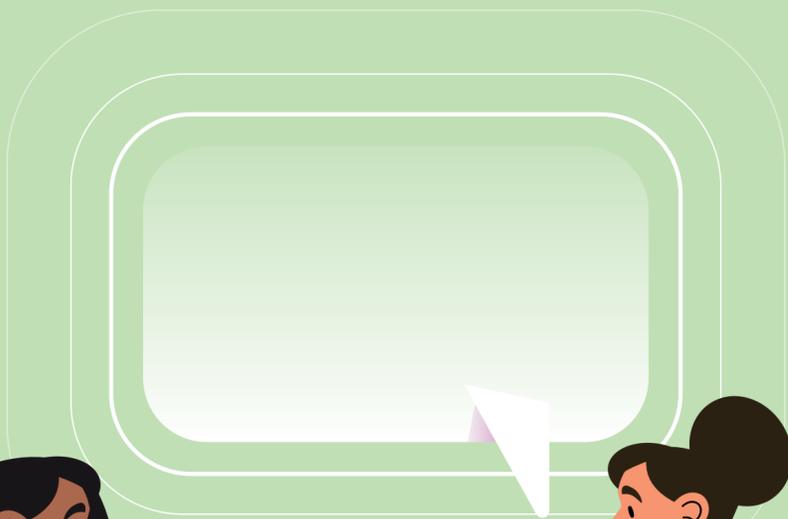


BENZODIAZÉPINES ET Z-DRUGS

(Somnifères et calmants)



COMMENT FONCTIONNENT LES BENZODIAZÉPINES ET LES Z-DRUGS ?

■ Ces médicaments agissent au niveau du cerveau et ont des effets :

- Anxiolytique (Calmant)
- Hypnotique (Somnifère)
- Antiépileptique
- Relaxant musculaire

■ L'intensité de l'effet qui suit la prise d'une benzodiazépine varie grandement d'une personne à l'autre.

■ Chaque benzodiazépine a un profil d'action spécifique.

POUR QUELLES PLAINTES SONT-ILS RECOMMANDÉS ?

Durant une courte période, le médicament prescrit peut vous aider à faire face à vos difficultés, mais celui-ci n'induit pas d'amélioration durable. Le traitement à long terme des plaintes décrites ci-dessous repose essentiellement sur l'adaptation du style de vie et le recours à une psychothérapie. Il est important d'en parler avec votre psychologue et votre médecin.

■ **Anxiété** : Uniquement pour un trouble d'anxiété généralisée sévère, une phobie sociale, des attaques de panique récurrentes.

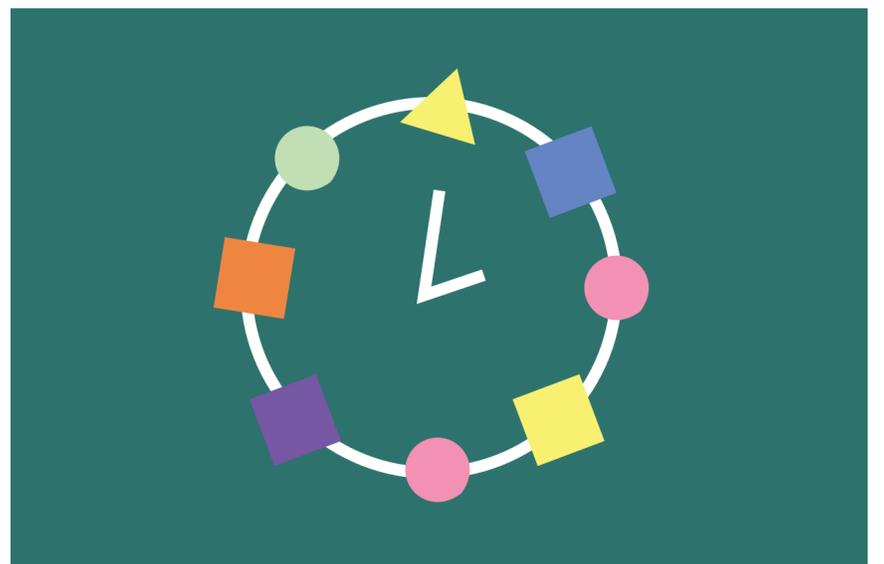
■ **Important** : Le traitement doit être pris à la dose minimale efficace, le moins souvent possible, aussi longtemps que nécessaire mais arrêté dès que possible.

■ **Sommeil** : Uniquement dans l'insomnie apparue récemment, en lien avec un événement de vie difficile, mais temporaire et ayant des conséquences graves sur votre fonctionnement quotidien. Le médicament peut vous aider à vous endormir plus rapidement ou à dormir plus longtemps, mais il altère la structure et donc la qualité du sommeil.

■ **Important** : Le traitement doit être pris à la dose minimale efficace, si possible occasionnellement et le moins longtemps possible. Le risque de dépendance apparaît déjà à partir de 2 semaines de traitement.

