



# VOTRE CONSOMMATION DE SOMNIFÈRES ET DE CALMANTS

## POURQUOI VOTRE MÉDECIN VOUS RECOMMANDE DE LA RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT

### DES EFFETS QUE VOUS NE REMARQUEZ PAS TOUJOURS

- Déjà après deux semaines d'utilisation, votre corps s'habitue aux somnifères et aux calmants. Ils deviennent donc moins efficaces, voire ne fonctionnent plus du tout, s'ils sont pris pendant une longue période. Cette accoutumance passe souvent inaperçue chez de nombreuses personnes, ce qui va nécessiter d'augmenter les doses pour arriver à l'effet recherché. Une dépendance peut également s'installer.
- Les effets secondaires persistent toutefois en cas d'utilisation prolongée. Vous ne les remarquez peut-être pas toujours clairement, mais ils peuvent avoir une influence sur votre vie quotidienne. Par exemple, ils peuvent diminuer votre vigilance et votre attention au cours de la journée. Parmi les autres effets secondaires figurent des oublis, des difficultés de concentration, une humeur maussade et un sommeil moins profond. Ces médicaments peuvent également entraîner une diminution de la force musculaire et un risque accru de chutes (en particulier chez les personnes âgées) ou d'accidents de la route.
- Prenez-vous d'autres médicaments ? Dans ce cas, certains médicaments peuvent interagir et augmenter le risque d'effets indésirables.

### IL EST IMPORTANT DE RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT LA DOSE

- Même si vous ne ressentez peut-être pas toujours les inconvénients des somnifères et des calmants, ils peuvent être bien présents. Un sevrage progressif peut présenter différents avantages : un grand nombre de personnes se sentent en meilleure forme, retrouvent plus de vigilance et une meilleure clarté de pensées pendant la journée après l'arrêt du traitement. Elles sont aussi moins dépendantes du médicament.

### IL EST POSSIBLE DE RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT LA DOSE

- La plupart des personnes parviennent à réduire progressivement leur consommation de somnifères et de calmants si elles le font tranquillement étape par étape.
- En diminuant progressivement la dose, les symptômes de sevrage comme l'agitation, l'anxiété, la détérioration du sommeil sont atténués, voire sont inexistantes.
- Il est important d'y aller à votre rythme. Votre médecin ou votre pharmacien·ne peut vous accompagner et vous proposer un plan de sevrage personnalisé.

### VOUS N'AVEZ PAS À FAIRE CELA TOUT·E SEUL·E

- Il est utile d'identifier les personnes qui peuvent vous aider et vous soutenir dans cette démarche : votre médecin généraliste, votre pharmacien·ne, votre famille, votre infirmier·ère à domicile... Un accompagnement ou une thérapie – en individuel ou en groupe - est également possible.

### VOUS EN SEREZ RÉCOMPENSÉ·E

- Une fois le sevrage terminé, vous pourrez ressentir plus d'énergie, plus de clarté et globalement un mieux-être. Beaucoup constatent aussi un sommeil qui ne se détériore pas avec le temps même sans traitement. Vous avez moins besoin de prendre un médicament, voire vous n'en prenez plus du tout. Vous gagnez en autonomie et reprenez la maîtrise de votre quotidien. Vous pouvez vous féliciter.