

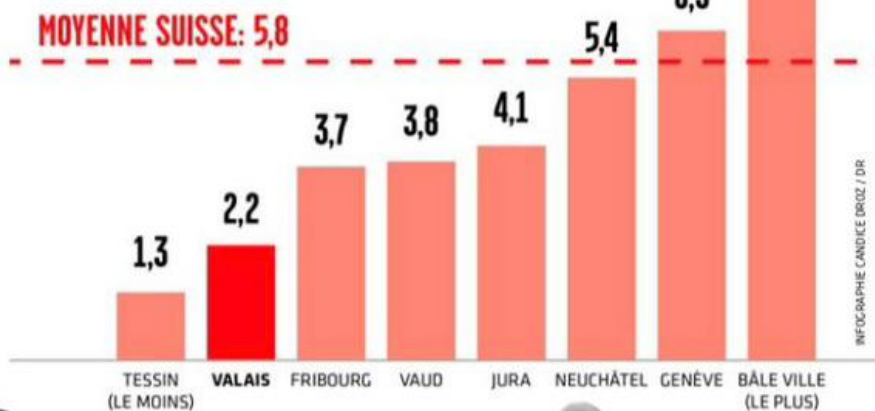
SANTÉ En Valais, les prescriptions de Ritaline pour traiter les troubles du déficit de l'attention sont bien en dessous de la moyenne suisse. Plusieurs facteurs sont avancés.

PAR PAULINE CAVIN



Doses journalières définies (DDD) de Ritaline chez l'adulte

Standardisées par âge et par sexe pour 1000 habitants et par jour



INFOGRAPHIE CANDICE DROZ / DR

Pourquoi le Valais prescrit-il peu de Ritaline?

«**A**u collège, je n'arrivais pas à me concentrer. J'oubliais beaucoup de choses et j'étais tout le temps en retard, se souvient Jonas. A 15 ans, le verdict tombe: le jeune Valaisan souffre d'un TDAH, un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Aujourd'hui, à 22 ans, il vit toujours avec. Comme lui, 4 à 5% de la population suisse serait concernée.

Entre en scène la célèbre Ritaline, un psychostimulant à base de méthylphénidate. L'un des traitements phares contre ce trouble, rapidement prescrit à Jonas. Lorsqu'il avale son premier cachet, ses pensées arrêtent de se bousculer dans sa tête. Il se sent plus concentré. En dix ans, la consommation de Ritaline a été multipliée par 2,5. Mais tous les cantons ne prescrivent pas au même rythme. Le Valais est en queue de peloton: seulement 2,2 doses quotidiennes pour 1000 adultes en 2023, contre 5,8 en moyenne nationale. C'est près de trois fois moins qu'à Neuchâtel, l'un des cantons qui prescrit le plus ce psychostimulant. Pourquoi un tel écart? Les réponses ne font pas consensus, y compris parmi les spécialistes, mais plusieurs hypothèses circulent.

Moins de professionnels formés... et autrement
«Ce n'est pas qu'il y a moins de malades en Valais. C'est qu'il n'y

a pas assez de professionnels formés pour diagnostiquer le TDAH», analyse Nader Perroud, psychiatre et spécialiste du trouble chez l'adulte. Moins de diagnostics, donc mécaniquement moins de prescriptions. Un constat partagé par la psychologue Ana Sofia Loureiro, de la fondation Eliezer, basée à Martigny: «J'ai décidé de m'intéresser au TDAH, parce qu'il y avait un réel manque de professionnels.» La fondation accompagne depuis quelques années les personnes atteintes par ce trouble neurodéveloppemental. Eric Masserey, médecin cantonal, le reconnaît: «Il y a moins de spécialistes ici.» Mais pour lui, c'est aussi une affaire de culture médicale. «C'est proba-

ble qu'en Valais on préfère encore les méthodes alternatives aux médicaments. Et c'est une bonne chose», se réjouit-il. Des alternatives qui misent sur l'accompagnement et l'adaptation plutôt que sur la prescription d'ordonnance.

Le Valais plus tolérant?

