

Indiquées dans L'INSOMNIE, LE STRESS ou L'ANXIÉTÉ, les benzodiazépines sont une famille de médicaments pouvant être prescrits temporairement = **calmants, tranquillisants**.\*

\* Source : Ministère de la Santé et de la Prévention



## Mon traitement

Quel est le nom du médicament ? .....

Les benzodiazépines ont un nom usuel de molécule se terminant par -zépam/-zolam, en cas de doute, j'interroge mon prescripteur ou mon pharmacien sur mes traitements

- Pour quelle raison ?
  - Pour dormir
  - Pour calmer mon anxiété
  - Autre raison : .....
  - Je ne sais pas
- Depuis combien de temps ?
  - Moins de 4 semaines
  - Entre 4 et 12 semaines
  - Plus de 12 semaines
  - Je ne sais pas

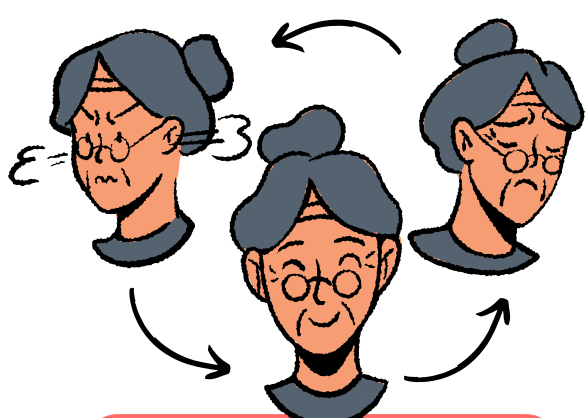
## Règles de prescription

Dans l'insomnie comme dans l'anxiété, les benzodiazépines ne sont **PAS indiquées au long cours**. Leur prescription doit être limitée dans le temps, selon l'indication :

- Traitement Hypnotique (somnifère) : prescription limitée à **4 semaines**
- Traitement Anxiolytique : prescription limitée à **12 semaines**

## Effets Indésirables

La durée de prescription est limitée car la prise au long cours d'une (ou plusieurs) benzodiazépines peut s'accompagner d'effets indésirables avec notamment un risque de **DÉPENDANCE et de conséquences sévères\*\*** :



Troubles du comportement



Troubles cognitifs  
Perte de mémoire



Somnolence / diminution  
des performances physiques



Chutes

\*\* surtout avec l'avancée en âge. Après 65 ans les risques liés aux médicaments sont plus importants (vieillesse physiologique, polyopathie, plusieurs traitements associés...)

## Comment arrêter



- Si je souhaite arrêter ou diminuer mon traitement, j'en parle à mon médecin, afin de définir la stratégie à suivre.
- L'arrêt devra se faire petit à petit, par **diminution progressive** des doses (sur 4 à 10 semaines généralement). Cela permettra d'éviter la sensation de manque et les **symptômes transitoires** qui peuvent se manifester à l'arrêt : troubles digestifs, insomnies, tremblements, sudation, confusion, anxiété.
- Plusieurs outils, alternatives et accompagnements pourront m'être proposés

## Prévention des troubles du sommeil

En cas de troubles du sommeil, des changements d'habitude peuvent améliorer votre endormissement :

- ✗ J'évite de faire des **siestes**
- ✗ J'évite la **caféine** et les **boissons énergisantes** dans l'après-midi
- ✗ J'évite **l'exercice physique soutenu**, la **nicotine**, **l'alcool**, les **écrans** et les **repas copieux** 2h avant le coucher
- ✓ Je ne **vais au lit QUE lorsque j'ai sommeil**
- ✓ Si je ne dors pas 20-30 minutes après être allé me coucher, **je lis (livre, article, BD...)** et j'évite les écrans
- ✓ Je peux essayer des alternatives : la **phytothérapie** par exemple (mon médecin et mon pharmacien sauront me conseiller)

**Il est peut être temps d'arrêter ma benzodiazépine**

Avec le soutien de :