

Les publications suivantes font partie de la série
Comprendre les médicaments psychotropes :

- Les antidépresseurs
- Les antipsychotiques
- Les benzodiazépines
- Les psychorégulateurs

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour télécharger un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de cette brochure ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la

Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 32028 ou 32027

Site Web : www.camh.ca/fr

Copyright © 2009, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

Comprendre
les médicaments
psychotropes

Les benzodiazépines



31764 / 07-2012 / P434

Renseignements pour les utilisateurs,
leur famille et leurs amis

Table des matières

Dois-je suivre un traitement ? 2

Comment agissent les benzodiazépines ? 2

Effets secondaires 3

Types de benzodiazépines 3

Commencer à prendre et cesser de prendre des benzodiazépines 4

Pendant combien de temps devrais-je prendre des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines engendrent-elles une dépendance ?

Prendre des benzodiazépines en toute sécurité

Comment puis-je réduire ma dose de benzodiazépines ou cesser d'en prendre ?

Les benzodiazépines, les autres médicaments et la conduite 8

Les benzodiazépines interagissent-elles avec d'autres médicaments ?

Que se passe-t-il si je bois du café ou de l'alcool pendant que je prends des benzodiazépines ?

Que se passe-t-il si je prends des drogues de rue en même temps que des benzodiazépines ?

Puis-je conduire un véhicule en toute sécurité si je prends des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines, la sexualité et la grossesse 10

Les benzodiazépines auront-elles un effet sur ma libido et mes fonctions sexuelles ?

Puis-je prendre des benzodiazépines en toute sécurité si je suis enceinte ou si j'allaité ?

L'âge est-il un facteur ? 10

Enfants et adolescents

Personnes âgées

Où puis-je obtenir d'autres renseignements sur les médicaments psychotropes ? 11

Comment puis-je trouver un traitement ou un groupe de soutien ? 12

Les benzodiazépines sont un groupe de médicaments qui peuvent aider à atténuer l'anxiété et à dormir. On s'en sert également pour détendre les muscles, endormir le patient lors d'une chirurgie et d'autres interventions médicales et traiter les convulsions et le sevrage alcoolique. Les benzodiazépines sont également appelées tranquillisants mineurs, sédatifs et hypnotiques. Ce sont les médicaments psychotropes les plus prescrits au monde.

Dans bien des cas, on peut recréer les effets apaisants des benzodiazépines sans avoir recours à ces médicaments, par exemple en faisant de l'exercice (marche, course, yoga, tai chi), en atténuant le stress et en prenant le temps de se livrer à des activités relaxantes comme méditer, lire un livre ou prendre un bain chaud. On peut également parler à un ami, un membre de la famille ou un thérapeute en qui on a confiance et s'efforcer de régler les problèmes auxquels on fait face. Dans la mesure du possible, on devrait d'abord essayer ces approches avant de prendre des benzodiazépines. Toutefois, si les approches non médicamenteuses ne sont pas possibles ou n'ont pas d'effet, les benzodiazépines peuvent procurer un soulagement.

Lorsqu'on prend des benzodiazépines par voie orale, leurs effets apaisants se font sentir dans un délai allant de 30 minutes à quatre heures, selon le type de médicament. Dans la plupart des cas, ces effets durent plusieurs heures.

Lorsqu'elles sont utilisées correctement, les benzodiazépines sont sûres et efficaces. Toutefois, certaines personnes en abusent et en deviennent dépendantes. C'est pourquoi on les recommande généralement pour un usage occasionnel ou de courte durée seulement.

Dois-je suivre un traitement ?

Il est normal d'être anxieux ou d'avoir de la difficulté à dormir de temps à autre. Les soucis et le stress peuvent vous tenir éveillé mais, la plupart du temps, ils disparaissent et ne causent pas de problème. Toutefois, s'ils persistent, ils peuvent causer une détresse grave et un malaise physique et avoir un effet sur le comportement. Un événement difficile de la vie peut déclencher ce genre d'anxiété, qui peut également être un symptôme d'un problème de santé mentale.

