

Fiche d'information

Carbonate de lithium (Téralithe®)

Thymorégulateur

Normothymiques

Présentation

- comprimé à 250 mg blanc

Conservation

Conserver votre médicament dans son étui et à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Ne pas laisser à la portée des enfants.

Quel bénéfice attendre de ce médicament ?

Ce médicament appartient à la classe pharmacologique des thymorégulateurs. Il est indiqué dans le traitement des troubles bipolaires.
Le trouble bipolaire autrefois appelé Psychose Maniaco-Dépressive (PMD) est un trouble de l'humeur. Il se caractérise par une variation anormale de l'humeur avec une alternance de période d'exaltation (épisode maniaque) et de fléchissement de l'humeur (épisode dépressif) entrecoupés par une période de stabilité. Les médicaments thymorégulateurs sont indiqués dans le traitement et/ou la prévention des troubles bipolaires. Ils corrigent les variations de l'humeur en les ramenant dans la normale, réduisant ainsi la souffrance psychique associée. Certains thymorégulateurs ont une activité préférentielle sur la phase maniaque et d'autres sur la phase dépressive.
En général, ils doivent être prescrits au long cours.

Comment prendre votre médicament ?

Il doit être pris chaque jour, à heure régulière, en respectant la posologie prescrite sur votre ordonnance.
Vérifiez bien le dosage des comprimés que vous a prescrit votre médecin.
Avalez les comprimés avec un grand verre d'eau, sans les croquer, au cours des repas en position assise ou debout.
TERALITHE 250 mg doit être pris en deux fois (matin et soir).

Que faire en cas d'oubli d'une prise ?

Si le retard est de **moins de deux heures**, prenez immédiatement le médicament.
Au-delà de deux heures, sautez la prise et prenez la quantité prescrite la fois suivante.

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

Quels effets indésirables peuvent apparaître ?

Ces effets indésirables peuvent ne jamais apparaître et sont différents d'une personne à l'autre.
La grande majorité des effets indésirables ne sont pas graves. Certains régressent, dès les premières semaines du traitement. Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, en parler à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

Cette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître ; Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Effets	Que dois-je faire ?
Tremblements des mains	Parlez-en à votre médecin pour adapter le traitement, voire corriger ces effets.

Effets	Que dois-je faire ?
Diarrhées	Mangez du riz, des bananes, des carottes. Evitez les fruits crus et les produits laitiers. Buvez suffisamment d'eau pour vous réhydrater. Prenez votre médicament au cours du repas. Si les symptômes persistent, parlez-en à votre médecin.
Nausées, vomissements	Prenez de préférence votre médicament au milieu d'un repas. Ces symptômes diminuent avec le temps, s'ils persistent, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien.
Sensation de grande fatigue	Elle peut être liée à une diminution de l'activité de la thyroïde. Parlez-en à votre médecin.
Prise de poids et œdèmes	Une augmentation de l'appétit peut apparaitre dès le début du traitement. Ceci nécessite une surveillance régulière du poids. Evitez les sucreries (bonbons, gâteaux, viennoiseries, boissons sucrées). Réduisez les graisses. Pratiquez une activité physique adaptée.
Troubles cutanés (acné), chute de cheveux	Parlez-en à votre médecin.
Somnolence, palpitations (augmentation de la fréquence cardiaque)	Parlez-en à votre médecin.

Que surveiller pendant le traitement ?

Hygiène de vie
Evitez les situations répétées de manque de sommeil et la consommation d'excitants : café, thé, cola, drogues.

Prélèvements de sang
Votre médecin vous a prescrit des prises de sang régulières pour contrôler le bon fonctionnement de votre thyroïde et de vos reins.
Il vous a aussi été prescrit des prises de sang pour doser le lithium afin de contrôler l'efficacité du traitement. Ces analyses doivent être faites toujours à la même heure le matin et si possible par le même laboratoire. Votre taux de lithiémie peut augmenter en cas d'affections fébriles (grippe), diarrhées, vomissements, grande chaleur, déshydratation. Il est recommandé de faire contrôler la lithiémie lors de ces circonstances pour éventuellement ajuster la posologie.

Le poids
Une prise de poids supérieure à 5 kg après trois mois de traitement nécessite une consultation diététique.

Les signes d'alerte
Le surdosage en lithium est une situation d'urgence qui nécessite une prise en charge médicale immédiate. Aussi, il est important que vous en connaissiez les signes cliniques précurseurs : en cas d'apparition ou d'intensification des nausées, de la sensation de soif, des tremblements, en cas de confusion et désorientation, de spasmes, de rigidité musculaire et de troubles de l'équilibre. Consultez immédiatement votre médecin.

Quelles précautions observer ?

Apports et pertes en sel
La quantité de sel dans l'organisme peut modifier le taux de lithium dans le sang. Aussi, ne commencez pas de régime sans sel sans prévenir votre médecin. De plus, certaines maladies ou situations peuvent changer la quantité de sel dans l'organisme : nous perdons du sel quand nous transpirons beaucoup ou en cas de fièvre, de grippe, de vomissements, de diarrhées et d'exercice physique. Il faut boire suffisamment et de manière adaptée afin d'éviter une déshydratation.

Le poids
Ce médicament peut entraîner une prise de poids. Pour éviter une surcharge pondérale, il convient dès le début du traitement de surveiller régulièrement son poids (une fois par semaine le premier mois, puis mensuellement), d'éviter les sucreries, les boissons sucrées, le grignotage entre les repas, de pratiquer une ou des activités physiques.

L'alcool

La prise d’alcool est contre indiquée, surtout en début de traitement, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l’angoisse. Elle peut aussi augmenter le taux de lithium dans le sang.

Les drogues
La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des troubles liées à votre maladie, de plus elle s’oppose à la réussite de votre traitement.

Les médicaments
Ne prenez pas de médicaments non prescrits par votre médecin. Demandez l’avis de votre médecin ou pharmacien car ce médicament peut présenter des interactions avec d’autres médicaments courants.

Projet de grossesse
Vous envisagez une grossesse, parlez-en avec votre médecin. Lui seul sera à même d'évaluer la poursuite du traitement.

La conduite de véhicules et l’utilisation de machines
Soyez très prudent : ne conduisez pas après avoir pris un hypnotique. Demandez l’avis d’un professionnel de santé.

La régularité du traitement

La prise régulière du traitement conditionne son efficacité qui apparaît après quelques semaines. Vous pouvez préparer un semainier pour ne pas oublier de prendre votre traitement.

La poursuite du traitement est indispensable pour obtenir une stabilité psychique. Par contre, une interruption brutale du traitement vous expose à un mal-être (rebond d’angoisse, d’insomnie, contractures) dans les jours qui suivent et, à plus long terme, à une rechute.

L’arrêt du traitement doit toujours être décidé en accord avec votre médecin prescripteur. Il doit être **progressif** sur plusieurs semaines.

Cette fiche d'information a été réalisée par les professionnels de santé du Réseau P.I.C. (Psychiatrie- Information - Communication).
Toutefois, cette fiche est un support d'information non exhaustif qui doit vous permettre d'en parler plus largement avec votre médecin ou pharmacien.
© Copyright réseau PIC – 2026 – **Dernière mise à jour de cette fiche : 06/11/2025**