

# Benzodiazépines

**Sommaire :** Les benzodiazépines sont une classe de médicaments utilisés dans le traitement de différents troubles, par exemples les troubles de sommeil et anxieux. Parmi ces médicaments figurent : le lorazepam (Ativan®); le clonazepam (Rivotril®); l'alprazolam (Xanax®) et l'oxazépam (Serax®).

## Aperçu

Les benzodiazépines sont une classe de médicaments utilisés dans le traitement de différents troubles, par exemples les troubles de sommeil et anxieux. Parmi ces médicaments figurent : le lorazepam (Ativan®); le clonazepam (Rivotril®); l'alprazolam (Xanax®) et l'oxazépam (Serax®).

## À quoi servent les benzodiazépines?

Les benzodiazépines peuvent être utilisées pour traiter les troubles suivants :

- Troubles anxieux : trouble d'anxiété généralisée; phobie sociale; trouble de stress post-traumatique (TSPT); attaque de panique ou trouble panique, anxiété excessive avant une intervention chirurgicale
- Troubles du sommeil : difficulté à dormir (insomnie); réveil brutal avec grande frayeur (terreurs nocturnes), somnambulisme
- Troubles épileptiques (épilepsie)
- Sevrage alcoolique
- Traitement des périodes d'activité motrice excessive sans but ou extrêmement lente (catatonie)

Ton médecin pourrait prescrire ce traitement pour une autre raison. Si tu ne sais pas exactement pourquoi il l'a prescrit, tu peux le lui demander.

## Comment agissent les benzodiazépines?

Les benzodiazépines agissent en améliorant l'activité du GABA, substance chimique du cerveau (neurotransmetteur). En potentialisant l'action du GABA, les benzodiazépines ont un effet calmant sur les parties nerveuses du cerveau, ce qui aide à gérer l'anxiété, l'insomnie et les troubles épileptiques.

**Troubles anxieux:** En tant que traitement pour troubles anxieux, les benzodiazépines diminuent les symptômes tels que la nervosité, la peur et l'inquiétude excessive. Elles peuvent aussi réduire les symptômes physiques de l'anxiété, notamment les palpitations cardiaques fortes ou rapides, les troubles respiratoires, les vertiges, les tremblements, la transpiration et la nervosité. Les benzodiazépines sont également prescrites, pendant peu de temps, pour gérer les symptômes d'anxiété qui sont gênants, inquiétants ou qui interfèrent avec les activités quotidiennes, jusqu'à l'application de traitements conventionnels anxiolytiques comme la thérapie cognitivo-comportementale ou anxiolytique.

**Troubles du sommeil:** Lorsque les benzodiazépines sont utilisées pour améliorer le sommeil, elles peuvent réduire le temps qu'il faut pour s'endormir, le nombre de réveils durant la nuit, et augmenter la durée totale du sommeil. Avant de commencer à prendre des benzodiazépines pour traiter l'insomnie, essaie d'abord de changer tes habitudes de sommeil pour voir si tu as réellement besoin d'un médicament pour dormir. Tu trouveras ci-après des conseils pour développer de bonnes habitudes de sommeil (hygiène du sommeil). Il suffit parfois d'une bonne hygiène du sommeil pour mieux dormir. Combine, autant que possible, les bonnes stratégies d'hygiène du

sommeil à la thérapie à la benzodiazépine en vue d'augmenter les bienfaits du médicament.

### Stratégies d'hygiène du sommeil :

- Évite la consommation de caféine (thé, café, colas ou boissons énergétiques), d'alcool, de nicotine et d'autres drogues à usage récréatif
- Adopte une routine quotidienne de sommeil/réveil; évite de dormir ou de faire une sieste durant la journée
- Évite les activités stimulantes avant l'heure du coucher (par ex. ordinateur, télévision, exercices tard le soir)
- Veille à dormir dans un environnement calme et confortable (par ex. température agréable, sans lumière, sans animaux de compagnie au lit)
- Fais quelque chose de relaxant ou d'agréable avant de te coucher (par ex., écouter une musique douce ou prendre un bain chaud)
- Évite de prendre des repas copieux juste avant de te coucher
- Fais de l'exercice régulièrement (durant la journée)
- Utilise ton lit uniquement pour dormir; enlève l'horloge de ton champ de vision immédiat
- Si tu n'arrives pas à dormir après 20 minutes, lève-toi et va dans une autre pièce. Retourne au lit lorsque tu as sommeil.

