

CALMANTS ET SOMNIFÈRES

Évitez les pièges
de ces médicaments

📍 Dinant | Godinne | Sainte-Elisabeth



CALMANTS ET SOMNIFÈRES

D'AUTRES SOLUTIONS EXISTENT :
PENSEZ-Y AVANT L'USAGE DE
CALMANTS ET SOMNIFÈRES
3

VRAI OU FAUX?
4

ENVISAGER UNE DIMINUTION
OU L'ARRÊT DES SOMNIFÈRES ET
CALMANTS
8

QUELQUES CONSEILS
NON MÉDICAMENTEUX
10

D'AUTRES SOLUTIONS EXISTENT : PENSEZ-Y AVANT L'USAGE DE CALMANTS ET SOMNIFÈRES

Tout le monde a déjà été sujet à de l'anxiété, du stress ou à un sommeil troublé.

Il peut cependant arriver qu'un niveau élevé d'anxiété, de stress ou de manque de sommeil ait des répercussions sur notre santé (troubles de la concentration, du jugement et du sommeil, somnolence, maux de tête, irritabilité, vertiges, palpitations, etc.).

Des solutions médicamenteuses et non médicamenteuses existent. Un recours systématique à des médicaments avec ou sans avis médical est déconseillé.

*Pour plus d'informations :
somniferesetcalmants.be*

VRAI OU FAUX?

«Les somnifères et calmants¹ sont des médicaments efficaces et sans beaucoup d'effets indésirables pour solutionner mes problèmes d'anxiété, de stress, de troubles du sommeil.»

FAUX!

Si les somnifères et calmants (par exemple benzodiazépines et Z-drugs) permettent de faire disparaître rapidement certains symptômes, ils n'agissent pas sur la cause initiale du problème.

Ils sont, par ailleurs, responsables d'effets secondaires pouvant apparaître dès les premières prises du médicament :

- fatigue et somnolence durant la journée occasionnant des chutes, des fractures, des accidents de voiture ;
- altération des fonctions cognitives (pertes de mémoire, troubles de la concentration, de l'attention, du raisonnement, dépression, etc.) ;
- confusion, étourdissement, faiblesse musculaire ;
- moindre capacité de réaction, manque de coordination notamment au volant d'un véhicule ;
- troubles respiratoires.

Les personnes âgées sont particulièrement à risque.

La prise concomitante d'alcool ou d'autres médicaments comme certains antidouleurs puissants ou antitussifs peut augmenter certains effets secondaires.

1. Exemples de somnifères et calmants (benzodiazépines et Z-Drugs) : Alprazolam®, Xanax®, Lexotan®, Lendormin®, Rivotril®, Tranxene®, Clozan®, Diazepam®, Valium®, Flunitrazepam®, Staudorm®, Lorazepam®, Temesta®, Loramet®, Lormetazepam®, Oxazepam®, Lysanxia®, Praxepam®, Halcion®, Stilnoct®, Zolpidem®, Imovane®, Zopiclone®. Ces différents médicaments n'ont pas tous la même puissance, le même délai d'action et la même durée d'action.

«Mon médicament reste efficace si je le prends toujours de la même façon.»

FAUX!

Dès les premières semaines de traitement, votre corps s'habitue à la présence du médicament. Dès lors, les effets bénéfiques attendus s'amenuisent voire disparaissent mais pas nécessairement les effets secondaires. C'est ce qu'on appelle le phénomène de **tolérance**.

Dans ce cas, une augmentation de dose est hautement déconseillée. L'ajout d'un autre somnifère ou calmant est également à éviter car les effets délétères de chacun s'additionnent.

«Je peux arrêter du jour au lendemain le médicament.»

FAUX!

Une consommation de plus d'un mois entraîne une **dépendance** de votre organisme.

Cela signifie que des symptômes de manque apparaissent si vous arrêtez brutalement votre traitement.

Cela s'appelle le phénomène de sevrage.

L'USAGE DE SOMNIFÈRES ET CALMANTS SUR LE LONG TERME EST DÉCONSEILLÉ

Le recours à des somnifères ou calmants n'est pas toujours nécessaire. S'il s'avère indispensable, un maximum de 4 semaines de traitement est en général préconisé.

