

## Quelques solutions simples pour éviter d'utiliser des benzodiazépines en cas d'insomnie

- Utilisez le lit ou la chambre à coucher uniquement pour dormir (ou pour les activités intimes).
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Evitez de faire la sieste pendant la journée ; si vous en ressentez toutefois le besoin, limitez sa durée à 30 minutes maximum.
- Evitez café, thé, vitamine C ou boissons contenant de la caféine après 17 h.
- Evitez les activités physiques ou stimulantes au moins une heure avant le coucher.
- Evitez de fumer et de boire de l'alcool pendant la soirée.
- Evitez toute nourriture épicée ou repas copieux le soir.
- Prenez un bain (pas trop chaud), lisez ou écoutez de la musique douce pendant la soirée.
- Evitez de regarder un écran lumineux avant de vous coucher.
- Buvez un verre de lait tiède ou une tisane avant d'aller vous coucher.
- Organisez votre chambre à coucher pour qu'elle soit confortable, calme et à bonne température (18°-20°C) ; aérez-là tous les jours.
- Evitez de dormir avec votre animal domestique, il a un rythme de sommeil différent du vôtre
- Si vous vous réveillez habituellement pendant la nuit pour aller aux toilettes et que vous avez des difficultés à vous rendormir, essayez de ne pas boire pendant les deux heures avant de vous coucher (sauf si vous devez prendre des médicaments au coucher).
- Si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil 20 à 30 minutes après les coucher, levez-vous, sortez de la chambre et pratiquez une activité calme (lecture par exemple), puis retournez vous coucher dès que le sommeil revient.

Avec l'âge, le temps de sommeil diminue et ne nécessite pas de prise en charge médicamenteuse. La qualité du sommeil importe plus que sa durée.

## Quelques solutions simples pour éviter d'utiliser des benzodiazépines en cas de tension ou d'anxiété

- Détendez-vous en prenant lentement de grandes respirations.
- Allez-vous promener.
- Choisissez et pratiquez une activité qui vous plaît (comme écouter votre musique préférée).
- Parlez de vos difficultés à un ami, à un membre de la famille ou à votre médecin.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour parler et partager vos problèmes d'anxiété.
- Faites des exercices de détente (yoga par exemple).
- Apprenez quelque chose de nouveau (activités manuelles...).
- Discuter avec votre pharmacien des médecines douces (phytothérapie, aromathérapie) en prenant en compte le risque d'interaction avec votre traitement habituel.



13 Av de l'interne Jacques Loëb - BP 8 - 64109 BAYONNE Cedex

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES BENZODIAZEPINES



Appelées également calmants ou tranquillisants, **les benzodiazépines** regroupent une vingtaine de médicaments délivrés sur **prescription médicale**.

Les benzodiazépines sont souvent prescrites pour **soulager l'anxiété, le stress et l'insomnie**. Elles **ne traitent pas les causes** de ces symptômes, mais les atténuent.

**Elles ne sont pas considérées comme un traitement de fond, en particulier pour la dépression.**

Les benzodiazépines devraient être prises **ponctuellement**, de la même façon que certains traitements antalgiques comme le paracétamol.

Ces médicaments peuvent être prescrits dans d'autres indications, notamment la prévention de la survenue de crises convulsives dans les maladies épileptiques.

**La prise de benzodiazépines contre indique la conduite de véhicule.**

## Mode d'utilisation

Pour que ce traitement ait toute son efficacité et pour éviter tout risque toxique, il est impératif de vous conformer strictement à la prescription de votre médecin, et de prendre uniquement le nombre de comprimés indiqué.

**En particulier, n'augmentez jamais de votre propre initiative la dose, même en cas d'oubli ou de doute sur une prise.**

**La durée du traitement doit être la plus courte possible, à la dose efficace la plus faible**, sauf si le médecin prescripteur l'indique expressément :

- pas plus de **12 semaines** (y compris la période de sevrage) pour le traitement de l'**anxiété**,
- pas plus de **4 semaines** (y compris la période de sevrage) pour le traitement de l'**insomnie**.