■ **Sevrage alcoolique** : Soutien temporaire au sevrage de l'alcool, afin d'en favoriser la réussite et d'en améliorer la sécurité.

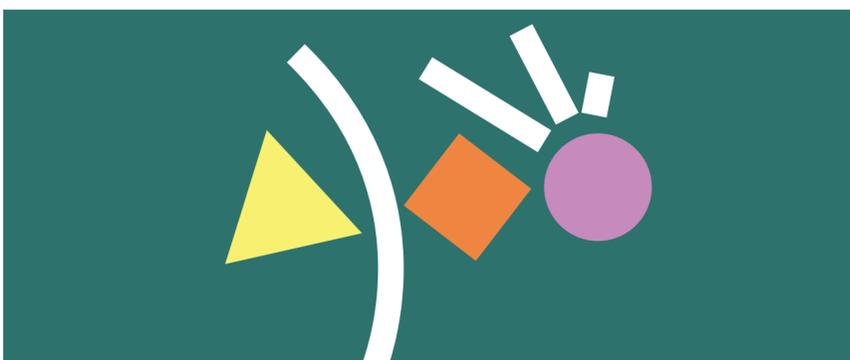
■ **Crise d'épilepsie.**



POURQUOI UN TRAITEMENT DE COURTE DURÉE ?

■ Ces médicaments sont efficaces sur une courte période uniquement. Avec le temps, vous risquez de vous habituer au médicament et d'en devenir **dépendant**, ce qui veut dire que vous devriez sans cesse augmenter les doses pour avoir le même effet. L'arrêt sera plus difficile si le traitement est poursuivi sur le long terme.

Vous prenez ce traitement depuis une longue période ? Parlez-en à votre médecin et à votre psychologue.



POUR QUELLES PLAINTES NE SONT-ILS PAS RECOMMANDÉS ?

- Pour **certains symptômes d'anxiété** tels que ceux des attaques de panique non récurrentes, de l'hyperventilation ou des phobies spécifiques.
- En cas de **troubles du sommeil** de longue durée. En effet, le traitement n'est efficace que sur le court terme et est davantage déconseillé au-delà de 65 ans.
- En cas de **stress** lié aux événements de la vie.
- Pour les **douleurs du dos et du cou** comme relaxants musculaires, au vu du peu d'efficacité et au vu du risque significatif d'effets secondaires.

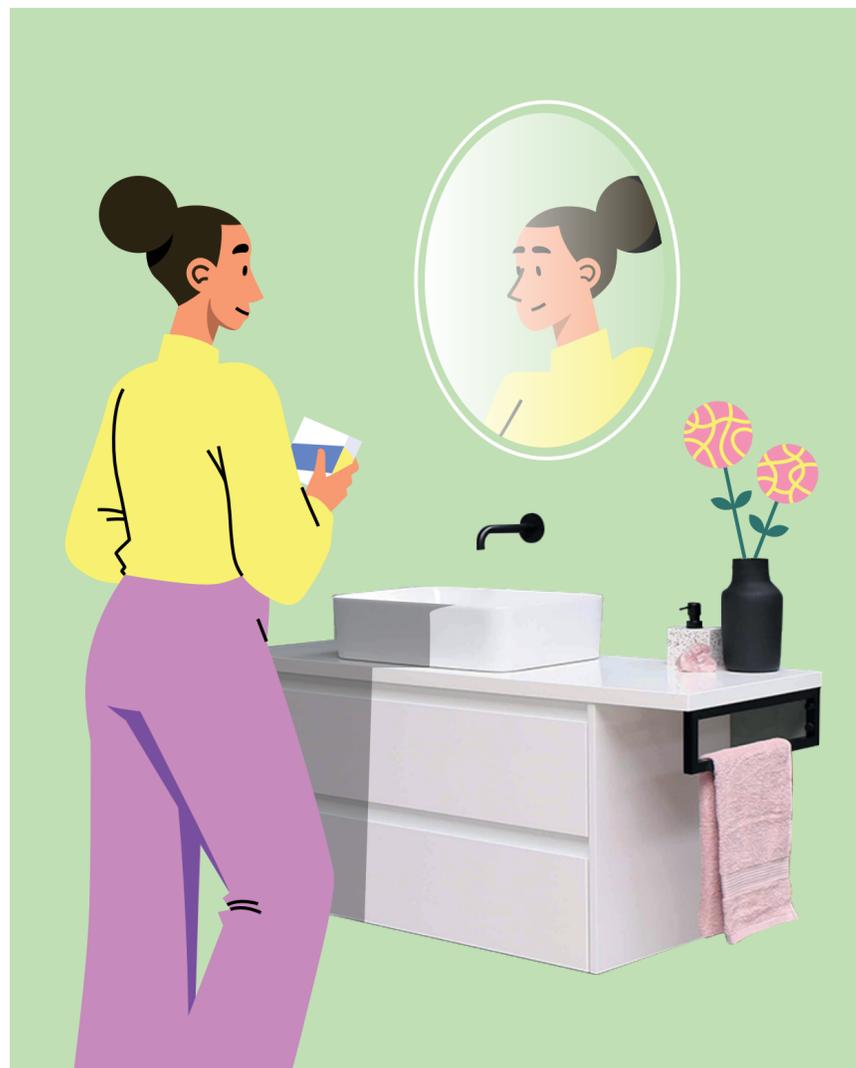
QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DE CES MÉDICAMENTS ?

