

Mon somnifère et moi



Prenez-vous un somnifère de type benzodiazépine ?

Cochez les cases des médicaments que vous consommez pour mieux dormir ou traiter vos insomnies :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> XANAX® (Alprazolam) | <input type="checkbox"/> DOCBROMAZE (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> ANXIOCALM (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> KELALEXAN (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> ANXYREX (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> LEXOMIL (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> BROMATOP (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> LEXOTAN (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM ARROW (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> LEXOTANIL (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM BIOGARAN (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> QUIETILINE (Bromazépam) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM EG (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> ATIVAN® (Lorazepam) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM G GAM (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> TEMESTA® (Lorazepam) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM GNR (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> AMBIEN (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM IREX (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> DORLOTIL (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM IVAX (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> STILNOX (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM MERCK (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> ZOLDORM (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM QUALIMED (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> IMOVANE® (Zopiclone) |
| <input type="checkbox"/> Bromazepam-Ratiopharm (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> ZOPICLONE® (Zopiclone) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM RPG (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> IVADAL® (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> Bromazepam Teva (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> STILNOX® (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMAZEPAM ZYDUS (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> ZOLDORM® (Zolpidem) |
| <input type="checkbox"/> BROMIDEM (Bromazépam) | <input type="checkbox"/> ZOLPIDEM® (Zolpidem) |

Si vous avez coché au moins une case, vous consommez un sédatif-hypnotique de type benzodiazépines et apparentées (BZD) parmi les plus consommés selon l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Il existe d'autres BZD et de nombreuses substances à visée hypnotique, cette brochure d'information ne concerne que les BZD.

Cette BZD vous a été prescrite par un médecin dans le but de vous aider à dormir ou à réduire votre anxiété/angoisse/stress.

Vrai ou Faux ?

Cochez les cases des propositions que vous estimez VRAIES :

- Les BZD sont efficaces et recommandées pour une courte période (entre 1 et 3 mois).
- Règlementairement, les BZD ne doivent pas être prescrites plus de 4 semaines en cas d'insomnie et 12 semaines en cas d'anxiété.
- Les BZD créent des dépendances physiques et psychologiques.
- Les BZD masquent les symptômes sans régler le problème de fond.
- Les BZD provoquent de nombreux effets secondaires comme la fatigue, la perte de concentration, les chutes.
- Il est déconseillé de boire de l'alcool sous BZD, ceci peut entraîner de graves conséquences.
- Sur le long terme, les BZD peuvent nuire au fonctionnement du cerveau et ralentir les réflexes.
- Réduire les BZD peut provoquer des syndromes de sevrage : rebond d'insomnie ou d'anxiété.
- Il est difficile d'arrêter les BZD.
- On ne doit pas arrêter brutalement de consommer des BZD.
- Les BZD ne sont pas le meilleur traitement de l'insomnie ou de l'anxiété.
- Il est possible d'arrêter complètement les BZD même si on en consomme depuis des années.

Le saviez-vous ?

Tout est VRAI ! La Haute Autorité de Santé française (HAS) recommande la consommation de BZD sur de courtes périodes car à long terme, les études scientifiques montrent que le rapport bénéfiques/inconvénients est délétère pour la santé du consommateur. Une consommation chronique de BZD entraîne les risques suivants :

- 5 fois plus de risques d'avoir des problèmes de mémoire et de concentration
- 4 fois plus de risques de se sentir fatigué ou somnolente pendant la journée
- 2 fois plus de risques de faire une chute ou de perte d'équilibre
- 2 fois plus de risques d'avoir un accident de voiture

Sous BZD, on ne dort pas d'un sommeil naturel. Ces médicaments peuvent même avoir un effet amnésiant qui masque la mauvaise qualité du sommeil et entraîner des effets secondaires en journée comme la somnolence au volant ou le manque d'attention.

Les BZD agissent sur le cerveau. On en devient très rapidement dépendant, notre cerveau s'habituant à leur présence, et on ressent un manque si l'on en consomme moins. Ce manque peut accentuer l'insomnie et l'anxiété, forçant l'utilisateur à reprendre sa consommation. Un cercle vicieux s'instaure : la dépendance entraîne une consommation au long cours qui aggrave les effets secondaires.

La Haute Autorité de Santé (HAS) française recommande l'arrêt de BZD prescrites comme somnifères après un mois de consommation. Un accompagnement psychologique et/ou psychothérapeutique de type comportemental et cognitif est conseillé pour réduire sa consommation et améliorer son sommeil.

Les études montrent qu'il est possible de réduire et d'arrêter les BZD même si l'on en consomme depuis des dizaines d'années, à condition de réduire progressivement sa consommation. Un arrêt trop rapide ou brutal n'est pas recommandé et peut entraîner de graves conséquences sur la santé.

Consultez votre médecin prescripteur avant de cesser tout médicament.

Demandez-vous

- Prenez-vous une benzodiazépine depuis longtemps ?
- Pour quel trouble vous est-elle prescrite ? Anxiété, Insomnie, autre ?
- Vous sentez-vous fatigué(e) et somnolent(e) pendant la journée ?
- Vous réveillez-vous le matin avec une sensation de lendemain de veille, même si vous n'avez pas bu ?
- Vous arrive-t-il d'avoir des problèmes de mémoire, de concentration ou d'équilibre ?

L'arrêt est possible

L'association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil (PROSOM) étudie la meilleure manière d'arrêter les BZD. En participant à son étude scientifique, sous réserve d'éligibilité, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un accompagnement psychologique à distance (avec des psychologues en visioconférences) et d'un suivi de 2,5 ans. En vous engageant sur un suivi d'au moins de 2 ans, vous aidez la recherche pour une consommation raisonnée.

Critères d'éligibilité:

- Vous avez entre 18 et 65 ans.
- Depuis plus de 6 mois pour traiter vos problèmes de sommeil, vous consommez régulièrement (au moins 5 nuits sur 7) une BZD.
- Vous souhaitez arrêter votre BZD.
- Votre médecin prescripteur est d'accord pour que vous arrêtiez vos BZD.
- Vous n'avez actuellement aucun suivi psychologique ou psychothérapeutique.
- Vous avez accès à un ordinateur avec une connexion internet haut débit, une webcam, un micro et un haut-parleur.

Remplissez le questionnaire d'éligibilité. Votre demande sera étudiée par notre équipe et une réponse vous sera adressée sous 15 jours. En cas d'éligibilité, un entretien vous sera proposé.

<https://benzostop.org>