

**Prescription des benzodiazépines  
« Angoisse ? Insomnie ? Quelles réponses possibles ? »**

**Groupe de travail sous la direction du Dr François LACOIN, Collège de la Médecine Générale**

**Fiche Patient**

*Vous vous sentez angoissé(e), stressé(e), tendu(e) ?  
Vous avez des soucis personnels ou professionnels ?  
Vous avez des difficultés de sommeil ?  
Que peut vous proposer votre médecin traitant pour vous aider ?  
Les médicaments ne sont pas la seule réponse à votre souffrance*

Parlez-en à votre médecin généraliste, il est disponible pour vous écouter et vous proposer une prise en charge adaptée :

- Activités de relaxation, yoga ou sophrologie
- Explications sur l'hygiène du sommeil
- Utilisation d'un agenda du sommeil et de techniques de resynchronisation du sommeil
- Entretiens de thérapie brève pour initier des changements de comportement
- Orientation vers des praticiens ou des psychologues pratiquant l'hypnose ou les thérapies comportementales
- Aide médicamenteuse « non dangereuse »

Toutes ces modalités de prise en charge ont pour objectif de vous aider à vous adapter à un environnement difficile que vous ne pouvez pas changer.

L'utilisation de médicaments de la famille des benzodiazépines pour aider à dormir ou calmer les troubles anxieux peut être dangereuse car tous ces médicaments ont des effets secondaires importants, en particulier :

- Des troubles de la mémoire qui peuvent survenir même avec des doses faibles
- Des troubles du comportement avec modification de la conscience, irritabilité, agitation et parfois agressivité
- Une dépendance physique et psychique, même pour des traitements de courte durée, qui rend l'arrêt du traitement très difficile.
- Une baisse de vigilance et même une somnolence rendant la conduite automobile dangereuse
- Un risque de chute

Dans certaines situations particulières votre médecin généraliste peut être amené à vous en prescrire. Il est probable qu'il le fasse alors pour une période courte de 1 ou 2 semaines en y associant des aides non médicamenteuses et vous propose de vous revoir à l'issue de cette prescription pour la réévaluer avec vous et rediscuter des soins utiles à votre santé.

Les benzodiazépines sont des médicaments qui ont des effets secondaires importants et dont on a du mal à se défaire.

Comme c'est la première prescription qui met le doigt dans l'engrenage, nous vous conseillons de ne pas rentrer dans le cycle, qui peut devenir infernal, de l'utilisation de ces molécules et de préférer une prise en charge non médicamenteuse.

C'est dès la première prescription qu'il faut avoir conscience de ce risque et en parler avec votre médecin traitant pour se tourner vers une autre prise en charge.

***Ce document a été réalisé par le groupe de travail sur le Médicament du Collège, sous la direction de François Lacoïn : Francis Abramovici, Lucas Beurton-Couraud, Sylvain Bouquet, Marie-Hélène Certain, Elisabeth Chorrin, Pascal Clerc, David Darmon, Antoine De Beco, Michel Dore, Madeleine Favre, Mathilde Francois, François Lacoïn, Martine Langlois, Michel Levèque, François Liard, Philippe Nakhlé, Marie Penicaud, Dominique Peyrat***