## Comment les benzodiazépines se prennent-elles?

Tout dépend du médicament prescrit. La dose ayant un résultat optimal avec le moins d'effets secondaires diffère pour chaque personne. Ton médecin déterminera la dose de benzodiazépine qui te convient le mieux, selon le trouble à traiter et ta réaction au médicament. La benzodiazépine peut être prise occasionnellement (au besoin) ou quotidiennement jusqu'à quatre à cinq fois par jour. Si la prise du médicament est occasionnelle, limite sa prise, au maximum, à quatre jours par semaine.

Pour les problèmes de sommeil, les benzodiazépines peuvent être prises régulièrement, une fois par jour au coucher, ou au besoin. Prends, si possible, les benzodiazépines par intermittence (par ex., saute la dose du soir après avoir bien dormi durant une nuit ou deux) et limite leur prise, au maximum, à quatre jours par semaine.

Quand c'est possible, utilise la dose la plus faible de benzodiazépine qui te convient bien. Généralement, la durée du traitement doit être aussi courte que possible, selon le type de trouble à traiter et les symptômes que tu as. Il ne faut pas dépasser le dosage recommandé sans avoir consulté d'abord ton médecin. Il est important d'éviter la consommation d'alcool pendant la prise des benzodiazépines, car cela peut en augmenter les effets secondaires (par ex., somnolence intense, faible coordination ou même perte de conscience). Il ne faut pas manger de pamplemousse ou boire du jus de pamplemousse durant la prise du clonazepam ou d'alprazolam, car cela peut nuire à l'effet du médicament, et leur usage combiné peut entraîner une somnolence excessive ou des effets secondaires.

Le clonazepam, l'alprazolam et l'oxazepam sont disponibles en comprimés à prendre par voie orale. Le lorazepam est disponible en comprimés réguliers par voie orale, en comprimés sublinguaux à dissoudre sous la langue, et sous forme d'injection. Si tu prends le lorazepam en comprimés sublinguaux, place le comprimé sous la langue et n'avale qu'après deux minutes, temps suffisant pour l'absorption du médicament.

**Conseil :** Lorsque tu prends ce médicament, évite de consommer, en grande quantité, les produits contenant de la caféine (par ex., consommation quotidienne de plus de deux tasses de café ou de trois tasses de thé ou de cola). Cela peut réduire l'effet des benzodiazépines, accroître l'anxiété ou provoquer des problèmes de sommeil.

## Quand les benzodiazépines commencent-elles à agir?

Une amélioration des symptômes d'anxiété, d'insomnie, de sevrage alcoolique ou de catatonie devrait être observable de 30 à 60 minutes après avoir pris la benzodiazépine.

## Pendant combien de temps devrai-je prendre des benzodiazépines?

Tout dépend du cas à traiter et des symptômes observés. Idéalement, l'usage des benzodiazépines doit être aussi

court que possible (c'est-à-dire, moins de deux semaines). C'est pourquoi vous devriez voir votre médecin (ou professionnel de la santé) régulièrement lorsque vous prenez ce médicament.

Cependant, certains patients peuvent avoir besoin d'en prendre plus longtemps. Les patients atteints de troubles anxieux peuvent prendre les benzodiazépines seulement au besoin, pour soulager immédiatement les symptômes. Toutefois, certains patients peuvent avoir besoin de prendre ce médicament régulièrement pendant plusieurs semaines pour contrôler les symptômes anxieux. Quant à l'insomnie, les benzodiazépines peuvent être prises occasionnellement quand tu as des problèmes de sommeil. Limite, si possible, le traitement à moins de deux à quatre semaines. Discute avec ton médecin de la durée pendant laquelle tu as besoin de prendre les benzodiazépines.

Il ne faut ni augmenter, ni réduire, ou arrêter de prendre ce médicament sans l'avis de ton médecin. L'interruption soudaine de la prise du médicament peut provoquer la réapparition des symptômes ou une mauvaise réaction.

## Les benzodiazépines peuvent-elles créer une dépendance?

Les benzodiazépines ont un potentiel de dépendance, et leur usage peut entraîner une dépendance physique et psychologique ou la toxicomanie. Au fur et à mesure que le dosage et la durée du traitement à la benzodiazépine augmentent, le risque de dépendance ou de toxicomanie augmente également. L'usage des benzodiazépines pour une courte durée minimise ce risque.

