



MON MÉDECIN M'A PRESCRIT UNE BENZODIAZÉPINE

COMMENT BIEN PRENDRE MON TRAITEMENT ?

Lequel ? 	<input type="checkbox"/> Bromazépam (LEXOMIL®)	<input type="checkbox"/> Oxazépam (SERESTA®)	<input type="checkbox"/> Alprazolam (XANAX®)	<input type="checkbox"/> Lorazépam (TEMESTA®)
	<input type="checkbox"/> Prazépam (LYSANXIA®)	<input type="checkbox"/> Zopiclone (IMOVANE®)	<input type="checkbox"/> Zolpidem (STILNOX®)	<input type="checkbox"/> Autre :
Pour quoi ? 	<input type="checkbox"/> Insomnie <input type="checkbox"/> Anxiété <input type="checkbox"/> Autre : <input type="checkbox"/> Je ne sais pas			
Quand ? 	Respecter la durée, la posologie et le moment prescrit ! Ce traitement m'est prescrit pour une durée limitée et son efficacité sera régulièrement évaluée par mon médecin.			
Comment ? 	Avec un peu d'eau plate. Si je n'arrive pas à avaler mes médicaments, demander à mon médecin ou mon pharmacien de me proposer une solution adaptée.			

En cas de doute, se référer à la notice du médicament ou aux conseils du médecin ou du pharmacien.

MES NOTES



PRIS AU LONG COURS, MON TRAITEMENT PEUT ENTRAINER LES EFFETS INDÉSIRABLES SUIVANTS :

- Somnolence
 - Troubles de la mémoire
 - Troubles de l'humeur : agitation, nervosité, irritation, agressivité
 - Diminution de l'efficacité
 - Sensation de manque à l'arrêt
 - Chez les personnes plus âgées : risque de chutes pouvant conduire à des hospitalisations
- ✓ Je suis conscient que ces effets n'apparaissent pas chez tous les patients.

Je n'hésite pas à en parler avec mon médecin ou mon pharmacien.

Médecin à contacter:



Pharmacien à contacter:



ARRÊTER MON MÉDICAMENT (Benzodiazépines/BZD), C'EST POSSIBLE

Lequel ? 	<input type="checkbox"/> Bromazépam LEXOMIL®	<input type="checkbox"/> Oxazépam (SERESTA®)	<input type="checkbox"/> Alprazolam (XANAX®)	<input type="checkbox"/> Lorazépam (TEMESTA®)
	<input type="checkbox"/> Prazépam (LYSANXIA®)	<input type="checkbox"/> Zopiclone (IMOVANE®)	<input type="checkbox"/> Zolpidem (STILNOX®)	<input type="checkbox"/> Autre :
Pour quoi ? 	<input type="checkbox"/> Insomnie <input type="checkbox"/> Anxiété <input type="checkbox"/> Autre : <input type="checkbox"/> Je ne sais pas			
	<input type="checkbox"/> Dépression <input type="checkbox"/> Sevrage alcoolique			

QUIZ

Je prends une benzodiazépine : Depuis plus de 3 mois
 Parfois plus que la dose prescrite

- ✓ Si j'ai coché une des affirmations ci-dessus, en parler avec mon médecin ou pharmacien. La prescription de BZD doit le plus souvent être limitée dans le temps. Seules certaines situations justifient une durée de traitement supérieure à 3 mois.

POUR FAVORISER LE SOMMEIL, JE DOIS :

1. Aller **me coucher seulement lorsque j'ai sommeil** .
2. Utiliser le lit ou la chambre à coucher **uniquement pour dormir** (ou pour les activités intimes).
3. Si je ne peux m'endormir 20-30 minutes après le coucher ou après un réveil, il est conseillé de **sortir de la chambre à coucher**.
4. Si je ne peux m'endormir 20-30 minutes après le retour au lit, répéter l'étape 3.
5. Utiliser l'alarme pour **me réveiller à la même heure** chaque matin.
6. Ne **pas faire de sieste** .
7. Éviter la **caféine** l'après-midi .
8. Éviter **l'exercice, la nicotine, l'alcool et les repas copieux** dans les deux heures précédant le coucher.



SI J'ARRÊTE, J'AI :

- **1 médicament en moins** à prendre par jour.
- Une **diminution du risque d'effets néfastes** à long terme :
 Chute - Perte de mémoire - Somnolence
 Tolérance – dépendance
- Une **diminution des interactions** avec d'autres médicaments.
- Une **diminution du risque d'addiction** au traitement.



MAIS JE PEUX RENCONTRER CES EFFETS TEMPORAIRES :

- ✓ Possible **sensation de manque** à l'arrêt du traitement
- ✓ Possible apparition de :
 Maux de tête
 Douleurs musculaires
 Anxiété
 Irritabilité
 Difficultés à trouver le sommeil
 Sudation

Ces effets sont **temporaires**, ils vont disparaître rapidement.

MON TRAITEMENT PEUT ÊTRE ARRÊTÉ PROGRESSIVEMENT AFIN DE LIMITER CES EFFETS .

En cas d'apparition de ces effets, ne pas hésiter à contacter mon médecin ou mon pharmacien.