

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/somniferes-et-calmants-dependance-et-sevrage>



# Somnifères et calmants : dépendance et arrêt

## Les somnifères et les calmants, qu'est-ce que c'est ?

Les somnifères (hypnotiques) sont des médicaments utilisés pour dormir en cas de [sommeil difficile](#).

Les calmants (anxiolytiques) sont des médicaments utilisés pour se calmer en cas de stress ([troubles anxieux](#)).

La plupart des somnifères et calmants sont :

- des médicaments appelés **benzodiazépines** (par exemple, l'alprazolam, le lormétazépam, le lorazépam, le diazépam) ;
- des médicaments proches (apparentés) aux benzodiazépines appelés **Z-drugs** (par exemple, le zolpidem).

Les benzodiazépines et les *Z-drugs* sont des médicaments qui peuvent entraîner :

- une **dépendance** ;
- une **tolérance (accoutumance)** ;
- d'autres effets indésirables comme par exemple :
  - un **sommeil de mauvaise qualité, moins réparateur**,
  - de la **somnolence** en journée,
  - des **problèmes de mémoire**,
  - des **difficultés pour se concentrer**,
  - une **diminution de la capacité à conduire**, et donc un risque d'accident,
  - des [chutes chez les personnes âgées](#),

- de la confusion, surtout chez les personnes âgées,
- une aggravation de l'insomnie, de l'anxiété, de l'agitation ou de l'agressivité, surtout chez les personnes âgées et les enfants.

### **La dépendance, qu'est-ce que c'est ?**

La dépendance à un somnifère ou à un calmant, c'est un **problème de contrôle** de l'usage de ce médicament. Une personne dépendante à ce médicament **continue à utiliser** régulièrement ce médicament. Elle utilise ce médicament parce **qu'elle sent, au plus profond d'elle-même, qu'elle en a besoin. Elle ne peut plus s'en passer.** Elle continue d'utiliser le médicament même si elle ressent des effets indésirables.

La dépendance peut s'accompagner de :

- tolérance (accoutumance) au médicament ;
- signes de manque (symptômes de sevrage) après l'arrêt du médicament ou la réduction de la dose ;
- l'utilisation d'autres médicaments ou substances qui facilitent le sommeil ou qui calment le stress.

La dépendance à un somnifère ou à un calmant peut apparaître

- en utilisant une **dose normale** ;
- après **1 à 2 semaines** de traitement.

### **Quels sont les facteurs de risque de développer de la dépendance ?**

Si vous prenez une benzodiazépine ou une *Z-drug*, vous avez plus de risque de développer une dépendance si :

- vous la prenez **tous les jours pendant quelques semaines** ;
- Une dépendance peut déjà apparaître après 2 semaines.

- Après 1 mois d'utilisation, 1 personne sur 2 a des signes de dépendance.
- vous prenez une **dose élevée**.

Certaines personnes ont plus de risque de développer une dépendance. Ce sont les personnes qui :

- ont un ou plusieurs problèmes de santé persistants :
  - surtout si cela cause de la douleur,
  - et surtout si la douleur est forte ;
- ont un problème de sommeil depuis longtemps ;
- ont un problème de santé mentale, par exemple :
  - de l'anxiété ([troubles anxieux](#)),
  - un problème d'humeur, comme une [dépression](#) par exemple,
  - un comportement suicidaire ;
- ont déjà développé une [dépendance à l'alcool](#) ou à une autre substance ;
- prennent le médicament pour une autre raison que son usage prévu ;
- prennent certains médicaments contre la douleur (opioïdes).

### **La tolérance (accoutumance), qu'est-ce que c'est ?**

La tolérance (accoutumance), c'est le fait de s'habituer (s'accoutumer) au médicament. L'effet du médicament diminue progressivement après 1 à 2 semaines de traitement. La personne a donc besoin d'une dose plus élevée pour dormir ou pour se calmer.

### **Les signes de manque (symptômes de sevrage), qu'est-ce que c'est ?**

Les symptômes de sevrage sont des signes qui apparaissent quand une personne est dépendante à un médicament et qu'elle arrête ou diminue la dose **brusquement**.

Les symptômes de sevrage les plus fréquents sont des problèmes de sommeil ou du stress.

Heureusement, ces problèmes diminuent avec le temps.

## Quels sont les facteurs de risque de développer des symptômes de sevrage ?

Si vous prenez une benzodiazépine ou une *Z-drug*, vous avez plus de risque de développer des symptômes de sevrage plus sévères à l'arrêt du traitement ou après une diminution de dose si :

- vous arrêtez ou diminuez très fortement la dose de votre médicament **du jour au lendemain** ;
- vous prenez le médicament **depuis longtemps** ;
- vous prenez des **doses élevées** de médicament,

ou avec certaines benzodiazépines ou *Z-drugs*.