Plusieurs types de problèmes de santé peuvent nuire à la capacité de s'endormir et de rester endormi toute la nuit, notamment les troubles physiques qui causent de la douleur ou des difficultés respiratoires et les problèmes de santé mentale. En outre, les troubles du sommeil peuvent aggraver les problèmes de santé.

Chaque situation est unique et peut nécessiter un traitement différent. Cela dit, les benzodiazépines peuvent procurer un soulagement. Elles sont particulièrement utiles au cours des premiers jours ou des premières semaines du traitement d'un problème de santé mentale. C'est à ce moment que la détresse est intense et que les médicaments qui agissent à long terme, comme les antidépresseurs, les psychorégulateurs et les antipsychotiques, ne font pas encore pleinement effet. Pendant cette période, les benzodiazépines peuvent atténuer la détresse, ce qui vous aidera à travailler avec un thérapeute afin de régler vos problèmes.

Comment agissent les benzodiazépines ?

Les benzodiazépines accroissent l'activité du neurotransmetteur GABA, une substance chimique apaisante présente dans le cerveau. Ces médicaments entraînent aussi un état de somnolence, de sorte qu'il est plus facile de s'endormir et de dormir toute la nuit.

Effets secondaires

En général, les effets secondaires des benzodiazépines sont peu prononcés. Il se peut même que vous ne les remarquiez pas si vous prenez une faible dose du médicament. Les effets secondaires courants sont la somnolence, la sédation, des étourdissements et la perte d'équilibre. Si vous prenez une dose élevée, vous pourriez éprouver les effets suivants : confusion, désorientation, amnésie, difficultés respiratoires et dépression. Dans de rares cas, les benzodiazépines peuvent causer une agitation, des hallucinations et des cauchemars. En réduisant la dose, on peut atténuer les effets secondaires.

Les personnes qui prennent des benzodiazépines peuvent avoir de la difficulté à assimiler et à se souvenir de nouveaux renseignements, ainsi qu'à effectuer certaines tâches physiques et mentales. La situation revient à la normale lorsque l'effet du médicament s'estompe.

Lorsqu'on prend des benzodiazépines pour s'endormir, on peut continuer à avoir sommeil le lendemain matin et dans le courant de la journée.

Types de benzodiazépines

De nombreux types de benzodiazépines sont offerts au Canada. Elles agissent toutes de la même façon, mais l'intensité et la durée de leurs effets varient.

Le clonazépam (Rivotril)*, l'alprazolam (Xanax) et le lorazépam (Ativan) sont les benzodiazépines les plus prescrites. On utilise également le bromazépam (Lectopam), l'oxazépam (Serax), le chlordiazépoxide (connu autrefois sous le nom de Librium), le clorazépate (Tranxene) et le diazépam (Valium).

* Il y a deux façons de décrire un médicament : soit par son nom générique, soit par sa marque ou son nom commercial. Les marques disponibles au Canada sont indiquées entre parenthèse.

Parmi les benzodiazépines utilisées pour traiter l'insomnie, citons le lorazépam (Ativan), le nitrazépam (Mogadon), l'oxazépam (Serax), le témazépam (Restoril), le triazolam (Halcion) et le flurazépam (Dalmane).

On utilise également la zopiclone (Imovane) pour traiter l'insomnie. Ce médicament est semblable aux benzodiazépines, notamment en ce qui concerne ses effets secondaires. Le risque d'abus de la zopiclone est moins élevé que celui de certaines benzodiazépines, mais il est tout de même possible d'en devenir dépendant.

Les benzodiazépines sont offertes en comprimés et en capsules qui sont pris par voie orale. Certaines sont disponibles sous forme de comprimés qu'il faut placer sous la langue et d'autres, sous forme de solution devant être injectée.

Commencer à prendre et cesser de prendre des benzodiazépines

Pendant combien de temps devrais-je prendre des benzodiazépines ?

