

# Guide d'information sur le traitement par **METHYLPHENIDATE** pour les adultes avec TDAH

## ***Consultation spécialisée TDAH de l'adulte***

Service de psychiatrie 2

Pôle de Psychiatrie, Santé Mentale et Addictologie

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

Dr Sébastien WEIBEL, psychiatre et coordonnateur

Pr Gilles BERTSCHY, psychiatre

Dr Shams AHMADOVA, psychiatre

Mme Luisa WEINER, psychologue

Plaquette révisée par Guillaume Meyer, pharmacien

Relue par Christine Getin, Association HyperSupers

Secrétariat : 03 88 11 66 65

Service de Psychiatrie 2

1 place de l'hôpital

67091 Strasbourg cedex

v. 2023

## **Préambule**

*Ce livret donne les informations principales sur le traitement par méthylphénidate (psychostimulant) un médicament visant à traiter les symptômes du TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec/sans Hyperactivité). Vous en avez probablement entendu parler sous le nom de marque de « Ritaline ».*

*Ce livret a pour but de répondre aux questions les plus courantes. Il vous permettra d'avoir à disposition les informations les plus importantes, afin de prendre des décisions éclairées et utiliser au mieux votre traitement.*

*Il ne contient cependant pas toutes les informations existantes, et notamment en lien avec les spécificités de votre situation. Une discussion avec votre médecin reste évidemment irremplaçable.*

*Ce livret est informatif, et n'a pas pour but de faire la promotion des psychostimulants. Il n'est pas sponsorisé par l'industrie pharmaceutique.*

*N'hésitez pas à vous reporter à la brochure concernant le TDAH et les autres aspects de sa prise en charge pour des information sur votre trouble et les approches non médicamenteuses.*

## Le méthylphénidate

Le méthylphénidate est **le seul médicament pour le TDAH commercialisé en France**.

Il appartient à la classe pharmacologique des « **psychostimulants** ». Ce terme désigne une substance médicamenteuse qui stimule le fonctionnement du cerveau en augmentant ses capacités de vigilance, de contrôle et de concentration. Il a été mis au point dans les années 1950. Il existe donc un recul important sur l'usage de ce médicament.

D'autres psychostimulants ou traitements du TDAH n'ont pas d'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) en France.

## Chez l'adulte ?

Pendant longtemps, ce traitement n'a été utilisé que chez l'enfant ou l'adolescent. Cependant il s'avère aussi très **efficace pour traiter le TDAH chez l'adulte**.

Le traitement est utilisé quand les symptômes du TDAH entraînent un retentissement notable dans la vie des personnes.

La dose utilisée est variable et ajustée en fonction de la personne. Elle se situe en règle générale entre **0,3 et 1 mg/kg/jour** (soit entre 20 et 80 mg).

Le traitement est mis en place progressivement en utilisant des **paliers** de 10 à 20 mg, sur quelques jours à une semaine. Lors de cet essai, la meilleure posologie sera déterminée avec vous, selon votre ressenti.

Le traitement par méthylphénidate est parfois utilisé **en même temps que des traitements pour d'autres troubles psychiatriques**, comme les antidépresseurs, les stabilisateurs de l'humeur, etc.

## Les spécialités disponibles

Plusieurs médicaments contenant du méthylphénidate (« spécialités » ou « marques ») sont commercialisés en France.

Ces médicaments diffèrent selon :

1. Le **type et la vitesse de libération** qui déterminent la durée d'action sur la journée. Les formes à **libération immédiate** (LI) agissent pendant 4 heures environ. Les formes à **libération prolongée** (LP) se dispersent progressivement dans l'organisme, permettant une durée d'action de 8 à 10 heures. Les spécialités de forme LP contiennent dans un même comprimé ou gélule des quantités variables de méthylphénidate sous forme de LI et de LP : ceci permet d'avoir un premier pic d'effet en 1 à 2 heures après la prise du médicament tout en assurant une efficacité prolongée.

Même si toutes ces formes contiennent la même molécule active (le méthylphénidate), ces différences expliquent que certaines spécialités seront efficaces pour vous alors que d'autres non.

