

## LES MÉDICAMENTS ANXIOLYTIQUES

*Copyright © Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2009, 2012.*

Les médicaments contre l'anxiété aident à réduire les symptômes de l'anxiété, comme les crises de panique ou la peur et l'inquiétude extrêmes. Les médicaments contre l'anxiété les plus courants sont les benzodiazépines.

Les médicaments contre l'anxiété aident à réduire les symptômes de l'anxiété, comme les crises de panique ou la peur et l'inquiétude extrêmes. Les médicaments contre l'anxiété les plus courants sont les benzodiazépines.

Les benzodiazépines sont une classe de médicaments qui peuvent aider à réduire l'anxiété et faciliter le sommeil. Ils sont également utilisés comme relaxant musculaire, pour induire le sommeil avant une chirurgie et d'autres interventions médicales, ainsi que dans le traitement des convulsions et le sevrage de l'alcool. Les benzodiazépines sont aussi appelées tranquillisants mineurs, sédatifs ou hypnotiques. Il s'agit des psychotropes les plus prescrits dans le monde.

### **Les effets calmants des benzodiazépines peuvent souvent être obtenus sans médicaments.**

Divers types d'exercice, comme la marche à pied, la course, le yoga ou le tai-chi peuvent aider la personne, tout comme la réduction du stress dans la vie et l'exercice d'activités relaxantes comme la méditation, la lecture ou un bain chaud. Parler avec un ami de confiance, un membre de la famille ou un thérapeute, et résoudre les problèmes dans ses relations peuvent également aider. Dans la mesure du possible, il vaut mieux essayer ces techniques en premier, avant de recourir aux benzodiazépines. Cependant, lorsque les techniques non médicamenteuses ne sont pas possibles ou n'aident pas, les benzodiazépines peuvent apporter un soulagement.

Lorsqu'elles sont utilisées de façon appropriée, les benzodiazépines sont des médicaments sûrs et efficaces. Toutefois, elles peuvent induire une dépendance et faire l'objet d'abus. C'est pourquoi il est généralement recommandé de n'en faire qu'un usage occasionnel ou de courte durée.

### **Dois-je suivre un traitement?**

Il est normal d'éprouver de l'anxiété en réaction à certains événements de la vie, et quand on est angoissé ou stressé, on a parfois du mal à dormir. En général, cet état de choses est passager, mais lorsqu'il s'éternise, il crée une profonde détresse, affecte la santé physique et se répercute sur le comportement. Cette situation peut être causée par un événement traumatisant, mais pourrait aussi être symptomatique d'un trouble mental.

De nombreux problèmes de santé troublent le sommeil. C'est le cas des affections qui entraînent des douleurs et des troubles respiratoires, tout comme les troubles mentaux. Or, les troubles du sommeil ont eux-mêmes des répercussions sur la santé.

Chaque situation est unique et nécessite un traitement individualisé. Cela dit, les benzodiazépines peuvent procurer un soulagement.

### **Que fait-elle?**

Les benzodiazépines accroissent l'activité du neurotransmetteur GABA (acide gamma-aminobutyrique), une substance chimique apaisante présente dans le cerveau. Elles entraînent aussi de la somnolence, favorisant le déclenchement et le maintien du sommeil.

### **Effets secondaires**

Les effets secondaires des benzodiazépines sont généralement peu prononcés; à faible dose, ils peuvent même passer inaperçus.

#### **Parmi les effets secondaires les plus courants, citons :**

- somnolence;
- sédation;
- étourdissements;
- perte d'équilibre.

#### **À dose élevée, ces médicaments peuvent provoquer :**

- confusion;
- désorientation;
- amnésie;
- troubles respiratoires;
- dépression.

Il arrive, bien que très rarement, que les benzodiazépines causent de l'agitation, des hallucinations et des cauchemars. Une réduction de la dose permet d'atténuer les effets secondaires.

Les benzodiazépines affectent la mémoire, ainsi que les performances physiques et intellectuelles, mais les choses retournent à la normale une fois l'effet du médicament dissipé.