Dans la plupart des cas, on prescrit les benzodiazépines pendant une courte période et ces médicaments doivent être utilisés uniquement comme suit :

- à l'occasion, pour aider à dormir ou lorsque les approches non médicamenteuses ne permettent pas de maîtriser l'angoisse ;
- tous les jours, pendant quelques semaines au plus, pour rétablir les habitudes de sommeil ou atténuer l'angoisse en attendant qu'un antidépresseur ou un autre traitement ne fasse effet.

Certaines personnes prennent des benzodiazépines pendant des mois, voire des années, parce que ces médicaments sont efficaces. Elles ont déterminé, de concert avec le médecin qui les a prescrites, que les avantages de poursuivre la médication l'emportent sur les risques qui y sont associés. Par ailleurs, d'autres

personnes prennent ces médicaments pendant longtemps parce que leur médecin n'a pas revu leur utilisation. Si cela est votre cas, demandez à un autre médecin de revoir votre ordonnance.

Les benzodiazépines engendrent-elles une dépendance ?

Lorsqu'on prend des benzodiazépines de temps à autre ou tous les jours pendant quelques semaines, le risque d'en devenir dépendant est faible. Toutefois, ce risque augmente lorsqu'on prend ces médicaments régulièrement pendant plusieurs semaines, surtout si la dose est plus élevée que la normale. Les personnes ayant déjà abusé de substances intoxicantes devraient s'abstenir de prendre des benzodiazépines ou en prendre le moins possible, car elles risquent davantage d'en devenir dépendantes.

Parmi les signes de la dépendance, citons une forte envie de ressentir les effets du médicament, prendre des doses plus élevées que prévu et continuer de prendre le médicament malgré les problèmes qu'il peut causer. La dépendance peut avoir des effets physiques.

Dépendance physique

Lorsqu'on prend des benzodiazépines régulièrement pendant longtemps, l'organisme s'adapte à la présence du médicament. C'est ce qu'on appelle une dépendance physique, qui diffère de l'état général de dépendance. L'accoutumance et le sevrage sont des signes de dépendance physique.

Accoutumance

Il y a accoutumance à un médicament lorsque, avec le temps, la même dose n'a plus les effets souhaités. En ce qui concerne les benzodiazépines, on sait :

- qu'on peut s'accoutumer aux effets soporifiques du médicament quelques semaines après avoir commencé à le prendre régulièrement (en général, ce problème ne se pose pas si on prend le médicament de temps à autre) ;
- qu'il est moins probable qu'on s'accoutume aux effets anxiolytiques (atténuation de l'anxiété) du médicament ;
- que l'accoutumance aux effets d'un type de benzodiazépines se traduit par une accoutumance à d'autres benzodiazépines ainsi qu'à d'autres médicaments et drogues ayant des effets semblables, notamment l'alcool.

Dans certains cas, les personnes qui se sont accoutumées au médicament ont besoin de doses de plus en plus fortes pour ressentir les mêmes effets que ceux qu'elles éprouvaient lorsqu'elles ont commencé à prendre le médicament. Elles peuvent alors avoir de la difficulté à cesser de prendre des benzodiazépines.

Sevrage

Les symptômes de sevrage des benzodiazépines peuvent s'expliquer par les raisons pour lesquelles le médicament a été prescrit. La gravité de ces symptômes dépend du type de benzodiazépines prescrit, de la quantité prise, du temps écoulé depuis le début de l'utilisation et de la façon dont on a cessé de prendre le médicament (arrêt soudain de l'utilisation). Les symptômes comprennent des maux de tête, l'insomnie, l'anxiété, de la tension, la transpiration, de la difficulté à se concentrer, des tremblements, des troubles sensoriels, de la fatigue, des maux d'estomac et une perte d'appétit. Les symptômes de sevrage graves que peuvent éprouver les personnes qui ont pris régulièrement des doses élevées de benzodiazépines comprennent l'agitation, la paranoïa, le délire et les convulsions. En général, les symptômes de sevrage commencent quelques jours après la fin du traitement et peuvent se poursuivre pendant deux à quatre semaines, voire plus.

