

## Figure 6. Feuille explicatif : les médicaments pour dormir

### Quels sont ces médicaments?

- Les benzodiazépines (Alprazolam ou Xanax®, bromazepam ou Lectopam®, chlordazepoxide ou Librium®, clorazepate ou Tranxene®, diazepam ou Valium®, flurazepam ou Dalmene®, lorazepam ou Ativan®, nitrazepam ou Mogadon®, oxazepam ou Serax®, temazepam ou Restoril®, triazolam ou Halcion®)
- Les autres agonistes des récepteurs benzodiazépiniques (eszopiclone ou Ambien®, zolpidem ou Sublinox®, zopiclone ou Imovane®)
- Le lemborexant ou Dayvigo
- Les médicaments sans ordonnances qui sont généralement des médicaments antihistaminiques (ou des produits naturels, dont la mélatonine)
- Plusieurs autres médicaments sédatifs qui n'ont pas été inventés pour traiter l'insomnie, mais qui sont souvent utilisés pour cela

### Dans quelles situations peuvent-ils être utiles?

- Il est généralement recommandé de ne les utiliser que de façon occasionnelle, pour soulager les insomnies passagères.

### Pourquoi pas à long terme?

- Plusieurs de ces médicaments, les benzodiazépines surtout, perdent leur effet assez rapidement lorsqu'on les prend régulièrement. De plus, ils peuvent provoquer de la dépendance physique et psychologique. Ils sont donc de moins en moins efficaces et de plus en plus difficiles à arrêter.

### Comment se fait-il que mon insomnie s'aggrave à chaque fois que j'essaie de l'arrêter?

- S'ils perdent leur efficacité, comment expliquer que l'insomnie revient à chaque fois que vous tentez de l'arrêter? Prenons un exemple pour expliquer ce phénomène. Mme A, une femme de 30 ans, a souffert de fortes attaques de paniques. Elle ne sortait presque plus de chez elle. Son médecin lui a prescrit un médicament qui aide à contrôler les attaques de panique, mais dont les pleins bénéfices ne se font sentir qu'après plusieurs semaines. Pour la soulager plus rapidement, il a ajouté du clonazepam (une benzodiazépine) qui agit très rapidement. Il l'a avisée que le clonazepam provoque de la dépendance, mais qu'il prévoyait le cesser quand le premier médicament aura fait son plein effet. Notez bien que Mme A n'avait pas de problème de sommeil. Son médecin a dû s'absenter pour cause de maladie. Huit mois plus tard, elle décide d'arrêter le clonazepam. Elle développe rapidement des symptômes de sevrage (anxiété, tension musculaire...) dont de l'insomnie. Pourtant elle n'en avait pas avant de prendre le clonazepam!
- L'insomnie est causée par le sevrage de la benzodiazépine, non pas parce que Mme A en a encore besoin.

### Alors, quel est le premier choix pour traiter l'insomnie chronique?

- Le premier choix pour traiter l'insomnie est la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, qui comprend la restriction du sommeil et le contrôle des stimuli. Pour en savoir plus

à ce sujet, vous pouvez visiter <https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>. Vous y trouverez des vidéos explicatives, des documents d'informations et plusieurs outils thérapeutiques.

### Quels sont les inconvénients de ces médicaments?

- Ces inconvénients varient d'un médicament à l'autre. Ils sont plus marqués avec les benzodiazépines.
- Dépendance
  - Certaines substances provoquent de la dépendance lorsqu'elles sont utilisées pendant une période prolongée. Le corps s'habitue à un apport régulier et si la dose est diminuée rapidement ou arrêtée subitement, la personne va ressentir des symptômes de sevrage, ce qui peut rendre l'arrêt difficile.
- Tolérance
  - Certaines substances provoquent de la tolérance. Lorsqu'une personne la consomme régulièrement, elle s'habitue à une dose particulière qui sera de moins en moins efficace et elle aura besoin de plus grandes quantités pour obtenir les mêmes effets.
- Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux conséquences des effets secondaires suivants :
  - Augmentation du risque de chutes et de fractures
  - Augmentation du risque d'accidents de la route
  - Augmentation des difficultés de concentration et de mémoire
  - Possible aggravation de l'apnée du sommeil et de certains problèmes respiratoires

### Est-ce que je dois nécessairement cesser mon médicament pour dormir?

- Non, pas nécessairement.
- Parlez-en à votre médecin et votre pharmacien.
- Les médicaments pour dormir sont parfois utilisés pour traiter d'autres problèmes.

### Comment faire pour y arriver?

- Si vous les prenez régulièrement depuis longtemps, ne les arrêtez pas subitement car vous risquez alors de présenter des symptômes de sevrage.
- Parlez-en avec votre médecin et votre pharmacien.
- Choisissez si possible, une période de stabilité ans dans votre vie.
- Plus vous les avez pris longtemps de façon continue, plus il est important de diminuer graduellement.
- Ralentir le rythme de diminution à la fin, ce qui permettra à votre corps de s'habituer au retrait complet du médicament.

### Quels sont les malaises que je peux ressentir lors du sevrage?

- Lorsqu'on diminue lentement, les symptômes de sevrage sont généralement légers et finissent par passer.
- Les plus courants sont les suivants : un sommeil plus fragile, un peu plus d'anxiété, tension musculaire, maux de tête.

### Quels sont les bénéfices?

- Vous vous débarrassez d'une dépendance pour un médicament qui ne vous est plus utile.
- Vous diminuez les effets secondaires et les risques mentionnés ci-dessus.

### Comment sera mon sommeil après?

- Le sommeil peut être temporairement fragilisé pendant le sevrage, mais il se replace graduellement par la suite et peut même être un peu mieux.
- Si vous faites la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, la qualité du sommeil peut être grandement améliorée.