



# Somnifères et tranquillisants

Éviter la dépendance

Informations,  
conseils et soutien

## Quand prescrit-on des somnifères et des tranquillisants ?

Les somnifères et tranquillisants sont prescrits en cas de troubles du sommeil, de situations de stress ou d'anxiété. Ils soulagent rapidement et leur utilisation ponctuelle est tout à fait pertinente et indiquée dans certains cas. Les somnifères et tranquillisants appartenant à la catégorie des benzodiazépines et médicaments Z (voir encadré) ne sont délivrés que sur ordonnance et doivent donc toujours être prescrits par un médecin.

## Quels sont les risques ?

Comme tout médicament, les somnifères et tranquillisants ont parfois des effets secondaires indésirables. Les médicaments appartenant à la catégorie des benzodiazépines et médicaments Z (voir encadré) peuvent en outre induire une dépendance au bout de quelques semaines seulement. La dépendance physique et psychique n'est souvent pas perçue comme telle et il arrive donc qu'elle se poursuive durant de nombreuses années. La gravité des conséquences augmente avec le dosage et la durée du traitement. Il faut savoir par ailleurs que les médicaments de ce type n'agissent pas sur le fond du problème et se contentent d'atténuer les symptômes. C'est pourquoi ils ne doivent pas être pris de manière prolongée.

## Dangers et conséquences possibles de la dépendance

- Risque accru d'accident : chez les personnes âgées, une chute peut entraîner une perte d'autonomie.
- Indifférence sur le plan affectif
- Difficultés à se concentrer
- Abattement et baisse des capacités de réaction (prudence sur la route)

## Éviter la dépendance : ce que vous pouvez faire

- Demandez à votre médecin ou à la pharmacie si le médicament prescrit peut induire une dépendance et quelles sont les règles à observer pour éviter cela.
- Respectez le dosage et la durée d'utilisation prescrits.
- Renseignez-vous pour savoir s'il existe d'autres traitements possibles.

## Benzodiazépines et médicaments Z

Les tranquillisants et somnifères appartenant à la catégorie des benzodiazépines et médicaments Z peuvent induire une dépendance. Vous trouverez ci-dessous une sélection de produits fréquemment prescrits ; il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des médicaments disponibles en Suisse. (Les mêmes médicaments sont vendus dans différents pays sous d'autres noms.)

- **Tranquillisants** (catégorie des benzodiazépines) : Anxiolit<sup>®</sup>, Demetrin<sup>®</sup>, Lexotanil<sup>®</sup>, Lorasifar<sup>®</sup>, Pacement<sup>®</sup>, Seresta<sup>®</sup>, Stesolid<sup>®</sup>, Temesta<sup>®</sup>, Tranxilium<sup>®</sup>, Urbanyl<sup>®</sup>, Valium<sup>®</sup> et Xanax<sup>®</sup>
- **Somnifères**  
Catégorie des benzodiazépines : Dalmadorm<sup>®</sup>, Dormicum<sup>®</sup>, Halcion<sup>®</sup>, Loramet<sup>®</sup>, Mogadon<sup>®</sup>, Noctamid<sup>®</sup>, Normison<sup>®</sup>, Rohypnol<sup>®</sup> et Somnium<sup>®</sup>  
Catégorie des médicaments Z : Stilnox<sup>®</sup> et Zolpidem<sup>®</sup>

## **Autres traitements possibles**

Il existe de nombreux spécialistes et organismes susceptibles de vous conseiller et de vous assister (voir au dos : Traiter les causes). Les troubles du sommeil, l'anxiété ou le stress peuvent avoir des causes physiques et psychiques ; souvent, il s'agit d'une combinaison de plusieurs facteurs. Il est important de bien cerner les causes du problème. Le soutien psychologique et les psychothérapies aident à traiter les causes psychiques et à gérer les troubles du sommeil ou les situations de stress. Beaucoup de ces offres sont prises en charge par l'assurance maladie. Les médecins et les pharmaciens peuvent également recommander des substances n'engendrant pas de dépendance.