- **Tolérance** : Petit à petit, la dose n'est plus suffisante et vous avez besoin d'une dose supplémentaire pour avoir l'effet désiré.
- **Accoutumance** : Petit à petit, vous avez des difficultés à vous passer du médicament.

Après 1 à 2 semaines, une dépendance physique et psychologique apparaît, les effets souhaités diminuent et certains effets indésirables peuvent survenir.

- Somnolence, engourdissement pendant la journée (sensation de « gueule de bois »), vertiges, difficulté à se concentrer.
- Diminution des réflexes, accidents de la circulation, chutes (en particulier personnes âgées).
- Diminution de la qualité du sommeil (sommeil déstructuré moins réparateur).
- Confusion et perte de mémoire, troubles de la concentration.
- Risque de dépression, si utilisation à long terme.
- Risque de surdosage si consommation simultanée d'alcool ou d'autres drogues.

Vous pensez ressentir les effets secondaires du traitement ? Parlez-en à votre médecin et à votre psychologue.



QUAND DÉBUTER VOTRE TRAITEMENT ?

Le traitement débute uniquement après une consultation approfondie avec votre médecin. À cause des risques liés au traitement, il est important de ne pas prendre le traitement d'un proche ou de ne pas faire d'automédication sans surveillance médicale.

- Le traitement commence à la dose la plus faible possible et pour une durée la plus courte possible, généralement d'une à quelques semaines.
- La prise du traitement doit être faite en parallèle d'une amélioration de votre mode de vie et d'un suivi psychologique.
- Une alimentation saine, la pratique d'une activité physique régulière, la gestion du stress et une bonne hygiène du sommeil sont primordiales pour vous aider à aller mieux.

COMMENT ARRÊTER VOTRE TRAITEMENT ?

■ Consultez toujours un médecin préalablement à l'arrêt. La réduction est progressive jusqu'à l'arrêt total, cela peut prendre plusieurs semaines. Votre médecin peut vous proposer un calendrier de réduction de dose. Lorsque la durée du traitement est de courte durée, l'arrêt est plus facile.

■ Quels sont les risques d'un arrêt trop rapide ? Il peut apparaître des symptômes de sevrage :

- Anxiété (sévère) et insomnie. Parfois difficile à distinguer de la rechute du problème d'origine
- Hypersensibilité à la lumière, au son ou au toucher
- Sentiment d'irréalité
- Goût étrange dans la bouche
- Contractions musculaires, tremblements, picotements, irritation des yeux, vertiges, nausées
- Hallucinations
- Crise convulsive

L'arrêt doit se faire sous supervision médicale obligatoire. Si vous souhaitez arrêter votre traitement, parlez-en à votre médecin, à votre psychologue ou à votre pharmacien.



QUELS MÉDICAMENTS PRENDRE POUR LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES DU SOMMEIL DE LONGUE DURÉE ?

■ Dans ces cas-là, les benzodiazépines ne sont pas recommandées. De plus, le recours à une médication qui vous apporterait rapidement une sensation d'amélioration pourrait vous donner l'impression qu'il n'est pas nécessaire de changer vos habitudes ou de travailler sur vous-même et retarder ainsi votre progression. Il est essentiel de comprendre l'origine de votre plainte afin d'agir durablement sur celle-ci.

■ Une psychothérapie vous aidera à traiter véritablement les problèmes de sommeil, d'anxiété et de stress.

Un mode de vie sain est préconisé pour améliorer votre santé mentale : alimentation saine, pratique d'une activité physique régulière, méditation, gestion du stress, bonne hygiène du sommeil ... Autant d'éléments pouvant vous apporter plus de sérénité.

Si vous rencontrez des difficultés avec votre sommeil et la gestion de votre stress, discutez des approches non médicamenteuses avec votre médecin et votre psychologue.



QUI PEUT VOUS AIDER ?

- Un.e psychologue ou éventuellement un.e psychiatre.
- Votre médecin généraliste, votre pharmacien, votre kinésithérapeute ou tout autre soignant.
- Votre famille, vos amis, vos collègues.
- Des personnes présentant des problèmes similaires aux autres, par partage d'expérience.

QUELQUES SITES POUR ALLER PLUS LOIN

- **Stop benzo :**
<https://benzostop.org/quoi/stop.html>
- **Questionnaire d'auto-évaluation de la consommation de benzodiazépines :**
<https://sites.google.com/site/bendepsrq/-la-version-franaise-du-bendep-srq>