2. Leurs **autorisations administratives ou AMM** (Autorisation de Mise sur le Marché) qui définissent dans quelles situations (adulte, enfant) ils sont officiellement autorisés et remboursés. Ces autorisations dépendent de facteurs qui ne sont parfois pas scientifiques, mais administratifs.

Dans le cas du TDAH, toutes les spécialités sont efficaces. Une prescription hors indication officielle est possible, elle est dite « hors-AMM ». Si votre médecin vous la propose, c'est qu'il estime que les données scientifiques justifient son utilisation (par exemple libération plus adaptée). Dans ce cas le traitement n'est en théorie pas remboursé.

## Tableau des différentes spécialités de méthylphénidate disponibles en France

	composition	durée d'action	forme	Dosages	Indication officielle (AMM)
RITALINE LP	50%LI-50%LP	8h	gélule	10-20-30-40	<b>Adulte</b> / Enfant
METHYLPHENIDATE ARROW (Gén. Ritaline)	50%LI-50%LP	8h	gélule	10-20-30-40	<b>Adulte</b> / Enfant
RITALINE LI	100% LI	4h	comprimé	10	Enfant
CONCERTA	22%LI-78%LP	10h	comprimé	18-36-54	<b>Adulte</b> / Enfant
METHYLPHENIDATE VIATRIS (Gén. Concerta)	22%LI-78%LP	8h	comprimé	18-36-54	<b>Adulte</b> / Enfant
MEDIKINET LM	50%LI-50%LP	8h	gélule	5-10-20-30-40	<b>Adulte</b> / Enfant
QUASYM LP	30%LI-70%LP	8h	gélule	10-20-30	Enfant

## Les mécanismes d'action

Le méthylphénidate agit sur deux **neurotransmetteurs** (c'est-à-dire des messagers chimiques permettant la communication entre les neurones) : la **dopamine** et la **noradrénaline**. Il permet de prolonger leur action par l'inhibition de la recapture des neurotransmetteurs (pour moduler l'effet d'un neurotransmetteur, un neurone recapte une partie des molécules de neurotransmetteur qu'il libère).

Ces deux neurotransmetteurs sont impliqués dans la régulation de l'attention, de la vigilance et de la motivation.

Le traitement améliore le fonctionnement des zones du cerveau impliquées dans ces fonctions (notamment cortex préfrontal, et systèmes de l'attention et de la récompense) et améliore en conséquence les fonctions cognitives.

Par exemple l'**attention** est plus profonde et stable, ce qui permet de mieux filtrer les stimuli (bruits, pensées...) qui pourraient vous distraire de la tâche en cours sur laquelle vous vous concentrez. Il aide aussi à mieux **inhiber** ou contrôler des réactions non voulues, améliorant ainsi l'impulsivité et l'hyperactivité. Le traitement n'est donc ni un calmant ni un traitement qui fatigue.

D'ailleurs si le traitement est pris par une personne qui ne souffre pas de TDAH, elle risque de présenter des difficultés pour dormir, de se sentir excitée, nerveuse. Le traitement ne rend pas plus intelligent. Il réajuste le fonctionnement du cerveau qui oscille spontanément entre un mode « explorateur, dispersé, rêveur » et un mode « concentré, linéaire, productif ». Tout est une question d'équilibre !

## Modalités de prescription

Le traitement doit être **commencé par un spécialiste psychiatre ou neurologue**.

La prescription des psychostimulants en France est très encadrée (classe des stupéfiants). Cela veut dire que la prescription doit :

- Être réalisée sur **ordonnance sécurisée**
- Avoir une posologie écrite en toutes lettres
- Mentionner le nom de la pharmacie
- Être renouvelée sur une ordonnance par votre médecin tous les 28 jours (médecin traitant, psychiatre...)
- Ne **pas être renouvelable**

Si votre traitement est renouvelé par votre médecin traitant, une nouvelle prescription devra être réalisée par un spécialiste psychiatre ou neurologue chaque année.

Le traitement doit être délivré à la pharmacie dans les trois jours qui suivent la date de l'ordonnance, car dans le cas contraire le pharmacien a l'obligation de retirer les comprimés qui ne pourront pas être pris sur cette période de retard. Les ordonnances ne peuvent pas non plus se chevaucher sauf mention expresse.

