

3. Audiocassettes: CD audio favorisant la relaxation, vendus en pharmacie. Il en existe spécifiquement sur le stress, les troubles du sommeil, ...

> Yoga, hypnose, méditation, ...

> Les psychothérapies

(traitement d'aide de nature psychologique)

Il en existe différents types:

- apprendre à organiser ses perceptions et ses pensées différemment et vivre ainsi autrement le monde qui nous entoure

- apprendre à mieux identifier et exprimer ses émotions,

- mieux se comprendre,

- changer de comportement, d'attitudes, ... Elles ont chacune des objectifs, et des indications différentes, et sont plus adaptées à l'une ou l'autre personne. Parlez-en avec votre médecin et si nécessaire avec un psychothérapeute.

> Les autres traitements pharmacologiques

A côté des benzodiazépines, il existe d'autres médicaments agissant sur l'anxiété et les troubles du sommeil. Parlez-en à votre médecin.

## OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

1. Auprès de votre médecin généraliste.
2. Auprès de structures spécialisées dans l'aide psychologique et psychothérapeutique: centres de santé mentale, plannings familiaux.
3. En consultation: dans les hôpitaux, les polycliniques, en privé.
4. La Fondation Julie Renson fournit une base de données détaillées sur les structures de soins en santé mentale, soit par téléphone (02/538.94.76), soit sur leur site <http://www.julierenson.be>.

## EN CONCLUSION

Etre parfois anxieux ou stressé, avoir quelques troubles du sommeil, sont des phénomènes normaux. Ils font partie de notre quotidien. Cela nous pousse à réagir, à être créatif, à trouver des solutions pour faire baisser cette pression. Une tension psychologique légère, épisodique, est acceptable et même bénéfique. Par contre, une tension lourde et plus permanente devient handicapante et nuisible pour la santé: des plaintes d'ordre psychologique (anxiété, mauvaise concentration, troubles du sommeil) ou physique (douleurs à l'estomac, palpitations, maux de tête) peuvent apparaître. Dans ce cas, demandez conseil auprès de votre médecin généraliste ou auprès d'un psychiatre, qui vous indiqueront l'approche de traitement la plus adéquate.

Rappelons que l'arsenal thérapeutique est large: les calmants et les somnifères (les benzodiazépines) soulagent rapidement mais ne guérissent pas. De plus, le risque de dépendance de ces médicaments peut entraîner des problèmes supplémentaires. Vous pouvez aussi choisir un traitement sans médicament. Parlez-en à votre médecin, il peut vous aider.

### LISTE DE BENZODIAZEPINES (05/09/05)

Akton	Epsipam	Noctacalm
Alpraz	Flunitrazepam EG	Noctamid
Alprazomed	Frisium	Octonox
Alprazolam Bexal	Halcion	Optisedine
Alprazolam EG	Keladormet	Oxazepam EG
Alprazolam Sandoz	Kelalexan	Oxazepam Teva
Alprazolam Teva	Lauracalm	Rivotril
Alprazolam-Ratiopharm	Lendormin	Rohypnol
Anxiocalm	Lexotan	Sedaben
Bromatop	Loprazolam	Serenase
Bromazepam EG	Loramet	Seresta
Bromazepam Teva	Loranka	Solatran
Bromazepam-Ratiopharm	Lorazemed	Staurodorm
Bromidem	Lorazepam EG	Stilaze
Calmday	Lorazepam Teva	Temesta
Clozan	Lorazetop	Topazolam
Diazepam EG	Loridem	Tranquo
Diazepam Teva	Lormetamed	Tranxene
Diazepam-Ratiopharm	Lormetazepam EG	Uni-Tranxene
Docalprazo	Lormetazepam Teva	Valium
Docbromaze	Lysanxia	Victan
Docloraze	Metatop	Vigiten
Doclormeta	Mogadon	Xanax
Dormicum	Myolastan	
Dormonox	Nitrazepam Teva	

