

VOUS ÊTES À RISQUE



SOMNIFÈRES
(TYPE BENZODIAZÉPINE
OU APPARENTÉ)

VOUS PRENEZ UN MÉDICAMENT SOMNIFÈRE (TYPE BENZODIAZÉPINE OU APPARENTÉ)

- Lorazepam (TEMESTA®)
- Bromazepam (LEXOTANIL®)
- Midazolam (DORMICUM®)
- Zopiclone (IMOVANE®)
- Zolpidem (STILNOX®, ZOLDORM®)
- Oxazepam (ANXIOLIT®, SERESTA®)
- Diazepam (DIAZEPAM®, VALIUM®)
- Clorazepate (TRANXILIUM®)
- Flurazepam (DALMADORM®)
- Clobazam (URBANYL®)
- Ketazolam (SOLATRAM®)
- Prazepam (DEMETRIN®)
- Alprazolam (XANAX®)
- Nitrazepam (MOGADON®)
- Triazolam (HALCION®)
- Lormetazepam (LORAMET®)
- Temazepam (NORMISON®)



**TESTEZ VOS CONNAISSANCES
AU SUJET DE VOTRE MÉDICAMENT**



QUIZ **MÉDICAMENT SOMNIFÈRE** (TYPE BENZODIAZEPINE ET APPARENTÉS SÉDATIFS-HYPNOTIQUES)

1 Ce médicament est un tranquillisant prescrit couramment que l'on peut prendre en toute sécurité pour une longue période. ----- **VRAI** **FAUX**

2 La dose que je prends ne me cause aucun effet indésirable. ----- **VRAI** **FAUX**

3 Sans ce médicament, je ne pourrais pas dormir ou je me sentirais trop anxieux. ----- **VRAI** **FAUX**

4 Ce médicament est la meilleure option pour traiter mes symptômes. ----- **VRAI** **FAUX**



RÉPONSES



1. FAUX

Même si les somnifères sont efficaces à court terme, des études ont démontré qu'ils ne sont pas le meilleur traitement à long terme pour l'anxiété et les troubles du sommeil. Ces médicaments ne font que masquer les symptômes sans régler le problème, tout en provoquant de nombreux effets secondaires. Poursuivez votre lecture pour en apprendre plus sur les stratégies afin d'améliorer vos habitudes de sommeil et de réduire votre stress et votre anxiété.

2. FAUX

Même si vous ne prenez qu'une petite dose, un médicament sédatifhypnotique peut causer des effets secondaires. Il peut nuire au fonctionnement de votre cerveau et ralentir vos réflexes.

3. VRAI

Votre corps a sans doute développé une dépendance physique à ce médicament. Si vous cessiez de le prendre d'un seul coup, vous pourriez éprouver plus d'anxiété et des troubles du sommeil. Des millions de personnes ont réussi à cesser graduellement de prendre ce médicament et ont trouvé d'autres solutions à leurs problèmes.

4. FAUX

Les experts ne recommandent plus de prendre un somnifère pour traiter l'insomnie ou l'anxiété. Les gens qui prennent ces médicaments sont:

- 5 fois plus à risque d'avoir des problèmes de mémoire et de concentration
- 4 fois plus à risque de se sentir fatigué pendant la journée
- 2 fois plus à risque de faire une chute et de subir une fracture (hanche, poignet)
- 2 fois plus à risque d'avoir un accident de voiture
- Plus à risque de développer des problèmes de pertes urinaires

LE SAVIEZ-VOUS ?



Votre somnifère peut engendrer une forte dépendance et causer de multiples effets secondaires. Sauf quelques exceptions, vous ne devriez pas prendre de somnifère.



Lorsque l'on vieillit, ce médicament persiste plus longtemps dans le corps. Il peut vous causer de la fatigue, de la somnolence, de la faiblesse et même causer des chutes ou des pertes d'équilibre.



Votre somnifère peut causer des fractures de la hanche, des problèmes de mémoire et des fuites urinaires. Il peut vous causer de la somnolence en journée. Vous pourriez vous endormir en conduisant votre voiture. Même si vous ne ressentez pas ces effets secondaires, planifiez une discussion avec votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmière pour déterminer s'il existe des traitements plus sécuritaires.



Il existe d'autres solutions qui pourraient soulager votre anxiété ou votre insomnie sans avoir autant d'effets secondaires qui nuisent à votre qualité de vie.