Souvent, lorsque vous présentez une ordonnance sécurisée à un pharmacien, cela entraîne des attitudes de **prudence et des vérifications**, qui peuvent être vécues comme de la suspicion ou de la méfiance. Il est préférable de vous y préparer même si les pharmaciens sont de plus en plus familiers avec le traitement par méthylphénidate chez l'adulte. N'hésitez pas en parler avec lui.

## Effets attendus

L'effet du médicament est **rapide** (30 minutes après la prise en moyenne). L'efficacité est observée dès que la bonne posologie et la bonne spécialité sont trouvées. Il n'y a donc pas besoin d'attendre plusieurs jours de traitement pour observer un effet, contrairement aux antidépresseurs.

Si le traitement est efficace, vous allez rapidement observer **différents effets positifs**.

À court terme, vous pouvez observer une amélioration de votre **concentration**, **moins de distractibilité**, un plus grand **calme**, une diminution de votre **nervosité**.

Si vous êtes régulier dans l'utilisation du traitement, vous observerez d'autres effets positifs. Vous arriverez par exemple à mieux observer votre fonctionnement mental, mieux percevoir vos réactions automatiques, mieux réguler vos émotions.

Avec le temps peut-être vous remarquerez, si c'est une difficulté pour vous, que vous avez moins besoin d'utiliser certains produits comme l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues.

Parfois, certains symptômes, comme la procrastination, sont des habitudes bien ancrées. Le traitement agit moins directement sur ce type de symptômes, mais vous aidera à mieux les contrôler.

La médication permet aussi de **mieux profiter des autres approches thérapeutiques** (prises en charge psychologiques, méditation de pleine conscience, rééducations, activité physique...) en étant plus régulier dans leur pratique.

Si le traitement n'est pas efficace, parfois il faut essayer une autre spécialité (ou marque) qui peut avoir des effets plus positifs. Ne vous découragez pas, il faudra peut-être **plusieurs essais** avant de trouver la bonne spécialité et le bon dosage.

## Surveillance

Avant de commencer un traitement par méthylphénidate, il faut s'assurer que vous soyez en bonne santé. En France, chez l'adulte, un **bilan cardiologique** est nécessaire avant de commencer le traitement.

Le méthylphénidate est un traitement qui nécessite une **surveillance régulière** (tension artérielle, fréquence cardiaque, poids et surveillance des potentiels effets secondaires, notamment sur le sommeil, le stress, et le moral).

Les recommandations officielles préconisent une surveillance à chaque changement de dose et une fois tous les 6 mois au minimum.

Cette surveillance doit être adaptée au cas par cas, notamment si vous avez d'autres problèmes de santé (maladies cardiaques par exemple). Parlez-en avec votre médecin traitant pour qu'il organise ce suivi.

Il est possible, si vous le souhaitez, d'**arrêter la médication par périodes** (week-ends, vacances), si vous en avez moins besoin. Il est aussi possible de le prendre en continu sans faire de pause.

## Associations de médicaments contre-indiqués

Si vous avez un traitement régulier, il faut en parler avec votre médecin pour vérifier qu'il est compatible avec le méthylphénidate.

Attention ! Certains traitements en vente sans ordonnance ne doivent pas être pris avec le méthylphénidate : il s'agit des **décongestionnants nasaux** par comprimés (ex. : Actifed) ou en pulvérisation nasale (ex. : Déurgylone). Ces traitements peuvent augmenter la tension artérielle et sont trop souvent pris sans ordonnance en trop grande quantité.

## Effets secondaires

Le méthylphénidate, comme tout médicament, a des effets sur l'organisme. Il peut ainsi entraîner des effets « secondaires », dits indésirables. Leur présence permet d'évaluer la tolérance du médicament.

La **balance efficacité/tolérance** (c'est-à-dire la comparaison entre l'amélioration de vos symptômes et la présence d'effets indésirables et leurs impacts) est cruciale pour décider de la poursuite, de la modification ou de l'arrêt de la prescription.

Voici une liste des **effets secondaires** les plus souvent retrouvés :

*CETTE LISTE EST INDICATIVE et INCOMPLETE et ne remplace pas la lecture de la notice.*

Dans plus de 10% des cas, on retrouve : des céphalées (maux de tête), mais souvent ces effets sont transitoires.