L'interruption soudaine de la prise de ce médicament quand on en a pris durant une longue période (par ex. de deux semaines à quelques mois) peut provoquer des effets de sevrage tels qu'anxiété aggravée, irritabilité, tremblements, agitation, transpiration, maux et douleurs, crampes musculaires, nausée, vomissements, confusion ou problèmes accrus de sommeil. Bien que rares, des crises, des hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas) ou un comportement incontrôlable peuvent aussi se produire. Si tu prends régulièrement des benzodiazépines, n'arrête pas de prendre soudainement ce médicament sans avoir préalablement consulté un médecin. Si tu décides d'arrêter ce médicament, en accord avec ton médecin, ce dernier t'expliquera comment réduire la dose graduellement sans risque (par ex. sur un certain nombre de semaines), afin d'éviter les effets gênants et potentiellement dangereux de sevrage et jusqu'à ce que ton corps apprenne à s'en passer.

## Quels sont les effets secondaires des benzodiazépines et que dois-je faire s'ils se produisent?

Comme la plupart des médicaments, les effets secondaires peuvent apparaître lors de la prise des benzodiazépines. La plupart des effets secondaires ne sont pas sévères et diminuent presque toujours avec le temps. Certaines personnes peuvent avoir un effet secondaire considéré grave ou de longue durée. Si c'est le cas, parle à ton médecin de la façon de le gérer. Voici une liste des effets secondaires les plus fréquents dus à la prise des benzodiazépines, avec, entre parenthèses, la façon de les atténuer.

### Effets secondaires courants

Les effets secondaires sont généralement plus fréquents au début de la prise d'un médicament ou après l'augmentation de la dose. Si l'un de ces effets est difficile à supporter, discutes-en avec ton médecin, infirmière ou pharmacien.

- Augmentation des problèmes de sommeil ou d'anxiété après l'interruption de la prise de la benzodiazépine (appelé aussi « effet rebond ») (consulte ton médecin sur la façon d'interrompre sans risque la prise des benzodiazépines)
- Vision floue (l'effet devient moins perceptible avec le temps)
- Constipation (fais plus d'exercices, bois des liquides, consomme des légumes, des fruits et des fibres)
- Réduction de la capacité de concentration, confusion (évite de participer aux activités exigeant la vivacité d'esprit jusqu'à ce que tu connaisses l'effet que le médicament produit sur toi)
- Vertiges ou étourdissements (lève-toi doucement après avoir été assis ou allongé. Évite de conduire ou de faire fonctionner des machines jusqu'à ce que tu connaisses l'effet que le médicament produit sur toi)
- Bouche sèche (mâche de la gomme sans sucre ou suce des bonbons, des morceaux de glace ou des sucettes glacées sans sucre)

- Maux de tête (prends un analgésique de type acétaminophène (Tylenol®))
- Problèmes de mémoire (tu peux avoir des difficultés à te souvenir de certaines choses quelques heures après la prise de ce médicament. Si tu prends des benzodiazépines pour des problèmes d'insomnie, prends-les uniquement quand tu peux avoir une nuit complète de sommeil.)
- Somnolence le matin après la prise de benzodiazépine (cet effet disparaît généralement quand la dose est réduite. Évite de conduire ou de faire fonctionner des machines jusqu'à ce que tu connaisses l'effet que le médicament produit sur toi.)
- Nausées, vomissements (prends le médicament avec de la nourriture)
- Faiblesse, incoordination (évite de conduire ou de faire fonctionner des machines ou de participer à des activités qui exigent de la coordination physique jusqu'à ce que tu connaisses l'effet que le médicament produit sur toi.)
- Rêves angoissants ou cauchemars

### **Effets secondaires peu courants (se produisant chez moins de 5 % des patients)**

Appelle IMMÉDIATEMENT ton médecin si tu éprouves l'un des effets secondaires suivants :

- Changements de comportement : excitation, verbomanie, irritabilité, colère, agressivité, insomnie, cauchemars, euphorie anormale, hyperactivité, comportement incontrôlable ou perte de mémoire
- Hallucinations (entendre ou voir des choses qui n'existent pas)
- Déséquilibre provoquant des chutes
- Idées d'automutilation, hostilité ou suicide
- Comportements complexes durant le sommeil : très rarement, les patients qui prennent des benzodiazépines peuvent se lever du lit sans être complètement réveillés et faire des activités sans en être conscients (par ex. cuisiner, manger, conduire et marcher), et ne pas s'en souvenir.

