de Travail Psychiatrie de la SFPC – Réseau PIC

https://sfpc.eu/psychiatrie/

Relecteurs

- Pr. Ali Amad – Psychiatre, CHU de Lille
- Pr. Antoine Yrondi – Psychiatre, CHU de Toulouse et CREPP Occitanie
- Pr. David Cohen – Pédopsychiatre, Hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP Sorbonne Université
- Mme Emilie Musset – Neuropsychologue, CHU de Lille
- Mme Emmanuelle Douriez - Médiatrice Santé-Paire, CH Charles Perrens (Bordeaux) & Présidente de l'Association d'usagers Troubles bipolaires de l'humeur « Psy'hope »
- Dr. Hervé Javelot – Pharmacien, Établissement Public de Santé Alsace Nord (Brumath et Strasbourg) et CREPP Grand'Est
- Mme Laurence Trouiller (UNAFAM Nord)
- Pr. Marie Tournier – Psychiatre, Université de Bordeaux, Inserm U1219, Bordeaux Population Health Research, CH Charles Perrens (Bordeaux)
- Pr. Marion Leboyer – Psychiatre, Hôpitaux Universitaire Henri Mondor (APHP, Créteil) & Directrice de la Fondation FondaMental
- Dr. Nicolas Marie – Pharmacien, CH Guillaume Régnier (Rennes)
- Pr. Philippe Fossati – Psychiatre, Hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP Sorbonne Université
- Pr. Pierre Alexis Geoffroy – Psychiatre, Hôpitaux Bichat et Beaujon (APHP, Paris)
- Dr. Régis Bouquié – Biologiste Médical, CH Léon-Jean Grégory (Thuir) et CREPP Occitanie
- Dr. Sébastien Gard – Psychiatre, Centre Expert Bipolaire, CH Charles Perrens
- Dr. Sébastien Weibel – Psychiatre, CHU de Strasbourg et CREPP Grand Est