Dans 1 à 10% des cas on retrouve des :

- **effets indésirables « physiques »** : maux de ventre, hypertension artérielle et tachycardie, palpitations, sueurs, baisse de l'appétit, boutons, démangeaisons...
- **effets indésirables « psychologiques »** : baisse de moral, pleurs, hypersensibilité émotionnelle...

Rarement, des effets plus importants sont notés, dépression, idées noires, perceptions anormales. Si ces effets peuvent être impressionnants, il faut se rappeler qu'ils sont rares et en général complètement réversibles : ils disparaissent quelques heures après l'arrêt du traitement.

## Que faire en cas d'effets secondaires ?

Si la tolérance est mauvaise, que des effets indésirables importants surviennent, il est conseillé d'arrêter immédiatement le traitement, même s'il est efficace. **Prenez ensuite contact avec votre médecin** prescripteur. Vous déciderez alors ensemble de la conduite à adopter.

En cas d'effets indésirables, il est possible de :

- Changer de spécialité ou de posologie ou de répartition des doses entre le matin et la mi-journée
- Vérifier s'il n'y a pas un autre trouble psychiatrique qui peut empêcher l'effet du traitement, comme une dépression ou un trouble anxieux.

- Trouver des stratégies de gestion pour les effets indésirables.
  - La perte d'appétit peut être compensée par une modification de l'alimentation et par exemple des collations ou un petit déjeuner plus riche.
  - Les troubles du sommeil peuvent être contrôlés en modifiant la posologie et la répartition des doses, en modifiant l'hygiène du sommeil ou en utilisant de la mélatonine.

## Durée du traitement

Il n'y a pas de durée de traitement définie à l'avance.

Le traitement est poursuivi tant qu'il apporte un bénéfice et tant que le retentissement du TDAH sans traitement reste important.

Certaines personnes prennent le traitement pendant quelques mois dans une période difficile, d'autres de nombreuses années car il apporte une aide conséquente dans leur vie quotidienne. D'autres choisissent de prendre le traitement durant une certaine période de leur vie lors desquelles le TDAH les met en difficulté (études, enjeux professionnels).

On dispose de suffisamment de recul sur l'utilisation du méthylphénidate chez l'adulte pour écarter tout risque de toxicité à long terme : on peut donc continuer à le prendre au long cours.

Certaines personnes souhaitent faire des pauses de traitement : le week-end, pendant les vacances ou sur des périodes plus longues. C'est tout à fait possible, sans risquer de perdre une efficacité future du traitement.

Il est aussi possible de moduler les doses et l'heure de prise d'un jour à l'autre. Pour cela, il est important d'en parler avec votre médecin, pour vous assurer que ces changements restent pertinents.

## Questions fréquemment posées

*« Je suis plutôt contre les médicaments en général,  
et celui-ci en particulier me fait peur. »*

Comme tous les médicaments, le méthylphénidate n'est à prendre qu'après avoir pesé le pour et le contre. Posez toutes les questions qu'il vous paraît nécessaire de poser. Il n'y a pas de questions bêtes.

Quelle que soit l'option que vous choisissiez (avec ou sans traitement), vous aurez toujours la possibilité de changer d'avis et de tester l'autre option.

*« J'ai peur de devenir accro... »*

Le méthylphénidate peut être arrêté brutalement et pris seulement certains jours. Il n'y a pas de sevrage et donc pas de dépendance physique. En revanche, c'est un médicament qui contrôle certains symptômes du TDAH. Les symptômes réapparaissent quand on arrête le traitement, en général dès le premier jour d'arrêt.

Le méthylphénidate n'entraîne ni dépendance psychique (besoin irrésistible de reprendre le produit), ni de tolérance (habituation progressive au traitement), ce qui fait qu'il n'est pas considéré, chez les patients souffrant de TDAH, comme une molécule addictive.

Il existe en revanche des cas où il est mésusé (détourné de son usage normal), par exemple pour s'empêcher de dormir ou afin de se doper cognitivement. C'est pour diminuer ce risque qu'il est inscrit sur la liste des stupéfiants.

*« Le traitement va-t-il changer ma personnalité ? »*

Non, le traitement ne change pas la personnalité. Les personnes qui prennent un traitement pour le TDAH gardent les caractéristiques associées au TDAH, qui sont souvent appréciées : spontanéité, curiosité, créativité, empathie... Le traitement ne « normalise » pas les personnes, en revanche il permet de mieux utiliser les fonctions cognitives, tout en gardant son style, ses préférences, ses valeurs. Ceux qui s'identifient dans le modèle du « neuro-atypique » le restent !