Lorsqu'on prend des benzodiazépines pour dormir, on peut éprouver le lendemain des effets semblables à la « gueule de bois », dont de la somnolence dans la matinée et le reste de la journée.

### **Types**

Divers types de benzodiazépines sont commercialisées au Canada. Elles agissent toutes de la même façon, mais l'intensité et la durée de leurs effets varient.

Le clonazépam (Rivotril)\*, l'alprazolam (Xanax) et le lorazépam (Ativan) sont les benzodiazépines les plus prescrites pour le traitement de l'anxiété, mais les médecins

prescrivent également le bromazépam (Lectopam), l'oxazépam (Serax), le chlórdiazépoxide (connu autrefois sous le nom de Librium), le clorzébate (Tranxene) et le diazépam (Valium).

Parmi les benzodiazépines prescrites contre l'insomnie, citons le lorazépam (Ativan), le nitrazépam (Mogadon), l'oxazépam (Serax), le témazépam (Restoril), le triazolam (Halcion) et le flurazépam (Dalmane).

La zopiclone (Imovane) est un autre médicament prescrit pour traiter l'insomnie. Semblable aux benzodiazépines, ce médicament a les mêmes effets secondaires. Bien que le risque d'abus soit moindre avec la zopiclone qu'avec certaines benzodiazépines, la possibilité existe quand même.

Les benzodiazépines se présentent sous forme de comprimés ou de gélules pris par voie orale. Il en existe aussi sous forme de comprimés sublinguaux ou de solution injectable.

\* Il y a deux façons de nommer un médicament : soit par son nom générique, soit par sa marque ou son nom commercial. Les noms de marque au Canada sont indiqués entre parenthèses; p. ex., alprazolam (Xanax) et lorazepam (Ativan).

## **Foire aux questions**

### **Pendant combien de temps faut-il prendre une benzodiazépine?**

En général, les benzodiazépines ne sont utiles qu'à titre temporaire et elles doivent être prises uniquement comme suit :

- à l'occasion, pour induire le sommeil ou soulager l'anxiété lorsque les méthodes non pharmacologiques n'ont pas donné de résultat;
- tous les jours, pendant un maximum de quelques semaines, pour rétablir de bonnes habitudes de sommeil ou atténuer l'anxiété en attendant que l'antidépresseur ou un autre traitement produise les effets escomptés.

Parfois, les personnes continuent de prendre des benzodiazépines pendant des mois, voire des années. Certaines le font en général parce que ces médicaments sont efficaces : elles ont déterminé, de concert avec leur médecin, que les avantages de la poursuite du traitement l'emportaient sur les risques. D'autres le font parce que leur médecin n'a pas fait de réévaluation de cette prise prolongée. Le cas échéant, consulter un autre médecin à ce sujet.

### **Les benzodiazépines créent-elles une dépendance?**

Lorsqu'on prend des benzodiazépines à l'occasion ou tous les jours pendant seulement quelques semaines, le risque de dépendance est faible, mais ce risque augmente si la période de prise se prolonge au-delà de quelques semaines, surtout si la dose est supérieure à la normale. Les personnes ayant des antécédents d'abus de substances devraient s'abstenir de prendre des benzodiazépines ou limiter leur consommation, car pour elles, le risque de dépendance est plus important.

Parmi les signes de la dépendance figurent une forte envie de ressentir les effets du médicament, le fait de prendre des doses plus élevées que prescrites et le fait de continuer à prendre le médicament en dépit des problèmes qu'il peut causer. La dépendance peut être physique ou non.

**Dépendance physique** : Lorsqu'on prend régulièrement des benzodiazépines pendant une longue période, l'organisme s'adapte à la présence du médicament. C'est ce qu'on appelle la dépendance physique, ce qui est différent de la toxicomanie. Les signes de dépendance physique sont la tolérance (ou accoutumance) et le syndrome de sevrage.