Au-delà de ces durées, les effets favorables des benzodiazépines **s'épuisent** et des **effets secondaires** peuvent apparaître.

## Dépendance aux benzodiazépines

Après une consommation régulière de plusieurs semaines, les benzodiazépines peuvent entraîner une **dépendance physique** et mentale. La dépendance s'installe **quand il est nécessaire de prendre plus de médicaments pour obtenir le même effet ou quand il devient difficile de s'en passer**.

**Si vous prenez des benzodiazépines depuis plusieurs mois, discutez avec votre médecin de la possibilité d'un arrêt progressif.**

**En arrêtant votre benzodiazépine, vous diminuez :**

- le **nombre des médicaments** que vous prenez chaque jour,
- le **risque d'effets néfastes** à long terme,
- les **interactions** avec d'autres médicaments,
- le **risque d'addiction** au traitement.

## L'arrêt du traitement (le sevrage)

Le sevrage est la période pendant laquelle vous allez **réduire progressivement** votre consommation en benzodiazépines jusqu'à l'arrêter. La période de sevrage doit se faire sous supervision médicale, de façon à adapter progressivement l'organisme à ce manque de médicaments. **En cas d'arrêt brutal et non contrôlé**, les **symptômes de sevrage** peuvent être les suivants : anxiété, irritabilité, nervosité, crampes abdominales, vomissements, diarrhées, transpiration, accélération du rythme cardiaque, tremblements, convulsions, troubles du sommeil, etc. **Il est alors nécessaire de consulter un médecin en urgence.**

## Contre-indications

- Allergie
- Insuffisance respiratoire sévère
- Syndrome d'apnée du sommeil
- Insuffisance hépatique sévère aiguë ou chronique (risque d'encéphalopathie)
- Myasthénie



## Grossesse

De manière générale, **la prescription d'un anxiolytique ne doit pas être banalisée**, d'autant plus chez la femme enceinte.

Le bien-fondé de la poursuite d'une benzodiazépine devra toujours être questionné en cas de grossesse. En cas d'anxiété chronique, d'autres traitements comme les antidépresseurs pourront être utilisés durant la grossesse.

**Si vous souhaitez avoir un enfant, parlez-en à votre médecin pour qu'il adapte votre traitement.**

## Association à d'autres médicaments

**Vous devrez toujours signaler à tous les médecins ou dentistes que vous consulterez que vous prenez une benzodiazépine. Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre médecin traitant. Signalez tout autre traitement, même délivré sans ordonnance, à votre médecin ou à votre pharmacien : il peut annuler l'effet des benzodiazépines ou provoquer des réactions indésirables graves.**

Certains médicaments comme la morphine et ses dérivés, les opioïdes, les neuroleptiques, les barbituriques, certains antihypertenseurs ou d'autres médicaments sédatifs ou anxiolytiques ne doivent **jamais être pris sans l'avis de votre médecin**.

L'association de **deux benzodiazépines n'est pas recommandée** et peut majorer la survenue d'effets indésirables.

**Il est déconseillé de consommer de l'alcool avec des benzodiazépines du fait de la majoration de l'effet sédatif et du risque d'altération de la vigilance pouvant rendre dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines.**

## Effets indésirables

- Somnolence pendant la journée, confusion
- Manque de concentration, pertes de mémoire
- Etourdissements ou troubles de l'équilibre susceptibles de provoquer une chute
- Irritabilité, anxiété, dépression
- Maux de tête, nausées, constipation, troubles du rythme cardiaque, etc.

Contrairement à d'autres médicaments, **ces effets secondaires ne s'estompent pas après quelques semaines de prise de traitement**.

Le **vieillessement** et certaines maladies accroissent la sensibilité de l'organisme aux somnifères et aux tranquillisants et donc le risque d'effets secondaires.