L'usage de somnifères et calmants sur le long terme est déconseillé, car il apporte des risques pour la santé bien plus importants que leurs modestes bénéfices.

Avec l'aide de votre médecin et de votre pharmacien, une diminution progressive de la prise de ces médicaments peut vous éviter leurs effets délétères ainsi que des symptômes de sevrage.

L'usage de somnifères et calmants sur le long terme est déconseillé, car il apporte des risques pour la santé bien plus importants que leurs modestes bénéfices.

ENVISAGER UNE DIMINUTION OU L'ARRÊT DES SOMNIFÈRES ET CALMANTS

Etablissez avec votre médecin un calendrier écrit pour réaliser une **diminution progressive de dose**. En général, une période de 4 à 8 semaines convient. Vous pouvez inscrire sur ce support les éventuels symptômes que vous ressentez durant cette diminution de dose (troubles du sommeil, anxiété, nervosité, fatigue, etc.).

Pensez à informer votre pharmacien du schéma de diminution de dose. Votre médecin vous prescrira peut-être **un autre médicament qu'un somnifère ou calmant** ciblant davantage la cause sous-jacente de votre anxiété et/ou vos troubles du sommeil.

Certains médicaments ou compléments alimentaires à base de plantes peuvent être efficaces contre l'anxiété et les troubles du sommeil. De plus, ils n'entraînent pas de tolérance ni de dépendance. Il s'agit de médicaments/compléments alimentaires à base de passiflore pour l'anxiété et de valériane pour les troubles du sommeil.

Assurez-vous toujours auprès de votre médecin ou pharmacien que leur prise n'est pas contre-indiquée avec les autres médicaments que vous prenez.

PROGRAMME DE SEVRAGE

Il est recommandé de suivre ce programme avec votre pharmacien ou votre médecin afin de vous sevrer de votre somnifère-calmant.

SEMAINES	PLAN DE SEVRAGE							✓
	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
1 et 2	●	●	●	●	◐	●	●	
3 et 4	◐	●	◐	◐	●	◐	◐	
5 et 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
7 et 8	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
9 et 10	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
11 et 12	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
13 et 14	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
15 et 16	✕	◐	✕	✕	◐	✕	◐	
17 et 18	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	

LÉGENDE			
●	◐	◑	✕
Pleine dose	Moitié de dose	Quart de dose	Aucune dose

QUELQUES CONSEILS NON MÉDICAMENTEUX

EVACUER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET FAVORISER UN MEILLEUR SOMMEIL

- Favorisez l'activité physique en journée et la détente en soirée.
- Gardez un horaire de coucher et de lever stable.
- Ne consommez pas de grandes quantités de nourriture, de boissons ni de substances excitantes avant d'aller dormir (caféine, théine, alcool, tabac).
- Maintenez un environnement de sommeil agréable et ne restez pas éveillé plus de 20 minutes dans votre lit.

PSYCHOTHÉRAPIES TELLES QUE LA THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

Il s'agit d'un ensemble de techniques visant à modifier positivement la façon de penser et d'agir.

La thérapie cognitive et comportementale peut notamment vous être utile si vous envisagez une diminution de dose ou un arrêt de votre somnifère ou calmant.

Sur les sites de Dinant et Godinne, des spécialistes pratiquant la thérapie cognitivo-comportementale sont disponibles.

POUR DAVANTAGE DE CONSEILS

Consultez le document informatif produit par le SPF Santé Publique, intitulé «**Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions**» et accessible en ligne.



[HTTPS://WWW.HEALTH.BELGIUM.
BE/SITES/DEFAULT/FILES/UPLOADS/
FIELDS/FPSHEALTH_THEME_FILE/
SPF-BROCHURE-TRIPTYQUE-A5-FR-
HD.PDF](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/spf-brochure-triptyque-a5-fr-hd.pdf)

INFOS

Service

Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

✦ Service de psychologie : +32 81 21 24 80

Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir

✦ Laboratoire du sommeil : +32 81 42 33 51

Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur

✦ Service de pneumologie : +32 72 05 52



chuclnamur.be



CHU
— UCL —
NAMUR