**Tolérance** : Il y a tolérance à un médicament lorsqu'avec le temps, une même dose n'a plus les effets souhaités. En ce qui concerne les benzodiazépines, voici ce qu'on sait :

- la prise fréquente de benzodiazépine durant quelques semaines peut créer une tolérance à son effet sédatif; en général, le problème ne se pose pas si le médicament est pris à l'occasion;
- la tolérance à l'effet tranquillisant est plus rare;
- la tolérance aux effets d'un type de benzodiazépine s'étend aux autres benzodiazépines et à d'autres drogues aux effets semblables, dont l'alcool.

En raison du phénomène de la tolérance, certaines personnes prennent des doses de benzodiazépines de plus en plus élevées pour ressentir les mêmes effets que ceux qu'elles ressentaient au moment de commencer à prendre le médicament. Ces personnes risquent d'avoir du mal à arrêter de prendre leur médicament.

**Sevrage** : Les symptômes de sevrage aux benzodiazépines peuvent ressembler aux symptômes pour lesquels elles ont été prescrites. La gravité de ces symptômes dépend du type de benzodiazépine, de la quantité prise, de la période d'utilisation et de la façon dont la personne a cessé de prendre le médicament (sevrage progressif ou arrêt brusque). Au nombre des symptômes, citons les maux de tête, l'insomnie, l'anxiété, la tension, la transpiration, la difficulté à se concentrer, les tremblements, les troubles sensoriels, la fatigue, les maux d'estomac et la perte d'appétit. Parmi les symptômes de sevrage graves causés par la prise fréquente de doses élevées de benzodiazépines figurent l'agitation, la paranoïa, le délire et les convulsions. Les symptômes de sevrage se manifestent généralement quelques jours après la fin du traitement et peuvent persister durant deux à quatre semaines et même au-delà.

### **Conseils relatifs à l'usage sécuritaire des benzodiazépines**

Suivre scrupuleusement les indications du médecin; ne pas augmenter la dose prescrite.

Après deux ou trois bonnes nuits de sommeil d'affilée, essayer de dormir sans prendre de médicament.

Après avoir pris le médicament régulièrement pendant quelques semaines, consulter le médecin avant de réduire la dose ou d'arrêter le médicament.

### **Diminution de la dose ou arrêt de la prise des benzodiazépines**

Quand un médecin prescrit une benzodiazépine, c'est généralement pour aider la personne à surmonter des difficultés passagères ou la soulager en attendant qu'un autre médicament produise les résultats escomptés. Lorsque le médicament est employé de cette façon et qu'il est pris à l'occasion ou quotidiennement durant quelques semaines tout au plus, la plupart des gens n'éprouvent pas de symptômes de sevrage.

Certaines personnes ont néanmoins des difficultés à arrêter le traitement, même s'il a été bref. Ces difficultés se produisent surtout lorsque :

- les problèmes qui ont mené à l'utilisation du médicament n'ont pas été réglés;
- aucun autre traitement – pharmacologique ou psychologique – n'a été entamé.

Quand on souhaite arrêter de prendre des benzodiazépines après en avoir pris régulièrement et de façon prolongée, il faut le faire graduellement afin d'atténuer les effets du sevrage et d'assurer le succès de la cessation complète. Comme la bonne méthode de sevrage dépend de la benzodiazépine, de la dose et de la durée d'utilisation, il convient de consulter un médecin au sujet d'un plan à suivre. Pour les personnes qui prennent des doses élevées à long terme, le sevrage doit se faire sous contrôle médical.

### **Interaction des benzodiazépines avec d'autres médicaments**

Les benzodiazépines peuvent interagir avec d'autres médicaments. Lorsque le médecin ou le dentiste prescrit un autre médicament, il faut lui indiquer les médicaments que l'on prend. Il convient également de consulter le pharmacien avant de prendre tout médicament en vente libre, y compris les remèdes à base de plantes, les comprimés contre le rhume ou les allergies, et les sirops contre la toux.

Quand on prend les benzodiazépines seules, le risque de surdose est faible, mais quand on les prend avec d'autres sédatifs (p. ex., alcool ou médicaments contenant de la codéine ou un autre opioïde), la surdose est possible et potentiellement fatale. Les troubles de l'élocution, la confusion, la somnolence sévère, la faiblesse, la démarche chancelante, le ralentissement du rythme cardiaque, les troubles respiratoires et la perte de connaissance comptent parmi les symptômes de la surdose.

