INFO SANTÉ

Somnifères et calmants : dépendance et sevrage

paru le 16/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 08/10/2020

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 plupart des somnifères et des calmants sont des benzodiazépines.

Lorsque vous prenez ces médicaments, vous risquez d'en devenir dépendant. Une dépendance peut même survenir à une dose normale. Ce phénomène touche principalement les personnes âgées ou les personnes qui reçoivent un traitement de longue durée.

La dépendance se caractérise par :

- Une tolérance au médicament : diminution progressive de l'efficacité du médicament ;
- Un besoin d'augmenter la dose (pour obtenir le même effet) ;
- La poursuite de la consommation malgré l'apparition d'effets secondaires.

À l'arrêt des benzodiazépines, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage :

- Rechute (récidive) : les plaintes pour lesquelles on vous avait prescrit une benzodiazépine reviennent ;
- Rebond : les plaintes pour lesquelles on vous avait prescrit une benzodiazépine reviennent de manière plus forte mais ce n'est que transitoire ;
- Symptômes de manque.

Quelle est sa fréquence et chez qui la rencontre-t-on ?

En Belgique, 1 personne sur 10 prendrait un traitement de longue durée par des benzodiazépines à des doses normales. On estime que la moitié de ces utilisateurs est dépendante involontairement.

Les personnes qui utilisent ces médicaments sur une longue durée sont surtout

- Des personnes âgées qui vivent à la maison, surtout des femmes, qui prennent des benzodiazépines pour bien dormir ;
- Des personnes qui vivent en maison de retraite
- Des personnes souffrant de maladie psychiatrique.

Un petit groupe d'utilisateurs de benzodiazépines prend des doses plus élevées de sa propre initiative. Pour obtenir des ordonnances, ils se rendent souvent chez différents médecins et dans différents hôpitaux.

Un troisième groupe, qui continue à prendre de l'ampleur, se compose de personnes qui utilisent les benzodiazépines comme drogue. En Occident, cela concernerait 3 à 4 personnes sur 1000. Souvent, elles consomment plusieurs drogues. Les doses qu'elles prennent sont généralement très élevées.

Comment la reconnaître ?

Vous êtes dépendant (accro) aux benzodiazépines si :

- Vous avez toujours besoin de plus de médicament pour rester calme ou pour vous endormir ;
- Vous vous donnez beaucoup de mal pour obtenir le médicament ;
- Vous pensez constamment au médicament ;
- Vous avez déjà menti au médecin pour avoir une ordonnance supplémentaire ;
- Vous consultez plusieurs médecins pour recevoir une ordonnance ;
- Vous avez déjà essayé de réduire la dose, mais vous n'y êtes pas arrivé à cause d'une augmentation de votre anxiété ou de vos troubles du sommeil ;
- Vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants lorsque vous sautez une dose ou que vous arrêtez le médicament : anxiété, irritabilité, pensées obsédantes récurrentes, insomnie, perturbation des habitudes de sommeil/veille, fatigue en journée, rythme cardiaque accéléré (plus de 110 battements par minute), hypertension artérielle, tensions musculaires, tremblements, mouvements anormaux des muscles, agitation, nervosité, douleurs aux muscles, douleurs aux articulations, nausées, nez bouché, transpiration, bourdonnements d'oreilles, crises de convulsions, troubles de la perception, vision floue, hallucinations.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous demandera :

- Depuis quand vous utilisez des benzodiazépines et à quelle dose ;
- Si vous prenez d'autres substances qui agissent sur le cerveau ;
- Si vous souffrez de symptômes de sevrage ;
- Si vous avez déjà présenté une dépendance à d'autres substances par le passé (quelles substances, nombre de rechutes, avez-vous réussi à arrêter définitivement, pendant combien de temps n'avez-vous pris aucune substance ?) ;
- De citer tous les prestataires de soins qui vous ont déjà traité ou qui vous ont prescrit le médicament. Il est en effet très important qu'un seul médecin suive le traitement de la dépendance.

