

Vous êtes à risque

Vous prenez un somnifère-calmandant

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Alprazolam | <input type="radio"/> Cloxazolam | <input type="radio"/> Nitrazépam |
| <input type="radio"/> Bromazépam | <input type="radio"/> Diazépam | <input type="radio"/> Nordazépam |
| <input type="radio"/> Brotizolam | <input type="radio"/> Flunitrazépam | <input type="radio"/> Oxazépam |
| <input type="radio"/> Clobazam | <input type="radio"/> Flurazépam | <input type="radio"/> Prazépam |
| <input type="radio"/> Clonazépam | <input type="radio"/> Loprazolam | <input type="radio"/> Triazolam |
| <input type="radio"/> Clorazépate | <input type="radio"/> Lorazépam | <input type="radio"/> Zolpidem |
| <input type="radio"/> Clotiazépam | <input type="radio"/> Lormétazépam | <input type="radio"/> Zopiclone |

TESTEZ VOS CONNAISSANCES AU SUJET DE CE MÉDICAMENT



QUIZ

MÉDICAMENT SOMNIFÈRE-CALMANT

1. Ce médicament est un tranquillisant prescrit couramment qu'on peut prendre en toute sécurité pour une longue période de temps. **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 anxieux sans raison. **VRAI** **FAUX**
4. Ce médicament est la meilleure option pour mes symptômes. **VRAI** **FAUX**



RÉPONSES



1. FAUX

Il n'est plus recommandé de prendre un somnifère-calmant pour traiter l'insomnie ou l'anxiété. Si vous prenez ce médicament, vous êtes :

- 5 fois plus à risque d'avoir des problèmes de mémoire et de concentration
- 4 fois plus à risque de vous 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 au volant de votre voiture
- Plus à risque de développer des problèmes de pertes urinaires

2. FAUX

Même si vous pensez ne pas avoir d'effets secondaires, l'activité du cerveau et les réflexes d'une personne qui prend un somnifère-calmant sont ralentis, même si vous ne prenez qu'une petite dose.

3. VRAI

Votre corps a sans doute développé une dépendance physique à un somnifère-calmant. Si vous cessez de le prendre d'un seul coup, vous pourriez éprouver plus d'anxiété et des troubles du sommeil. Bon nombre de personnes ont réussi à se sevrer de ce médicament et ont trouvé d'autres solutions à leurs problèmes.

4. FAUX

Même si un somnifère-calmant est efficace à court terme, des études ont démontré qu'il n'est pas le meilleur traitement à long terme pour réduire l'anxiété et les troubles du sommeil. Il ne fait que masquer les symptômes sans régler le problème. Cette brochure vous propose des moyens d'améliorer votre sommeil et de gérer votre anxiété.

LE SAVIEZ-VOUS?



Votre somnifère-calmant appartient à une famille de médicaments qui peut engendrer une forte dépendance et causer de multiples effets secondaires. Vous ne devriez pas prendre de somnifères-calmants sauf en cas de rares exceptions.



Ces médicaments demeurent plus longtemps dans l'organisme en vieillissant. Une seule dose de ce médicament peut rester plusieurs jours dans votre corps et vous faire sentir fatigué, somnolent, affaibli et même occasionner une chute ou une perte d'équilibre.



Les somnifères-calmants peuvent aussi entraîner des fractures de la hanche suite à une chute et des problèmes de mémoire. Comme c'est un tranquillisant, vous pourriez vous endormir en conduisant votre voiture ou faire du somnambulisme. Même si vous ne ressentez pas ces effets secondaires, vous devriez quand même en discuter avec votre pharmacien ou votre médecin afin de les prévenir.



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.

Consultez votre pharmacien ou votre médecin avant de cesser tout médicament

DEMANDEZ-VOUS :

OUI OU NON?

Vous prenez un somnifère-calmant?

oui **non**

Vous vous sentez fatigué et somnolent pendant la journée?

oui **non**

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

oui **non**

Il vous arrive d'avoir des problèmes de mémoire ou d'équilibre?

oui **non**

EN VIEILLISSANT

En vieillissant, le corps change et l'effet des médicaments sur l'organisme est modifié. Il est probable que vous preniez plus d'un médicament ou que vous souffriez d'une maladie chronique. De plus, les reins et le foie travaillent moins bien. 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 médicaments comme des somnifères-calmants. Nous vous recommandons d'en discuter avec votre pharmacien ou votre médecin.

DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Si vous prenez un somnifère-calmant pour vous aider à dormir :

- Ne pas lire au lit. Il est préférable de lire dans un fauteuil et de vous coucher quand vous sentez le sommeil vous gagner.
- 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.
- Faire vos activités physiques pendant la journée mais cesser au moins 3 heures avant d'aller au lit.
- Éviter de consommer des stimulants avant de dormir. La nicotine, l'alcool et la caféine sont des stimulants.
- Consultez votre pharmacien ou votre médecin à propos de l'utilisation d'un journal de sommeil, ce qui vous aidera à comprendre les habitudes qui pourraient perturber votre sommeil.
- Consultez le site web Sleepwell Nova Scotia (sleepwellns.ca ; disponible en anglais seulement) qui offre des astuces et ressources pour améliorer le sommeil.
- Se référer à notre brochure, **Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament:**
www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/Brochure_sommeil.pdf



DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Si vous prenez un somnifère-calmant pour réduire votre anxiété :

- Parler à un thérapeute de ce qui vous stresse ou vous cause de l'anxiété pourrait vous aider.
- Joindre un groupe de soutien sur le stress pourrait vous aider à vous sentir moins seul.
- Pratiquer des techniques de relaxation comme du yoga, du tai chi ou des étirements pourrait vous aider à mieux gérer votre anxiété et votre stress.
- Demander à votre médecin si un autre médicament pour réduire l'anxiété avec moins d'effets secondaires pourrait vous aider.



A portrait of Madame Robinson, a woman with short, light-colored hair and glasses, smiling warmly. She is wearing a blue patterned scarf. The background is a blurred indoor setting.

L'HISTOIRE DE MADAME ROBINSON

Tout comme vous, elle prenait un sédatif-hypnotique.
Elle prenait Ativan® (Lorazépam).

«J'ai 65 ans et je prenais Ativan® (Lorazépam) 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 fractures, que des bleus. J'ai lu que Ativan® (Lorazépam) pouvait être la cause de chutes. Je ne savais pas si je pouvais me passer de Ativan® (Lorazépam) pour dormir, car j'avais encore de la difficulté à m'endormir ou je me réveillais parfois la nuit.

J'en ai parlé à mon médecin qui m'a dit qu'en vieillissant, on a besoin de moins de sommeil (en moyenne 6 heures par nuit est suffisant). J'ai donc décidé de réduire graduellement ma dose de Ativan® (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 Ativan® (Lorazépam). Je me rends compte que je n'ai pas vécu pleinement ces 10 dernières années. Cesser Ativan® (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!»

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
 La moitié de la dose
 Le quart de la dose
 Aucune dose

