



Somnifères - calmants

## Vous prenez un somnifère ou un calmant Vous pourriez être à risque

- Alprazolam (Alpraz®, Xanax®)
- Bromazepam (Lexotan®)
- Brotizolam (Lendormin®)
- Clobazam (Frisium®)
- Clonazepam (Rivotril®)
- Clorazepate (Tranxène®, Uni-Tranxène®)
- Clotiazepam (Clozan®)
- Diazepam (Diazetop®, Valium®)
- Flurazepam (Staudorm®)
- Flunitrazepam
- Loflazepate d'éthyle (Victan®)
- Lorazepam (Lorazetop®, Sérénase®, Temesta®)
- Lormetazepam (Loramet®, Metatop®, Noctamid®, Stilaze®)
- Loprazolam (Dormonoct®)
- Nitrazepam (Mogadon®)
- Nordazepam (Calmday®)
- Oxazepam
- Prazepam (Lysanxia®)
- Triazolam (Halcion®)
- Zolpidem (Stilnoct®, Zolpitop®)
- Zopiclone (Imovane®)

avec le soutien de



Adaptation réalisée avec l'aimable autorisation de Madame Cara Tannenbaum de la brochure « Vous êtes à risque » (© 2014 par Cara Tannenbaum et l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal). Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés. Licences de droits d'auteur disponibles sur demande auprès d'Anne Spinewine (UCLouvain).

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES AU SUJET DE VOTRE MEDICAMENT



# QUIZ

## Somnifères et calmants

1. Ce médicament est la meilleure solution pour gérer mon insomnie et/ou mon anxiété.  VRAI  FAUX
2. Ce médicament peut être pris en toute sécurité pour une longue durée.  VRAI  FAUX
3. Ce médicament ne me cause aucun effet indésirable.  VRAI  FAUX
4. Je ne pourrais pas dormir ou je me sentirais trop anxieux sans ce médicament.  VRAI  FAUX



# RÉPONSES



# 1. FAUX

---

Les experts ne recommandent plus de prendre un somnifère ou un calmant pour gérer l'insomnie ou l'anxiété. Les personnes qui prennent ce médicament 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 d'avoir 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

# 2. FAUX

---

Même si les somnifères et calmants sont efficaces à court terme, des études ont démontré qu'ils ne sont plus 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 indésirables. Poursuivez votre lecture pour en apprendre plus sur les stratégies pour améliorer vos habitudes de sommeil et réduire votre stress.

# 3. FAUX

---

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

# 4. VRAI... temporairement

---

Votre corps a sans doute développé une dépendance physique et psychologique à ce médicament. Si vous cessiez de le prendre d'un seul coup, vous pourriez éprouver plus d'anxiété et des troubles du sommeil. Cependant, même si cela peut ne pas être facile, des millions de personnes ont réussi à progressivement cesser ce médicament et ont trouvé d'autres solutions.

# Le saviez-vous ?

---



Avec l'âge, ce médicament persiste plus longtemps dans le corps. Il peut causer de multiples effets indésirables.



Par exemple, votre somnifère ou calmant peut vous causer de la fatigue, de la somnolence, de la faiblesse et même causer des pertes d'équilibre ou des chutes. Cela peut être la cause de fractures de la hanche, de problèmes de mémoire ou de fuites urinaires. Il peut vous causer de la somnolence en journée. Vous pourriez vous endormir en conduisant votre voiture.



De plus, votre somnifère ou calmant peut engendrer une forte dépendance. Cela veut dire qu'il est normal de ne pas pouvoir vous en passer du jour au lendemain.



En effet, l'arrêt soudain des somnifères et calmants peut entraîner des effets de sevrage désagréables. Pour éviter cela, la dose doit être réduite progressivement. Un exemple de programme de sevrage en plusieurs semaines est fourni à la page 11.



Dans la plupart des cas, il existe des moyens plus sûrs qui pourraient soulager votre anxiété ou votre insomnie. Même si vous ne ressentez pas d'effets indésirables, planifiez une discussion avec votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmier. Ils vous aideront à déterminer une solution avec moins d'effets indésirables vous permettant de préserver votre qualité de vie.

**Consultez votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmier avant de cesser tout médicament**

# Posez-vous ces questions:

---

Prenez-vous un somnifère ou un calmant depuis longtemps ?

OUI  NON

Vous sentez-vous fatigué ou somnolent pendant la journée ?

OUI  NON

Vous réveillez-vous le matin avec la sensation d'être encore très fatigué, pas reposé ?

