



## Toxicomanie aux médicaments

🕒 paru le 19/12/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 28/09/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La toxicomanie (addiction) se caractérise par la répétition de conduites addictives, par exemple la consommation de médicaments. Elle est due à des envies irrésistibles, malgré une volonté et une motivation à s'abstenir. Il existe alors un besoin psychologique et/ou physique avec des signes de manque. Il faut augmenter progressivement les doses des médicaments consommés pour ressentir les mêmes effets. On parle de tolérance et d'accoutumance. La personne perd le contrôle de la situation.

Plusieurs facteurs, parfois cumulés, peuvent augmenter le risque de toxicomanie aux médicaments : certaines maladies, certaines caractéristiques propres au médicament et certaines caractéristiques propres à la personne ou au médecin.

Les problèmes de santé qui conduisent le plus souvent à une toxicomanie aux médicaments sont les problèmes de sommeil, les troubles psychiatriques, les douleurs de longue durée (douleurs chroniques) et les problèmes physiques.

Les médicaments susceptibles d'entraîner une problématique d'abus sont principalement les antidouleurs, les calmants et les produits stimulants. Certains peuvent en effet imiter l'action de certaines substances dans notre cerveau, mais avec une puissance décuplée. Ils nous permettent de nous sentir bien, de nous détendre, de ressentir du plaisir, etc. Vous pouvez développer une toxicomanie à différents médicaments :

- Les antidouleurs opioïdes tels que la morphine, l'oxycodone, la codéine, le tramadol ;
- Les stimulants qui améliorent la concentration : les coupe-faim à action centrale, un médicament contre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) (méthylphénidate) ;
- Les calmants : les préparations pour la toux qui contiennent des opioïdes, les somnifères (benzodiazépines) tels que l'alprazolam ou le lorazépam ;
- Les médicaments qui ont un effet euphorisant lorsqu'ils sont associés à l'alcool.

### Quelle est sa fréquence ?

La consommation d'antidouleurs, de calmants et de somnifères est extrêmement importante en Belgique. Nous ne disposons malheureusement pas de données concrètes sur l'étendue du phénomène de toxicomanie aux médicaments dans notre pays. Les médecins signalent cependant une augmentation de la dépendance, de l'abus et de l'utilisation inappropriée des médicaments.

### Comment la reconnaître ?

Vous présentez une toxicomanie aux médicaments si, au cours de l'année écoulée, vous avez eu au moins trois des symptômes suivants :

- Une envie irrésistible d'utiliser le médicament ;

- Une difficulté à garder le contrôle sur votre consommation ;
- Des signes de sevrage (syndrome de sevrage) lors de l'arrêt ou d'une diminution de la dose, ou la prise du médicament pour éviter un syndrome de sevrage ;
- Une tolérance au médicament, c.-à-d. que vous devez augmenter la dose pour obtenir un effet équivalent ;
- Une indifférence générale pour tout ce qui ne concerne pas le médicament ou la recherche du médicament ;
- La poursuite de l'utilisation du médicament même si vous avez conscience des problèmes que cela cause.

Ces symptômes persistent pendant une période minimale d'un mois ou se produisent de manière répétée.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Si vous prenez des médicaments qui peuvent entraîner une toxicomanie, le médecin vous posera de temps en temps quelques questions sur la dose que vous utilisez, la durée de la prise et les effets de ces médicaments.

### Que pouvez-vous faire ?

Dès le début d'un traitement, fixez la durée d'utilisation avec votre médecin. Prenez toujours la dose prescrite. Si la dose prescrite du produit ne fait plus effet, parlez-en avec le médecin. Si vous soupçonnez une dépendance à certains médicaments, consultez le médecin et établissez ensemble un plan de modification ou d'arrêt du traitement.

### Que peut faire votre médecin ?

Si le médecin vous prescrit un antidouleur, un somnifère ou un calmant, il vous parlera du risque de toxicomanie et/ou des symptômes de sevrage. Par la suite, il réévaluera au moins une fois par an la nécessité d'une utilisation prolongée.

Le traitement de la toxicomanie dépend du type de médicament auquel vous avez développé une dépendance. Dans le cas d'une toxicomanie aux opiacés (opioïdes) (par exemple morphine, codéine, ...), le médecin généraliste vous proposera également un suivi auprès d'un psychologue ou un psychiatre.

Dans le cas d'une dépendance aux calmants (benzodiazépines), votre médecin réduira progressivement la dose sur une période de 10 semaines. Ce schéma de diminution progressive, qui vise à éviter l'apparition de symptômes de sevrage, est également appliqué en cas de dépendance aux antidépresseurs et aux antipsychotiques (médicaments utilisés pour atténuer l'agitation, l'agressivité et l'anxiété).

### En savoir plus ?

- [Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer – AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)
- [Antidouleurs et automédication – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)
- [Mi-ange Mi-démon Bon usage du médicament pour les ados – Solidarité – Mutualité Socialiste](#)
- [Opioïdes – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Benzodiazépines – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Méthylphénidate – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Infor-Drogues – Une autre écoute](#)

### Sources

- [www.ebponet.be](http://www.ebponet.be)
- [RBP Assuétude aux médicaments \(SSMG\)](#)