Il est possible qu'on vous oriente vers un spécialiste, un centre spécialisé ou un hôpital spécialisé si :

- Vous souffrez d'une affection psychiatrique qui demande des soins supplémentaires ;
- Vous prenez des doses élevées ;
- Vos tentatives pour arrêter votre consommation ont raté plusieurs fois ;
- Vous êtes dépendant de plusieurs substances en même temps (médicaments, drogues illégales ou alcool) ;
- Vous avez en plus de graves affections physiques ;
- Vous utilisez d'autres médicaments qui empêchent le bon fonctionnement du cerveau ;
- Vous avez eu des convulsions ou une autre affection du système nerveux qui pourraient être traitées par des benzodiazépines.

Que pouvez-vous faire ?

Prenez la dose prescrite. Si la dose prescrite n'agit plus, n'allez pas voir plusieurs médecins pour recevoir plus de médicament, mais retournez chez votre médecin. Dites-lui que le médicament est moins efficace. Il vous prescrira un autre médicament, vous recommandera une autre forme de traitement ou vous orientera vers un spécialiste.

Au début du traitement, choisissez avec lui la date à laquelle vous arrêterez le médicament et la manière dont vous souhaitez le faire. Dès la première prescription, discutez avec lui des autres traitements possibles, des effets secondaires éventuels et des dangers du médicament.

Soyez toujours honnête avec votre médecin en ce qui concerne votre consommation de médicaments et d'alcool. Les benzodiazépines et l'alcool peuvent former un cocktail dangereux.
Si vous êtes dépendant de drogues illégales ou si vous en utilisez d'autres de manière occasionnelle (par exemple, de la marijuana), parlez-en à votre médecin.

N'utilisez pas les calmants ou somnifères proposés par vos voisins, amis ou parents.

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

Si votre médecin suspecte ou constate un problème de dépendance, soyez honnête et coopérez pleinement au traitement.

N'arrêtez jamais de prendre des benzodiazépines de manière soudaine ou sans en parler quelqu'un. Les symptômes de sevrage peuvent être graves (par exemple, des convulsions sévères). Les benzodiazépines doivent être arrêtées lentement et progressivement.

Que peut faire votre médecin ?

Éviter la dépendance

Lorsque vous commencez un traitement par des benzodiazépines, votre médecin prendra des mesures pour éviter le développement d'une dépendance :

- Dès la première prescription, il vous expliquera comment et quand le traitement sera arrêté ;
- Si vous souffrez de troubles anxieux ou de troubles du sommeil, il vous proposera d'abord d'autres traitements ;
- Il prescrira la plus petite dose efficace possible ;
- Il prescrira une benzodiazépine d'action lente ;
- Il renouvellera votre ordonnance pour des petits boites ;
- Les raisons justifiant une utilisation prolongée doivent être réévaluées au moins une fois par an.

Utilisation ou arrêt : avantages et inconvénients

Si vous souffrez de troubles de l'humeur, le médecin peut vous prescrire un médicament spécifique à partir de quelques semaines avant l'arrêt progressif des benzodiazépines.

Si vous n'êtes dépendant que d'une dose normale, le médecin verra avec vous s'il est préférable de vous sevrer ou de malgré tout poursuivre temporairement les benzodiazépines. Vous évaluerez les avantages et les inconvénients avec lui : dans certains cas, un autre traitement ne suffit pas pour contrôler l'anxiété ou les troubles du sommeil mais les benzodiazépines ont des effets nocifs en cas d'utilisation prolongée :

- Risque de dépendance et de tolérance, entraînant des besoins sans cesse croissants ;
- Diminution de la vigilance et augmentation du risque d'accidents de la route ou d'accidents professionnels ;
- Confusion et agitation chez les personnes atteintes de démence ;
- Diminution de la capacité à contrôler ses pulsions, entraînant une consommation abusive de substances et un comportement violent ;
- Augmentation de l'envie d'alcool chez les personnes qui y sont sensibles ;
- Pendant la grossesse, le produit traverse le placenta et est transmis à l'enfant ;
- L'utilisation de doses très élevées ou de plusieurs substances en même temps peut être mortelle.