Certaines personnes, très habituées à certains types de fonctionnements, peuvent être surprises par les changements parfois importants (par exemple diminution drastique de l'impulsivité et de la colère). Si certains effets ne sont pas souhaités, il est important de se rappeler que les effets du traitement sont totalement réversibles.

*« Le traitement ne fonctionne pas. C'était la dernière chance ! »*

Il existe des spécialités différentes, et régulièrement il est observé que les patients répondent de manière différente à l'une ou à l'autre. Il est important d'essayer les différentes options jusqu'à trouver une solution qui vous convienne.

Il faut aussi rechercher les facteurs qui peuvent perpétuer les symptômes ou rendre le traitement inefficace comme par exemple

- une dépression ou une anxiété
- des troubles du sommeil comme des apnées du sommeil ou un syndrome des jambes sans repos.

*« J'ai l'impression d'avoir essayé tous les médicaments...  
je suis désespéré... »*

Il existe des alternatives au méthylphénidate, quand celui-ci n'apporte pas de bénéfices, malgré toutes les tentatives. Dans ce cas, il s'agit de traitements disponibles en Autorisation Temporaire d'Utilisation (ATU) qui sont uniquement prescrits à l'hôpital, et qu'il faut chercher dans une pharmacie hospitalière.

Il s'agit par exemple de l'atomoxétine (STRATTERA) ou de la Lisdexamfetamine (ELVANSE).

*« La tolérance n'est pas très bonne, pourtant le traitement est très efficace.  
Que faire ? »*

Il est important de trouver des causes à cette mauvaise tolérance. Il convient de faire un bilan.

Parfois, répartir le traitement en différentes prises ou utiliser une autre spécialité permet d'améliorer la tolérance. Enfin il est aussi possible d'utiliser l'atomoxétine.

*« Est-ce que je peux boire de l'alcool avec le méthylphénidate ? »*

La réponse est oui, mais testez votre sensibilité personnelle à l'association alcool-méthylphénidate : la première fois, prenez un seul verre et n'augmentez que progressivement et pas trop (l'alcool est de toute façon mauvais pour nos neurones : à boire en quantité modéré et pas tous les jours).

*« J'ai d'autres traitements psychotropes :  
est-ce que je peux et dois les poursuivre ? »*

Ne changez rien à vos traitements habituels qui peuvent s'associer au méthylphénidate sans problème (seule restriction : les antidépresseurs IMAO classiques).

Des troubles anxieux ou dépressifs sont parfois favorisés par le TDAH. Dans ces cas, il arrive qu'en traitant le TDAH on réduise la vulnérabilité à ces troubles et qu'on puisse ainsi réduire dans un second temps les traitements psychotropes visant ces troubles. Mais ce n'est pas une règle générale : ne faites surtout pas d'arrêt brutal ou décidé sans concertation avec votre médecin.

*« Est-ce que je peux conduire une voiture en prenant du méthylphénidate »*

Contrairement à l'avertissement marqué sur l'emballage qui est un avertissement général pour tous les produits classés stupéfiants, si vous avez un TDAH, vous pouvez conduire sous l'effet du méthylphénidate. Le risque d'incident ou accident est même diminué car vous serez plus attentif. Bien sûr, vous ne devez pas conduire si vous êtes trop fatigué, si vous avez pris de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues.

## ***Pour en savoir plus :***

**Information officielle de l'ANSM :**

<https://ansm.sante.fr/actualites/methylphenidate-donnees-dutilisation-et-de-securite-demploi-en-france>

**Manuel de l'hyperactivité et du déficit d'attention. Le TDAH chez l'adulte.**

M. Desseilles, N. Perroud, S. Weibel (Eyrolles)

*Des explications et des outils pratiques pour mieux gérer son TDAH*

**Mon cerveau a encore besoin de lunettes.**

A. Vincent (Québec Livres)

*Un livre accessible expliquant les principaux aspects du TDAH de l'adulte*

**Le site de l'association HyperSupers TDAH France**

[www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)