Certaines personnes ont plus de risque de développer des symptômes de sevrage plus sévères. Ce sont les personnes qui :

- ont un problème de santé mentale, par exemple :
  - de l'anxiété ([troubles anxieux](#)),
  - des attaques de panique,
  - une [dépression](#) ;
- consomment en même temps de l'alcool ;
- consomment d'autres substances en trop grande quantité ([toxicomanie](#)).

## Qui consomme des somnifères ou des calmants ? Quelle est la fréquence de la dépendance ?

En Belgique, une enquête de 2022 montre que :

- plus de 2 millions de Belges ont pris au moins un somnifère ou un calmant pendant l'année 2022. Donc, 1 Belge sur 5 ;
- ce sont surtout des personnes qui ont plus de 75 ans qui commencent un traitement par somnifère ou calmant.

Toujours en Belgique, en 2020, des enquêteurs et enquêtrices ont posé des questions à des personnes qui utilisent des benzodiazépines ou des *Z-drugs*. Les résultats de l'enquête montrent que :

- la plupart des personnes consomment ces médicaments depuis plus d'1 an ;
- plus d'1 personne sur 3 a des signes de dépendance.

**Comment reconnaître une dépendance, une tolérance ou des symptômes de sevrage ?**

## Dépendance

Une personne **dépendante** à un somnifère ou à un calmant :

- a des **difficultés pour contrôler** l'utilisation de ce médicament ;
- **continue à utiliser** régulièrement ce médicament ;
- utilise ce médicament parce **qu'elle sent, au plus profond d'elle-même, qu'elle en a besoin** ;
- **ne peut plus se passer** de ce médicament.

## Tolérance

Une personne **tolérante** à un somnifère ou à un calmant est une personne qui s'est habituée à ce médicament :

- Elle **ne ressent plus le même effet avec la même dose**.
- Elle a **besoin d'une dose plus élevée pour dormir ou pour se calmer**.

## Symptômes de sevrage

Les **symptômes de sevrage** sont des signes qui apparaissent **quand une personne est dépendante** à un médicament et **qu'elle arrête ce médicament ou diminue la dose brusquement**.

Ces symptômes sont, par exemple :

- **un sommeil difficile ou du stress :**
  - Les problèmes de sommeil ou de stress peuvent commencer dès le lendemain de l'arrêt ou de la diminution de la dose.
    - Ils apparaissent généralement pendant la première semaine.
  - Les problèmes de sommeil ou de stress peuvent être différents de ceux d'avant le début du traitement.
  - Le sommeil peut même être plus difficile ou le stress plus important qu'avant le début du traitement.
  - Heureusement, ces problèmes diminuent avec le temps.
    - Les problèmes peuvent devenir plus forts à certains moments, mais globalement, ils diminuent avec le temps.
  - Ces problèmes ont généralement disparu après 2 semaines à 2 mois.
- d'autres symptômes peuvent apparaître entre 2 et 14 jours après l'arrêt ou la diminution de dose, par exemple :
  - des phobies, des attaques de panique ;
  - des difficultés de concentration ;
  - de l'irritabilité, des problèmes d'humeur ;

- de l'agitation ;
- un [mal de tête](#), des douleurs aux muscles ;
- de la transpiration ;
- [des nausées, des vomissements](#), de la diarrhée ou de la [constipation](#).

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous demande, par exemple :

- pourquoi vous utilisez un somnifère ou un calmant ;
- depuis quand vous l'utilisez ;
- combien de comprimés vous prenez et combien de fois par jour vous les prenez ;
- si vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous passer du médicament ;
- si vous avez déjà essayé d'arrêter ou de diminuer ;
- si vous avez besoin d'une dose plus élevée pour avoir le même effet ;
- si vous avez augmenté les doses ;
- si vous avez des [symptômes de sevrage](#) quand vous arrêtez le médicament ou quand vous diminuez la dose ;
- si vous avez des effets indésirables avec le médicament ;
- si vous prenez d'autres substances qui agissent sur le cerveau, comme un antidépresseur ou de l'alcool ;
- si vous avez déjà eu des problèmes de dépendance à d'autres substances ;
- si d'autres professionnel·les de la santé vous ont déjà traité ou vous ont déjà prescrit aussi le médicament :

- Il est en effet très important qu'**un ou une seul·e médecin** suive votre traitement.

### Que pouvez-vous faire ?

**Avant** de commencer un traitement par un somnifère ou un calmant, réfléchissez aux conseils et aux traitements sans médicament (non-médicamenteux).

- Vous trouverez des conseils pour une **bonne hygiène du sommeil** dans la Fiche Info Santé qui parle des [problèmes de sommeil](#).
- Vous trouverez des conseils pour **mieux comprendre votre anxiété et reprendre le contrôle** dans la Fiche Info Santé qui parle de l'[anxiété](#).
- Il existe aussi une Fiche Info Santé qui vous informe sur les [thérapies cognitivo-comportementales](#).