### **Boire du café ou de l'alcool tout en prenant une benzodiazépine**

Il est dangereux de consommer de l'alcool quand on prend des benzodiazépines, car ces médicaments intensifient les effets de l'alcool : somnolence, vertiges et étourdissements. On risque donc davantage de trébucher, de tomber et de se blesser. Il y a aussi un risque plus élevé de surdose. Tant l'alcool que les benzodiazépines ralentissant le système nerveux central, qui contrôle la respiration, leur association peut se traduire par un arrêt de la respiration.

La consommation excessive de boissons caféinées (c.-à-d., plus de quatre tasses de café ou de six tasses de thé par jour) peut neutraliser les effets tranquilisants des benzodiazépines.

### **Consommation de drogues de rue en même temps que les benzodiazépines**

Il y a fort à parier que lorsqu'on prend des benzodiazépines pour un trouble mental, c'est pour soulager l'anxiété et les insomnies. Or, les drogues de rue comme la marijuana et la cocaïne peuvent aggraver l'anxiété et perturber le sommeil, des effets à l'opposé de l'effet recherché.

Il est dangereux de prendre des benzodiazépines pour accentuer les effets d'autres sédatifs, dont les opioïdes. Cela accroît le risque de surdose et d'accident.

### **Les benzodiazépines et la conduite d'un véhicule**

Les benzodiazépines peuvent affaiblir les facultés nécessaires à la conduite et accroître le risque d'accident, surtout quand on les combine à de l'alcool ou à d'autres sédatifs. C'est quand on commence à prendre des benzodiazépines et qu'on n'est pas encore habitué à leurs effets que le risque est le plus élevé. Lorsqu'on éprouve de la somnolence ou qu'on a l'impression de fonctionner au ralenti, on doit s'abstenir de conduire ou de faire fonctionner des machines.

### **Les benzodiazépines et la libido et la fonction sexuelle**

Rien ne laisse croire que les benzodiazépines aient un effet quelconque sur la libido ou la fonction sexuelle.

### **Les benzodiazépines durant la grossesse ou l'allaitement**

Le risque d'anomalie congénitale attribuable aux benzodiazépines n'est pas connu, mais on estime qu'il est très faible. Si une femme commence à prendre régulièrement des benzodiazépines quelques semaines avant l'accouchement, le nouveau-né pourrait être somnolent ou manifester des symptômes de sevrage, notamment de l'agitation et les troubles de l'alimentation.

Comme de faibles quantités de benzodiazépines peuvent passer dans le lait maternel, le nourrisson pourrait ressentir de la somnolence.

Les femmes enceintes, celles qui envisagent une grossesse et celles qui allaitent devraient consulter leur médecin sur les risques et avantages du maintien ou de l'arrêt du traitement par benzodiazépine. Si le médecin recommande l'arrêt du traitement, il indiquera comment réduire graduellement la dose pour éviter des symptômes de sevrage.

### **Les benzodiazépines pour les enfants et les adolescents**

Il n'est pas recommandé d'administrer des benzodiazépines aux enfants et aux adolescents, sauf pour les endormir avant une chirurgie ou une intervention médicale de courte durée. Il faut être très prudent lorsqu'on envisage d'administrer des benzodiazépines à des enfants, car ces médicaments risquent de les rendre irritables au lieu de les calmer.

### **Les benzodiazépines pour les personnes âgées**

En vieillissant, on devient plus sensible aux effets des benzodiazépines. Les personnes âgées qui prennent ces médicaments peuvent éprouver de la confusion et des troubles de

coordination musculaire, accroissant le risque de chutes, de fractures de la hanche et d'accidents automobiles.

Chez les personnes âgées qui prennent régulièrement des benzodiazépines pendant une longue période de temps, le sevrage risque d'être long et difficile. Dans certains cas, le médecin pourrait décider de continuer le traitement et de faire une évaluation périodique des effets secondaires du médicament pendant le jour.