



LA PRESCRIPTION DE SOMNIFÈRES ET DE CALMANTS

POURQUOI VOTRE MÉDECIN RECOMMANDE DE LIMITER LEUR UTILISATION

BON À SAVOIR SUR LES MÉDICAMENTS

- Déjà après deux semaines d'utilisation, votre corps s'habitue aux somnifères et aux calmants. Ils perdent de leur efficacité, voire ils ne fonctionnent plus du tout. Beaucoup de personnes ne remarquent pas cette accoutumance.
- Ces médicaments présentent des effets secondaires qui persistent tant que vous les prenez. Ils peuvent provoquer de la somnolence en journée, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, une humeur maussade et un sommeil moins profond. Ils peuvent également entraîner une diminution de la force musculaire et un risque accru de chutes (surtout chez les personnes âgées) ou d'accidents de la route.
- Votre corps peut progressivement s'habituer à ces médicaments. L'arrêt du traitement peut donc sembler difficile et des symptômes de sevrage peuvent apparaître comme une détérioration du sommeil, de l'agitation ou des tensions. En réduisant progressivement la dose, vous ne ressentirez généralement que peu ou pas ces symptômes de sevrage.
- Votre médecin et votre pharmacien ne peuvent vous accompagner et établir avec vous un plan de sevrage personnalisé.

IL N'EXISTE PAS DE « SOLUTION MIRACLE »

- Les problèmes de sommeil sont souvent liés au stress, à des soucis et à des événements de vie. Les somnifères et les calmants n'agissent pas sur ces causes. Ils peuvent éventuellement apporter une aide pendant un temps limité, mais ils n'apportent pas de solution.
- En commençant à les utiliser, vous risquez de vous retrouver face à une nouvelle difficulté : votre corps peut s'habituer à ces médicaments et vous pourrez avoir l'impression qu'il devient compliqué de vous en passer.
- Avec votre médecin, vous pourrez explorer les causes de vos problèmes de sommeil et identifier les options de traitement. Ensemble, vous chercherez des solutions efficaces sur le long terme.

DES RECOMMANDATIONS MÉDICALES CLAIRES

- Les médecins s'appuient sur des recommandations médicales soigneusement élaborées pour proposer une prise en charge adaptée. Selon ces recommandations, les somnifères et les calmants ne peuvent être utilisés que :
 - dans des circonstances exceptionnelles,
 - pour une durée très limitée (de quelques jours à deux semaines maximum),
 - chez l'adulte uniquement (ils ne sont pas indiqués chez les personnes âgées, ni chez les enfants).