Plan de traitement

Le médecin ou le spécialiste peut élaborer, avec votre accord, un plan de traitement écrit pour arrêter le médicament en collaboration avec les autres prestataires de soins impliqués, notamment les pharmaciens.

Modalités du sevrage
Il vous préviendra que les seules ordonnances qui vous seront délivrées sont celles qui sont prévues en début de traitement de sevrage. Faites donc attention à vos médicaments, ne les perdez-pas et utilisez-les comme convenu avec votre médecin. Le médecin ne traitera vos symptômes de sevrage que lorsque c'est nécessaire.

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

Le médecin peut également vous demander de conclure un accord avec une pharmacie déterminée. De cette façon, vous ne pourrez plus recevoir vos médicaments que dans cette seule pharmacie s'il existe une crainte qu'un autre traitement échoue.

Dose initiale
Une dose initiale est fixée dès le début du traitement de sevrage. Cette dose doit suffire pour diminuer les symptômes de sevrage. Les symptômes de sevrage sont dépistés sur base de la fréquence cardiaque, de la tension

artérielle, de la transpiration, des tremblements. Il existe un questionnaire spécial pour évaluer les symptômes de sevrage après l'utilisation de benzodiazépines : le CIWA-B (Clinical Institute Withdrawal Assessment - Benzodiazepines).

La dose initiale est diminuée progressivement. Si vos symptômes augmentent, la dose sera diminuée un peu plus lentement. Après l'arrêt des benzodiazépines à courte durée d'action, des symptômes de sevrage peuvent déjà apparaître dans les 1 à 2 jours. Lors d'utilisation de benzodiazépines à longue durée d'action, les symptômes de sevrage peuvent se manifester dans les 2 à 14 jours. D'autres médicaments sont parfois prescrits en complément.

Suivi et contrôle
Pendant l'arrêt progressif des benzodiazépines, vous devez régulièrement vous rendre chez le médecin. Il est ainsi possible d'intervenir rapidement en cas de problème associé à l'arrêt du traitement. Souvent, le simple fait de diminuer les doses plus lentement résout le problème.

Une fois le sevrage réussi, il est important de fixer encore quelques rendez-vous de suivi avec le médecin. Il évalue le risque de rechute, examine s'il y a d'éventuels symptômes psychiatriques et, si nécessaire, traite rapidement une rechute des symptômes d'anxiété ou des troubles du sommeil d'une autre manière.

Il existe des groupes d'entraide et des groupes de discussion pour les personnes dépendantes des benzodiazépines. Ceux-ci offrent leur soutien et leur aide tant pendant qu'après le sevrage. Parmi les personnes qui sont dépendantes d'une faible dose (normale) de benzodiazépines, 7 à 8 sur 10 réussissent leur sevrage sans trop de problèmes en diminuant progressivement les doses. Parmi les personnes qui abusent de plusieurs substances, 1 sur 4 seulement y arrive malgré leur grande motivation d'arrêter. Les personnes souffrant de troubles graves de la personnalité ont généralement plus de difficultés à arrêter les benzodiazépines.

En savoir plus ?

- Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer – AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé
- Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions (vidéo) - SPF Santé publique, sécurité de la chaine alimentaire et environnement
- Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie – Hôpital Erasme ULB
- Mi-ange Mi-démon Bon usage du médicament pour les ados – Solidaris – Mutualité Socialiste
- Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?
- Benzodiazépines – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- Médicaments et conduite d'un véhicule – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- Services de Santé Mentale – Le guide social
- Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement

Sources

- Guide de pratique clinique étranger 'Utilisation à long terme de benzodiazépines et sevrage' (2007), mis à jour le 25.07.2017 et adapté au contexte belge le 16.05.2019 – ebpracticenet
- Guide de pratique belge 'Assuétude aux médicaments' (2009) – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale
- Guide 'Richtlijnen bij het voorschrijven van benzodiazepines aan illegale druggebruikers' (2008) – VAD – Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
- Bode T, De Lepeleire J. Benzodiazepinen afbouwen via de minimale interventiestrategie. Huisarts Nu 2008;37(10)