**Ce médicament peut affecter la capacité de conduire, de faire fonctionner des machines ou d'effectuer des tâches exigeant une vivacité d'esprit. Cet effet peut être plus prononcé si le médicament est pris avec de l'alcool.**

## Quelles précautions dois-je prendre quand on me prescrit des benzodiazépines?

Plusieurs médicaments peuvent interagir avec les benzodiazépines, notamment les somnifères et les antihistaminiques d'usage courant comme le diphenhydramine (Benadryl®, Nytol®) et le doxylamine (Unisom®); les antidépresseurs comme la fluoxétine (Prozac®), l'amitriptyline (Elavil®); les psychorégulateurs comme l'acide valproïque/le divalproex (Depakene®/Epival®); la scopolamine (Transderm-V®), entre autres. Si tu prends, ou commences à prendre, d'autres médicaments sur ordonnance ou en vente libre, demande à ton médecin ou à ton pharmacien si tu peux le faire en toute sécurité. Ton médecin pourrait devoir modifier les doses de tes médicaments ou surveiller plus attentivement les effets secondaires si tu prends certains autres médicaments.

Consulte ton médecin dans les cas suivants :

- tu as des allergies ou de mauvaises réactions aux benzodiazépines ou à tout autre médicament
- tu bois de l'alcool régulièrement ou tu as des antécédents d'abus d'alcool ou de consommation de drogues
- tu as une maladie pulmonaire ou des problèmes de respiration
- tu as un glaucome à angle fermé (une maladie des yeux)
- tu souffres d'apnée du sommeil (un trouble de sommeil caractérisé par un arrêt respiratoire durant le sommeil)
- tu as des problèmes hépatiques ou rénaux
- tu as des troubles épileptiques, une myasthénie gravis (une maladie musculaire), dépression ou autres troubles psychiatriques.
- tu ressens des changements d'humeur ou as des pensées d'automutilation ou suicidaires
- tu manques un cycle menstruel, tu tombes enceinte ou essaies de tomber enceinte, ou tu allaites

---

## Quelles directives particulières dois-je suivre quand je prends des benzodiazépines?

---

- Respecte tous tes rendez-vous avec ton médecin. Informe ton médecin de ta structure de sommeil et de tes symptômes d'anxiété. Ton médecin surveillera ton état et ta réaction au médicament.
- Ne laisse personne d'autre prendre ton médicament.

---

## Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose de benzodiazépines?

---

Si tu prends de la benzodiazépine régulièrement et si tu oublies une dose, saute celle-ci et prends la prochaine dose à l'heure habituelle. NE DOUBLE PAS ta prochaine dose.

---

## Comment dois-je conserver les benzodiazépines?

---

- Conserve ce médicament dans son récipient d'origine, bien fermé, à la température de la pièce loin de l'humidité et des sources de chaleur (ne le range pas dans la salle de bain, par exemple).
- Garde ce médicament hors de la portée et de la vue des enfants.

---

## Partagez cette information

---

Tu peux faire part de ces renseignements aux membres de ta famille pour les familiariser avec tes options de traitement. Comme chaque personne a des besoins différents, il est important de suivre les conseils de ton médecin, infirmière ou pharmacien et de les consulter si tu as des questions sur ce médicament.

---

## Au sujet de ce document

---

Nous tenons à remercier chaleureusement le Kelty Mental Health Resource Centre (Centre de ressources en santé mentale Kelty) de nous avoir autorisé à utiliser ce document. Le texte original a été élaboré par les professionnels de BC Mental Health and Addiction Services (Services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-britannique), un organisme de la Provincial Health Services Authority (Autorité provinciale en services de santé) et révisé par le personnel du Kelty Mental Health Resource Centre (Centre de ressources en santé mentale Kelty).

Traduction française est une gracieuseté du Centre d'excellence de l'Ontario pour l'enfance et santé mentale des jeunes et le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

---

## La licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/> Pour toute autre utilisation, s'il vous plaît contacter le titulaire des droits d'origine, Kelty Mental Health Resource Centre.

---

## Avis de non-responsabilité

---

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.