### AUTRES SOMNIFÈRES SIMILAIRES

Imovane  
Merck-Zolpidem  
Merck-Zopiclone  
Zolpidem Bexal  
Zolpidem EG  
Zolpidem Sandoz  
Zolpidem Teva  
Zolpidem-Ratiopharm  
Zopiclone EG  
Zopiclone Teva  
Zopiclone-Ratiopharm  
Sonata  
Stilnoct

CAMPAGNE FÉDÉRALE POUR L'USAGE RATIONNEL DES BENZODIAZÉPINES 2005



service public fédéral  
**SANTÉ PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT**  
[www.health.fgov.be/benzo](http://www.health.fgov.be/benzo)

# ANXIÉTÉ, & STRESS TROUBLES DU SOMMEIL



**choisissez votre solution ...**

parlez-en avec votre médecin traitant

> Vous rencontrez actuellement des problèmes d'anxiété, de stress, ou des troubles du sommeil, et vous prenez actuellement des calmants et /ou des somnifères. Lisez attentivement ce dépliant, il peut vous aider à voir, si réellement ceci est une bonne solution pour traiter votre problème.

## LES CALMANTS SOULAGENT MAIS NE GUÉRISSENT PAS

Tout un chacun peut rencontrer des situations anxiogènes (problèmes au travail, difficultés de couple, décès de proches,...) ou stressantes. Les anxiolytiques et somnifères peuvent aider à passer un cap difficile mais ils ne guérissent pas l'anxiété, au mieux, ils font juste disparaître certains symptômes, mais ne tarissent pas la cause sous-jacente. De plus, leur usage prolongé est déconseillé: ils peuvent entraîner des problèmes d'accoutumance, de dépendance, des troubles de la mémoire, de la concentration, ou masquer des troubles dépressifs, qui dans ces conditions ne bénéficient pas du bon traitement. Ils peuvent aussi perturber la vigilance lors de la conduite d'un véhicule et occasionner des chutes la nuit, lorsqu'une personne sous l'effet de somnifères doit se lever, ce qui est fréquent chez les personnes âgées. De plus, sur le plan légal, il n'est pas autorisé de conduire en ayant pris des calmants et des somnifères. En cas d'accident, il peut y avoir des problèmes avec l'assurance.

## VOUS CONSOMMEZ DES ANXIOLYTIQUES OU DES SOMNIFÈRES DEPUIS PLUS DE 1 MOIS.

Peut-être voudriez-vous pouvoir vous passer de ces médicaments ? Posez-vous alors les 4 questions suivantes:

1. Sont-ils encore vraiment nécessaires ?
- Et si vous aviez simplement peur de les abandonner ?
2. Une dose plus faible serait-elle peut-être aussi efficace ?
3. Existe-t-il des alternatives à la prise de ce type de médicaments ?
4. Suis-je prêt(e) à changer mes habitudes ?

Votre médecin généraliste pourra vous conseiller la solution qui vous convient le mieux.

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Afin de situer votre niveau de dépendance, nous vous proposons de répondre au questionnaire Bendep-SRQ.

Ce test vous permettra d'évaluer:

- si votre consommation est problématique
- votre besoin psychologique vis à vis de ces médicaments
- votre respect des prescriptions
- la présence de symptômes de manque lorsque vous essayez de diminuer ou d'arrêter.

Demandez le formulaire du bendep-SRQ à votre médecin, ou consultez le sur le site du Ministère de la santé, qui calculera automatiquement votre score, à l'adresse suivante <http://www.health.fgov.be/benzo>.

Un grand principe est de ne pas arrêter brutalement la prise de ce type de médicament puisqu'il existe un risque de voir apparaître des symptômes de manque ou de sevrage: aggravation de l'anxiété, insomnie, tremblements, irritabilité, confusion... Il est préférable de diminuer très progressivement les doses ou d'espacer les prises, en accord avec votre médecin généraliste.