Selon Jonas, le trouble de l'attention est diagnostiqué «uniquement quand un comportement devient problématique vis-à-vis des normes de la société». En Valais, la faible prescription de Ritaline pourrait-elle s'expliquer par un seuil de tolérance plus élevé pour les élèves «hors norme» à l'école? «Nous

sommes connus pour avoir un parcours scolaire inclusif. Peut-être qu'en Valais il y a plus de place pour certains comportements des enfants?» se demande Eric Masserey. En résulterait un recours moins systématique au diagnostic et à la Ritaline.

La psychologue Ana Sofia Loureiro partage cette lecture: «Les écoles mettent en place des mesures de compensation. Et c'est vraiment quand toutes les stratégies ont été testées qu'on s'ouvre à la possibilité d'un médicament.»

Des stratégies, Jonas en met en place plusieurs. Sa psychologue lui recommande entre autres les plannings rigoureux et la méthode Pomodoro, une technique de gestion du temps qui consiste à travailler par sessions de vingt-cinq minutes entrecoupées de courtes pauses.

Un trouble en manque de reconnaissance

Le TDAH divise, même chez les psychiatres. Certains le qualifient de diagnostic «fourretout» ou de trouble à la mode. D'autres nient purement et simplement son existence. Jonas en sait quelque chose: «Mon père et mon frère ne croient pas au trouble de l'attention. Ils le voient comme une excuse.»

Cette perception influence directement le parcours de soins. Pour Ophélie Humair, également psychologue à la fondation Eliezer, la piste du TDAH est parfois laissée à tort de côté. «On minimise parfois ce trouble, et d'autres diagnostics sont privilégiés», regrette-t-elle. Pour la psychologue, la priorité pour le Valais n'est pas de courir après les cantons gros prescripteurs. Il faut traiter le problème à sa racine: mieux reconnaître le TDAH. «Nous avons besoin de sensibiliser tous les intervenants de la santé sur ce trouble, ses causes et ses conséquences», insiste Ophélie Humair. «Et surtout, faciliter l'accès au diagnostic et au traitement», surenchérit sa collègue Ana Sofia Loureiro.

Entre efficacité et méfiance

Nader Perroud en est convaincu: le méthylphénidate est «probablement le traitement le plus efficace en psychiatrie», avec «peu d'effets secondaires pour un bénéfice important». Il préconise toutefois d'adapter d'abord le quotidien – sommeil, alimentation, environnement – avant de remplir le pilulier.

Son efficacité n'empêche pas la Ritaline de rester au cœur des controverses. Beaucoup se méfient de ce psychostimulant, dérivé de cocaïne et d'amphétamine. «Les politiques flippent à l'idée de ce médicament», constate le psychiatre, qui estime que cette crainte prive certains patients d'un traitement efficace.

De son côté, le médecin cantonal Eric Masserey assume la retenue valaisanne. «Le canton reste prudent dans ses prescriptions de Ritaline, et c'est positif dans une société qui se médicalise de façon exagérée.» Il renverse la question: «Ce que je suggérerais à d'autres cantons, c'est d'investiguer comment le Valais réussit à vivre avec moins de psychostimulants.» Selon lui, le caractère rural du Valais pourrait expliquer en partie son faible taux de prescriptions de médicaments. Jonas, lui, renonce à prendre de la Ritaline au quotidien. Trop d'effets secondaires. Il préfère voir le bon côté des choses: «Je prends mon TDAH comme une force», sourit-il. «Je ne suis pas fou. Je suis juste plus sensible que les autres.»

«Peut-être qu'en Valais il y a plus de place pour l'impulsivité des enfants.»

ÉRIC MASSEREY
MÉDECIN CANTONAL



«On minimise parfois ce trouble, et d'autres diagnostics sont privilégiés.»

OPHÉLIE HUMAIR
PSYCHOLOGUE À LA FONDATION ELIEZER



«Le méthylphénidate est probablement le traitement le plus efficace en psychiatrie, avec peu d'effets secondaires pour un bénéfice important.»

NADER PERROUD
PSYCHIATRE