L'arrêt soudain de médicaments somnifères peut entraîner des effets de sevrage désagréables. Pour éviter cela, la dose doit être réduite progressivement. Un exemple de programme de sevrage est fourni à la page 11.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de cesser tout médicament

DEMANDEZ-VOUS :

Prenez-vous un somnifère depuis longtemps ? ----- OUI NON

Vous sentez-vous fatigué et somnolent pendant la journée ?----- OUI NON

Vous réveillez-vous le matin avec une sensation de lendemain de veille, même si vous n'avez pas bu ? ---- OUI NON

Vous arrive-t-il d'avoir des problèmes de mémoire ou d'équilibre ?----- OUI NON

EN VIEILLISSANT

De nombreux changements se produisent dans votre corps en vieillissant, notamment :

- La façon dont votre corps traite les médicaments change.
- Les reins et le foie fonctionnent moins bien.
- Les maladies que vous avez eues peuvent provoquer des changements.

C'est pourquoi les médicaments peuvent rester plus longtemps dans l'organisme, ce qui peut augmenter les effets secondaires.

Malheureusement, on parle peu de ces effets secondaires lorsqu'on vous prescrit des somnifères. Nous vous recommandons d'en discuter avec votre pharmacien, votre infirmière ou votre médecin. D'autres traitements pourraient soulager votre anxiété ou améliorer votre sommeil avec moins d'effets secondaires et une meilleure qualité de vie.

D'AUTRES MOYENS POUR VOUS AIDER À DORMIR

- Se lever à la même heure chaque matin et se coucher à la même heure tous les soirs.
- Pratiquer des exercices de méditation ou de relaxation avant d'aller au lit.
- Pratiquer de l'exercice physique la journée et arrêter 3h avant le coucher
- Lire ou regarder la télévision sur une chaise ou sur votre canapé, plutôt que dans votre lit.
- Éviter de consommer des stimulants avant de dormir. La nicotine, l'alcool et la caféine sont des stimulants.
- Mettre en pratique les éléments fournis dans la brochure «Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament».
- Votre médecin traitant peut vous apprendre à utiliser la méthode de «stimulus control» dont l'efficacité a été démontrée. En cas de difficultés, il serait possible

de faire appel à un spécialiste. Pour en trouver un à proximité de chez vous, rendez-vous sur le site de l'Association suisse de psychothérapie cognitive : www.aspc.ch/therapeutes.

STIMULUS CONTROL

Méthode simple en résumé:

1. Se coucher uniquement quand on a sommeil
2. Utiliser le lit et la chambre uniquement pour dormir et pour l'activité sexuelle. Pas de télévision dans la chambre
3. En cas d'incapacité à s'endormir > 20min, sortir du lit, aller dans une autre pièce et ne revenir que lorsqu'on a sommeil. Répéter cette étape autant de fois que nécessaire
4. Se lever toujours à la même heure le matin, quelle que soit la quantité de sommeil obtenue
5. Ne pas faire de sieste pendant la journée

D'AUTRES MOYENS DE GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Envisager de parler à un thérapeute ou de vous joindre à un groupe de soutien. Il est prouvé que cela aide les gens à gérer les situations stressantes et ce qui les rend anxieux.

→ Pratiquer des techniques de relaxation comme des étirements, du yoga, un massage, de la méditation ou du tai chi. Ces techniques peuvent vous aider à soulager le stress quotidien et à surmonter votre anxiété.

→ Demander à votre médecin si d'autres médicaments avec moins d'effets secondaires sont disponibles pour réduire votre anxiété.



L'HISTOIRE DE MADAME DUPUIS

Elle prenait du Lorazépam, un médicament comme celui que vous prenez.



«J'ai 65 ans et je prenais du Lorazépam depuis plus de 10 ans. Il y a quelques mois, je suis tombée en pleine nuit en allant aux toilettes. J'ai été vraiment chanceuse – pas de fracture, que des bleus. J'ai lu que le Lorazépam pouvait être la cause de chutes. Je ne savais pas si je pouvais me passer de ce médicament pour dormir, car j'avais encore de la difficulté à m'endormir ou je me réveillais parfois la nuit. Mon médecin m'a dit qu'à mon âge, six heures de sommeil par nuit était probablement suffisant. J'ai donc décidé de réduire graduellement ma dose de Lorazépam. J'en ai parlé avec mon pharmacien qui m'a proposé un programme de sevrage par étapes, comme sur la page suivante. J'ai aussi adopté de nouvelles

habitudes de sommeil. Je ne lis plus au lit et je ne fais plus d'exercices avant de me coucher. Je me lève tous les jours à la même heure, que j'aie une bonne nuit de sommeil ou non. J'ai réussi à cesser de prendre le Lorazépam. Je me rends compte que je n'ai pas vécu pleinement ces 10 dernières années. Cesser le Lorazépam a levé un voile sur une vie que je vivais à moitié endormie. J'ai plus d'énergie et mon humeur est plus stable. Je suis plus alerte. Il m'arrive encore d'avoir de la difficulté à m'endormir, mais au moins je me lève le matin sans me sentir somnolente. Je suis fière de ma décision. Si je l'ai fait, vous le pouvez aussi!».