Prendre des benzodiazépines en toute sécurité

*Suivez les indications de votre médecin.
N'augmentez pas vous-même votre dose.*

Après avoir bien dormi pendant deux ou trois nuits consécutives, essayez de dormir sans prendre le médicament.

Si vous prenez des benzodiazépines régulièrement depuis quelques semaines ou plus, consultez votre médecin avant de réduire votre dose ou de cesser de prendre le médicament.

Comment puis-je réduire ma dose de benzodiazépines ou cesser d'en prendre ?

Dans la plupart des cas, on prescrit des benzodiazépines pour aider une personne à surmonter des difficultés ou pour la soulager en attendant qu'un autre médicament ne fasse effet. Lorsque le médicament est utilisé de cette façon et qu'il est pris à l'occasion ou tous les jours pendant quelques semaines, la plupart des gens peuvent cesser d'en prendre sans éprouver de difficulté ni de symptôme de sevrage.

Toutefois, certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à mettre fin à leur utilisation du médicament, même si elles en prennent depuis quelque temps seulement. Elles sont plus susceptibles d'éprouver de telles difficultés lorsque :

- les problèmes qui ont mené à l'utilisation du médicament n'ont pas été réglés ;
- elles n'ont pas commencé à prendre un autre médicament ou à suivre une thérapie par la parole.

Les personnes qui souhaitent mettre fin à leur utilisation de benzodiazépines après en avoir pris régulièrement pendant longtemps devront le faire graduellement afin d'atténuer les effets du sevrage et d'assurer la réussite de leurs

efforts. Étant donné que la marche à suivre pour réduire l'utilisation de benzodiazépines dépend du médicament que vous prenez, de la dose et du temps écoulé depuis que vous avez commencé à en prendre, demandez à votre médecin de vous aider à établir le calendrier que vous devrez suivre pour y parvenir. Si vous prenez une dose élevée de ce médicament depuis longtemps, vous aurez besoin d'une surveillance médicale.

Les benzodiazépines, les autres médicaments et la conduite

Les benzodiazépines interagissent-elles avec d'autres médicaments ?

Les benzodiazépines pourraient interagir avec d'autres médicaments. Dites toujours à votre médecin ou dentiste quels médicaments vous prenez lorsqu'il vous prescrit un autre médicament. De plus, consultez votre pharmacien avant de prendre un médicament en vente libre comme un remède à base de plantes médicinales, des comprimés contre le rhume ou les allergies ou du sirop contre la toux.

Lorsque les benzodiazépines sont prises seules, le risque de surdose est faible. Toutefois, si on les prend avec d'autres sédatifs, comme l'alcool, ou des médicaments contenant de la codéine ou un autre opioïde, on peut faire une surdose et en mourir. Les symptômes d'une surdose comprennent ce qui suit : troubles de l'élocution, confusion, somnolence très grave, faiblesse, démarche chancelante, ralentissement du rythme cardiaque, problèmes respiratoires et perte de connaissance.

Que se passe-t-il si je bois du café ou de l'alcool pendant que je prends des benzodiazépines ?

Il peut être dangereux de consommer de l'alcool lorsqu'on prend des benzodiazépines, car celles-ci intensifient les effets de l'alcool, la somnolence et les étourdissements.

On risque donc davantage de trébucher, de tomber et de se blesser. Il y a aussi un risque plus élevé de surdose. L'alcool et les benzodiazépines ralentissent tous deux le système nerveux central, qui contrôle la respiration. Une surdose du médicament peut interrompre la respiration.

Par ailleurs, une consommation excessive de boissons caféinées (p. ex., plus de quatre tasses de café ou six tasses de thé par jour) peut neutraliser les effets anxiolytiques des benzodiazépines.

Que se passe-t-il si je prends des drogues de rue en même temps que des benzodiazépines ?

Si vous prenez des benzodiazépines pour atténuer la détresse associée à un problème de santé mentale, vous voulez sans doute être moins angoissé et bien dormir. Les drogues de rue, comme la marijuana et la cocaïne, peuvent aggraver les symptômes de l'anxiété et nuire au sommeil, de sorte que vous vous sentirez plus mal.