En cas de diminution de la dose ou d'arrêt, il apparaît des signes de sevrage: comme par exemple de l'insomnie, des angoisses, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, des douleurs musculaires, etc. Tous ces signes ressemblent fort à ceux qui vous ont conduit à prendre ce médicament. Pour de nombreuses personnes, c'est la « preuve » qu'elles en ont besoin, de sorte qu'elles continuent à l'utiliser. Pourtant un arrêt progressif, et sous la surveillance de votre médecin, atténue ces signes de manque.

## SI VOUS VOUS RENDEZ COMPTE QU'EFFECTIVEMENT, IL VOUS EST DIFFICILE DE VOUS PASSER DE CES MÉDICAMENTS

Il faut savoir

1. L'usage de longue durée de ces médicaments a sans doute compliqué votre problème de départ. A la raison initiale qui vous a amené à prendre des anxiolytiques et somnifères, ce sont ajoutés des effets d'habitude, et des effets de dépendances à ses substances, qui eux-même génèrent des troubles tant sur le point physique que psychologique. Dans ces conditions, il faudra sans doute vous faire aider par des professionnels de la santé (médecin traitant et/ou spécialiste). Votre médecin pourra ainsi détecter les conséquences de votre anxiété, de votre stress chronique ou encore de votre manque de sommeil sur votre santé (ulcère gastrique, pathologies cardio-vasculaires...). Il pourra aussi, dans le cadre du bilan médical, identifier les pathologies physiques ou psychologiques qui peuvent être sources de mal-être et expliquer la persistance des symptômes.

2. L'usage régulier de ces médicaments ne doit pas vous faire perdre de vue que, comme tout un chacun, il est bon d'utiliser régulièrement des moyens simples qui vous aident à diminuer la tension nerveuse, quelqu'en soit son origine. En voici quelques exemples :

## POUR ÉVACUER LES TENSIONS NERVEUSES

Quelques règles de vie permettant de réduire ou d'évacuer l'anxiété, le stress, et d'avoir un meilleur sommeil: Essayez-les !

- > Chaque jour, tentez d'avoir au moins une activité où vous prenez du plaisir.
- > Identifier et réagir : apprenez à reconnaître les premiers signes qui annoncent un état de mal-être et de tension nerveuse, d'anxiété et de stress, ... et trouvez les « trucs » pour y remédier, comme la distraction, la détente physique, la relaxation psychologique, l'exercice physique, ... ou simplement en marchant un quart d'heure.
- > Pratiquez une activité physique ou de détente. Marcher un quart d'heure chaque jour est déjà bénéfique, et cela ne coûte pas cher !
- > Éviter les « excitants », tels que le café, les boissons contenant de la caféine, l'alcool ou le tabac.
- > Surveillez votre alimentation; elle peut être à l'origine de tensions nerveuses.
- > Apprenez à vous détendre avec quelques techniques simples de relaxation.
- > Autorisez-vous des pauses au cours de la journée de travail, ne fut-ce qu'1/4 h.
- > Exprimez-vous, parlez de vos soucis, préoccupations et inquiétudes à vos proches.
- > Voyez si d'autres attitudes et comportements ne vous éviteraient pas tension et inquiétude. Faites l'exercice de voir comment une autre personne réagirait à votre place. Un changement vous serait peut-être bénéfique ?
- > N'en faites pas trop, imposez vous des limites, osez dire non.
- > Veillez à la qualité de votre sommeil : mangez léger le soir, ne prenez pas d'alcool pour dormir, la chambre doit être agréable et à une température pas trop élevée (inférieure à celle qui est habituelle pour vous pendant la journée), allez dormir seulement quand vous avez sommeil, ne regardez pas la TV au lit, ...

CONSEILS

## ALTERNATIVES À LA PRISE DE CALMANTS ET DE SOMNIFÈRES

A côté des anxiolytiques, d'autres approches d'aide et de traitement efficaces existent.

### > La relaxation

1. Exercice de détente (tel par exemple la sophrologie) : de tels exercices de détente physique et psychique aide à évacuer l'anxiété, source de tensions nerveuses et de troubles du sommeil.
2. Massages et relaxation musculaire