OUI  NON

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

OUI  NON

Vous arrive-t-il de trouver votre médicament moins efficace qu'avant ?

OUI  NON

## Avec l'âge

---

Comme toute personne de 65 ans et plus, différents changements se produisent dans votre corps avec les années :

- La façon dont votre corps réagit aux médicaments change.
- Les reins et le foie fonctionnent moins bien.

C'est pourquoi les médicaments peuvent rester plus longtemps dans le corps, ce qui peut augmenter les effets indésirables.

De plus, vos problèmes de santé et la prise d'autres médicaments peuvent aussi modifier les effets de votre somnifère ou calmant.

Malheureusement, on parle peu de ces effets indésirables lorsqu'on vous prescrit des somnifères ou des calmants. Nous vous recommandons d'en discuter avec votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmier. D'autres solutions pourraient soulager votre anxiété ou améliorer votre sommeil avec moins d'effets indésirables 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.
- Rester actif pendant la journée (mais ne pas faire de l'activité physique au cours des trois heures avant le coucher).
- Privilégiez la chambre pour le repos uniquement.
- Éviter de consommer des stimulants avant de dormir. La nicotine, l'alcool, la caféine, le coca, le thé sont des stimulants.
- Plus d'informations et de conseils sont également disponibles dans la brochure « Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament » disponible sur ce [lien](#) ou sur le site <https://www.reseaudescription.ca/ressources>. Vous y trouverez notamment des informations sur les changements dans le sommeil qui surviennent avec l'âge, des techniques de respiration et de relaxation, un journal du sommeil ainsi que des conseils supplémentaires pour améliorer votre sommeil.
- Utiliser un journal du sommeil pour vous aider à comprendre ce qui perturbe votre sommeil. Votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier peut vous en donner un.
- Il existe des cliniques spécialisées dans la prise en charge des troubles du sommeil. Les consultations peuvent être en partie remboursées par votre mutuelle.
- Si toutes ces solutions ne sont pas suffisantes, votre pharmacien ou votre médecin peut vous aider à trouver des solutions plus personnalisées. Parlez-en avec eux.

# D'autres moyens de gérer le stress et l'anxiété

---

- Pratiquer des techniques de relaxation comme les étirements, du yoga, un massage, de la méditation, de la musicothérapie ou du tai chi. Ces techniques peuvent vous aider à soulager le stress quotidien et à surmonter votre anxiété. Il existe des activités adaptées à tout âge et toute condition physique. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé, votre commune ou votre mutuelle
- En parler à un thérapeute (psychologue, médecin). Il est prouvé que cela aide les gens à gérer les situations stressantes et ce qui les rend anxieux. Des médecins spécialisés dans les troubles anxieux peuvent également vous aider.
- Demander à votre médecin ou votre pharmacien si d'autres médicaments avec moins d'effets indésirables sont disponibles pour réduire votre anxiété.





## L'histoire de Madame Mertens

Elle prenait du lormétazéпам (Loramet®),  
un médicament comme celui que vous prenez

« J'ai 75 ans et je prenais du lormétazéпам depuis plus de 10 ans. Il y a quelques mois, je suis tombée en pleine nuit en allant à la toilette. J'ai été vraiment chanceuse – pas de fracture, que des bleus. J'ai lu que le lormétazéпам 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 lormétazéпам. J'en ai parlé à 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'ai eu une bonne nuit de sommeil ou non.

J'ai réussi à cesser de prendre le lormétazéпам. Je me rends compte que je n'ai pas vécu pleinement ces 10 dernières années. Cesser le lormétazéпам 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 ! »

# PROGRAMME DE SEVRAGE

Voici un **exemple** de programme de sevrage. Il est recommandé de le suivre **avec votre médecin ou votre pharmacien** afin d'arrêter progressivement votre somnifère ou votre calmant.

Certaines personnes ont besoin de moins de temps ou de plus de temps. **Il peut être adapté en fonction de vos besoins.**

Parlez-en avec votre professionnel de la santé.

Si votre médicament ne se coupe pas facilement, votre pharmacien peut vous aider à trouver une alternative. L'emploi d'une préparation magistrale peut être utile dans certaines situations.

En 2023, sous certaines conditions, les honoraires du pharmacien pour la préparation de celle-ci peuvent vous être remboursés par votre mutuelle avec une prescription de votre médecin.

SEMAINES	EXEMPLE DE 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



La moitié de la dose



Le quart de la dose



Aucune dose