## **Troubles du sommeil avec l'âge**

En vieillissant, il est fréquent d'avoir un sommeil plus léger avec des interruptions fréquentes. Voici quelques conseils pour bien négocier ces changements : au moment de vous coucher, vous devez ressentir de la fatigue. Il est conseillé de se lever toujours à la même heure le matin et d'aller se coucher à la même heure le soir dans la mesure du possible. Ne rattrapez pas le manque de sommeil durant la journée ; il peut être toutefois bénéfique de faire une courte sieste d'une vingtaine de minutes après le repas de midi.

## **Informations sur les médicaments**

- Pour obtenir des informations compétentes, adressez-vous à un médecin ou à une pharmacie.
- La notice des médicaments renseigne sur les risques éventuels de dépendance, sur les autres effets secondaires et sur l'incompatibilité avec l'ingestion d'alcool.
- Liste de tous les médicaments autorisés en Suisse : «Compendium Suisse des médicaments», [www.compendium.ch](http://www.compendium.ch)

## **Les signes de dépendance : attention aux symptômes suivants**

Si vous détectez plusieurs des signes décrits ci-dessous, demandez conseil à un médecin ou dans une pharmacie.

- Fixation sur le médicament : on ne sort plus de chez soi sans ses comprimés, il paraît impensable d'opter pour d'autres types d'aide, de réduire la dose ou d'arrêter totalement la prise du médicament, cette simple idée suscite de l'anxiété.
- Consommation étendue des médicaments : on se met par exemple à prendre des somnifères en cours de journée également pour lutter contre la nervosité.
- Augmentation de la dose : on prend davantage de comprimés que cela n'a été prescrit.
- Dissimulation : on prend les comprimés en cachette et on tait le fait que l'on recherche d'autres sources d'approvisionnement.

## Que faire quand il n'est plus possible de se passer de médicaments ?

Si vous avez l'impression de prendre un médicament depuis trop longtemps, demandez conseil à votre médecin. Après avoir consommé des benzodiazépines et des médicaments Z durant un certain temps, il ne faut pas arrêter d'un jour sur l'autre, mais progressivement et sous contrôle médical. S'il y a bel et bien dépendance, un accompagnement psychothérapeutique peut faciliter le sevrage effectué sous surveillance médicale et vous aider à trouver d'autres stratégies pour gérer vos problèmes. Certaines thérapies comportementales produisent ainsi un effet en quelques séances seulement. Elles aident par exemple à identifier les comportements entraînant une dégradation du sommeil et (ré-)apprennent à dormir normalement.

### Traiter les causes

#### **Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich**

Examens et traitements en cas de troubles du sommeil  
Tél. : 044 255 22 21

[www.pneumologie.usz.ch/unser\\_angebot](http://www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot) (Schlafmedizin)

#### **Recherche de psychothérapeutes**

La Fédération Suisse des psychologues (FSP) propose un moteur de recherche de thérapeutes en ligne. Les frais sont pris en charge par l'assurance maladie si la thérapie a été prescrite par un médecin ou si vous avez une assurance complémentaire adaptée : [www.psychologie.ch/fr/](http://www.psychologie.ch/fr/)

La Société Suisse de psychiatrie et psychothérapie (SSPP) propose un moteur de recherche de psychiatres en ligne : [www.psychiatrie.ch/sppp](http://www.psychiatrie.ch/sppp)

### Traiter la dépendance

#### **Arud (centre de médecine de l'addiction)**

Tél. : 058 360 50 00, [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

#### **Forel Klinik**

Tél. : 052 369 11 11, [www.forel-klinik.ch](http://www.forel-klinik.ch)

#### **Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)**

Tél. : 052 224 33 33, [www.ipw.zh.ch](http://www.ipw.zh.ch)

#### **Integrierte Suchthilfe Winterthur**

Tél. : 052 267 59 59, [www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)

#### **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)**

Tél. : 044 384 21 11, [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

---

## Services de conseil en ligne

Les personnes souffrant de problèmes d'addiction peuvent, ainsi que leurs proches, demander conseil sur le site [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch).

## Pour en savoir plus

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – vous y trouverez également d'autres adresses de centres de conseil spécialisés dans les problèmes d'addiction et situés près de chez vous dans le canton de Zurich. Tél. : 044 271 87 23, [info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

## Commande

Vous pouvez télécharger ou commander ce dépliant et différentes publications sur le site [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) → [Publikationen](#) → [Informationsmaterial](#).