Au début du traitement par un somnifère ou un calmant, choisissez avec votre médecin **quand et comment vous arrêterez le médicament**. Dès la première prescription, discutez avec votre médecin des effets indésirables possibles du médicament.

Prenez la **dose prescrite**. Si la dose prescrite n'agit plus, retournez chez **votre** médecin. Dites-lui que le médicament est moins efficace. Il ou elle peut vous prescrire un autre médicament, vous proposer une autre forme de traitement ou vous orienter vers un ou une spécialiste.

Discutez avec votre médecin de la possibilité de **prendre le médicament de temps en temps**, de ne pas le prendre tous les jours.

**N'arrêtez jamais** une benzodiazépine ou une *Z-drug* **d'un seul coup** ou sans en parler à quelqu'un. Une benzodiazépine ou une *Z-drug* doit être arrêtée **lentement et progressivement**. Si vous prenez une dose élevée, les symptômes de sevrage peuvent être graves (par exemple, des convulsions).

Si vous souhaitez arrêter votre benzodiazépine ou votre *Z-drug*, parlez-en avec votre médecin. Il existe aussi un programme de sevrage encadré par votre médecin et votre pharmacien·ne.



Parlez avec votre médecin de votre consommation de médicaments et d'alcool. Les benzodiazépines et l'alcool peuvent former un mélange dangereux.

Si vous prenez des drogues illégales ou si vous en utilisez d'autres de manière occasionnelle (par exemple, de la marijuana), parlez-en avec votre médecin.

Si vous avez déjà présenté une dépendance aux médicaments, à l'alcool ou à d'autres substances, dites-le à votre médecin.

Faites attention à vos médicaments, ne les perdez-pas et utilisez-les comme prévu avec votre médecin.

N'utilisez pas les médicaments proposés par vos parents, vos ami·es ou vos voisin·es.

## **Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?**

### **Conseils et traitements non-médicamenteux**

Avant de prescrire une benzodiazépine ou une *Z-drug*, votre médecin peut vous proposer d'autres solutions pour gérer vos difficultés de sommeil ou votre stress. Ces solutions peuvent être des solutions avec ou sans médicament. Votre pharmacien·ne peut également vous donner des conseils.

Par exemple :

- avoir une activité physique régulière ;
- limiter l'usage de café, de boissons énergisantes ou d'alcool.

### **Première prescription d'une benzodiazépine ou d'une *Z-drug*, et suivi**

Lorsque votre médecin vous prescrit pour la première fois une benzodiazépine ou une *Z-drug*, il ou elle vous informe :

- du risque de [dépendance](#), des facteurs de risque de développer une dépendance, et comment reconnaître les signes de dépendance ;
- des effets indésirables possibles ;

- du risque de [symptômes de sevrage](#) en cas d'arrêt brusque du médicament.

Pour diminuer le risque de développer une dépendance, votre médecin :

- vous prescrit **la plus petite dose efficace possible** ;
- vous prescrit **la durée de traitement la plus courte possible** ;
- vous explique **quand** et **comment** vous devez arrêter le médicament ;
- vous revoit régulièrement en consultation pour évaluer les effets du médicament.

Si vous risquez de devenir dépendant·e ou si vous êtes devenu·e dépendant·e au médicament, les professionnel·les de la santé peuvent reconnaître les signes et vous informer. Ils ou elles sont disponibles pour vous écouter, vous accompagner et vous soutenir pour vous aider à trouver des solutions.

## **Programme pour arrêter une benzodiazépine ou une *Z-drug***

En cas de dépendance à une benzodiazépine ou à une *Z-drug*, votre médecin peut vous proposer de réduire **progressivement** la dose pour arrêter le médicament. Il ou elle peut également vous proposer un suivi psychologique. Parfois, des médicaments sont utilisés pour traiter les symptômes de sevrage.

Vous évaluez les avantages et les inconvénients de l'arrêt du médicament avec votre médecin. Dans certains cas, un autre traitement ne suffit pas pour contrôler le stress ou les difficultés de sommeil.

En Belgique, depuis début 2023, il existe un **programme de sevrage progressif des benzodiazépines et *Z-drugs***, encadré par votre **médecin** et votre **pharmacien·ne**.

Ce programme est prévu pour les personnes qui ont au moins 18 ans, qui prennent une benzodiazépine ou une *Z-drug* depuis plus de 3 mois et qui souhaitent l'arrêter.

Le but est de pouvoir arrêter progressivement son médicament (en 50 à 360 jours, environ 2 mois à 1 an). Votre médecin rédige des prescriptions pour que votre pharmacien·ne prépare des gélules à des doses de plus en plus faibles. Votre médecin et votre pharmacien·ne vous suivent tout au long du

programme.