Il est dangereux de prendre des benzodiazépines pour accroître les effets d'autres sédatifs, comme les opioïdes. De plus, cela accroît le risque de surdose et de blessure.

Puis-je conduire un véhicule en toute sécurité si je prends des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines peuvent nuire à votre capacité de conduire un véhicule et accroître le risque d'accident, surtout si vous avez aussi pris de l'alcool ou d'autres sédatifs. Ce risque est le plus élevé lorsque vous commencez à prendre des benzodiazépines et que vous n'êtes pas encore habitué à leurs effets. Si vous avez sommeil ou si vous avez l'impression de fonctionner au ralenti, abstenez-vous de conduire ou d'utiliser des machines.

Les benzodiazépines, la sexualité et la grossesse

Les benzodiazépines auront-elles un effet sur ma libido et mes fonctions sexuelles ?

Rien ne laisse croire que les benzodiazépines ont un effet sur la libido et les fonctions sexuelles.

Puis-je prendre des benzodiazépines en toute sécurité si je suis enceinte ou si j'allaite ?

Le risque d'anomalie congénitale attribuable aux benzodiazépines n'a pas été quantifié, mais on pense qu'il est très faible. Si vous prenez des benzodiazépines régulièrement peu avant l'accouchement, le bébé pourrait être somnolent à la naissance ou avoir des symptômes de sevrage comme l'agitation et des problèmes d'alimentation.

De petites quantités de benzodiazépines peuvent être transmises au bébé par le lait maternel, ce qui peut le rendre somnolent.

Si vous êtes enceinte ou si vous envisagez de l'être ou si vous allaitez, parlez à votre médecin des risques et des avantages de continuer à prendre des benzodiazépines et de cesser d'en prendre. Si votre médecin vous recommande de cesser de prendre des benzodiazépines, il vous aidera à réduire la dose graduellement afin d'éviter les symptômes de sevrage.

L'âge est-il un facteur ?

Enfants et adolescents

On ne recommande pas d'administrer des benzodiazépines aux enfants et aux adolescents, sauf pour les endormir avant une chirurgie ou pour une intervention médicale de courte durée. Il faut être très prudent lorsqu'on envisage

d'administrer des benzodiazépines à des enfants, car ces médicaments peuvent les rendre irritables au lieu de les calmer.

Personnes âgées

On devient plus sensible aux effets des benzodiazépines en vieillissant. Les personnes âgées qui prennent ces médicaments peuvent devenir confuses et avoir des troubles de coordination musculaire, ce qui accroît leurs risques de chute, de fracture de la hanche et de collision automobile.

Une personne âgée qui prend des benzodiazépines régulièrement depuis longtemps peut avoir de la difficulté à mettre fin à son utilisation. Dans certains cas, le médecin peut déterminer qu'il est préférable que cette personne continue de prendre le médicament et qu'il évaluera régulièrement les effets secondaires du médicament qui se manifestent pendant le jour.

Où puis-je obtenir d'autres renseignements sur les médicaments psychotropes ?

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien ou à une infirmière.

Rendez-vous sur le site de la division ontarienne de l'Association canadienne pour la santé mentale au www.ontario.cmha.ca ; cliquez sur « Services and Supports » > « Care » > « Medication ». Ce site est en anglais, mais certaines des ressources qui y sont énumérées sont publiées dans les deux langues.

Pour plus de renseignements sur l'utilisation de médicaments pendant la grossesse ou l'allaitement maternel, communiquez avec MotherRisk au 416 813-6780 ou visitez le site www.motherisk.org.

Comment puis-je trouver un traitement ou un groupe de soutien ?

Pour connaître les traitements qui sont offerts dans votre région, communiquez avec ConnexOntario au 1 866 531-2600 ou visitez le site www.connexontario.ca/index_fr.htm.

Pour connaître les groupes de soutien qui existent dans votre région, composez le 211 (service offert dans plusieurs régions de l'Ontario) ou visitez le site www.211Ontario.ca.