Ce programme de sevrage est, en partie, remboursé.

Si vous souhaitez commencer un programme de sevrage progressif de votre benzodiazépine ou de votre *Z-drug*, parlez-en avec votre médecin.

Même si vous n'êtes pas dans les conditions pour un programme de sevrage progressif remboursé, les principes du sevrage sont toujours les mêmes :

- Vous diminuez **progressivement** la dose de la benzodiazépine ou de la *Z-drug*:
  - Une dose de départ est décidée dès le début du traitement de sevrage.
    - Cette dose doit suffire pour éviter les symptômes de sevrage.
  - Cette dose est ensuite diminuée progressivement.
    - Si vous avez des symptômes de sevrage, la dose est diminuée un peu plus lentement.
  - D'autres médicaments sont parfois prescrits en complément.
- Vous êtes suivi·e régulièrement par **un ou une seul·e médecin**.
- Vous allez toujours chercher vos médicaments dans la **même pharmacie**.
- Vous ne recevez pas d'ordonnances supplémentaires.

Votre médecin peut vous demander de noter votre utilisation de médicaments dans un journal. Cela peut vous aider à reconnaître les situations à risque de consommation afin de les éviter.

Parmi les personnes qui sont dépendantes d'une faible dose (normale) de benzodiazépines, environ 7 personnes sur 10 réussissent leur sevrage sans trop de problèmes en diminuant progressivement les doses.

## Avis spécialisé

Il est possible que votre médecin vous oriente vers un ou une spécialiste, un centre spécialisé ou un hôpital spécialisé si :

- vous souffrez d'un problème de santé mentale ;
- vous prenez des doses élevées de benzodiazépines ou de *Z-drugs* ;
- vous avez déjà essayé plusieurs fois d'arrêter votre médicament mais vous n'y êtes pas arrivé-e ;
- vous êtes dépendant-e de plusieurs substances en même temps, par exemple :
  - d'autres médicaments,
  - des drogues illégales,
  - [l'alcool](#) ;
- vous avez d'autres problèmes de santé ;
- vous utilisez d'autres médicaments qui empêchent le bon fonctionnement du cerveau ;
- vous avez déjà eu des convulsions (ou un autre problème du système nerveux) qui peuvent être traitées par des benzodiazépines.

Rédaction le 19 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 05 septembre 2024

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/somniferes-et-calmants-dependance-et-sevrage>



## Liens Utiles

- Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions (vidéo)  
[https://www.youtube.com/watch?v=fhwhA\\_ia4co&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=fhwhA_ia4co&feature=youtu.be)
- Services de Santé Mentale  
<https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Médicament ami ou ennemi, ici,  
<https://associations-solidaris-liege.be/wp-content/uploads/2023/05/Soralia-Medicament-Ami-Ennemi-Brochure-Web.pdf>
- Médicaments et conduite d'un véhicule  
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/medicaments-et-conduite-dun-vehicule>
- Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer  
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/somniferes-et-calmants>
- Trouver un·e thérapeute  
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/somniferes>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>

## Sources

- Benzodiazépines et Z-drugs : chiffres et tendances 2022  
<https://www.usagepsychotropes.be/benzodiazepines-et-z-drugs-chiffres-et-tendances-2022>
- Medicines associated with dependence or withdrawal symptoms: safe prescribing and withdrawal management for adults - NICE guideline  
Published: 20 April 2022  
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng215>
- DynaMed. Benzodiazepine Withdrawal Syndrome. EBSCO Information Services. Accessed 26 march 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/benzodiazepine-withdrawal-syndrome>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/benzodiazepine-withdrawal-syndrome>

- Lancement d'un programme de sevrage progressif des benzodiazépines et apparentés (février 2023)  
<https://www.cbip.be/fr/articles/4007?folia=4002>
- Somnifères : une enquête de l'AFMPS montre que plus d'un tiers des patients présentent une dépendance et que la majorité d'entre eux utilisent des somnifères pendant trop longtemps  
[https://www.afmps.be/fr/news/somniferes\\_une\\_enquete\\_de\\_lafmps\\_montr\\_que](https://www.afmps.be/fr/news/somniferes_une_enquete_de_lafmps_montr_que)
- Hypnotiques, sédatifs, anxiolytiques  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/11?frag=7468>
- DynaMed. Sedative, Hypnotic, and Anxiolytic Use Disorder. EBSCO Information Services. Accessed 26 march 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/sedative-hypnotic-and-anxiolytic-use-disorder>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/sedative-hypnotic-and-anxiolytic-use-disorder>
- Patient leaflets - Insomnia (Sep 20, 2021)  
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1524774181187/Insomnia>