



Centre de Prévention
des Toxicomanies

somnifères et tranquillisants

Somnifères et tranquillisants

La majorité des somnifères et tranquillisants prescrits au Luxembourg sont des **benzodiazépines** ou médicaments apparentés, comme les Z-drugs (cf. tableau page 4).

Statut juridique

- soumis à prescription médicale

Formes de consommation

- orale (comprimés, capsules, gouttes)
- injectée (sous supervision médicale)

Moment et durée des effets

- variables selon le médicament
- début de l'effet après 15 à 60 minutes
- durée d'action d'une heure à plusieurs jours

Effets

- induction du sommeil
- réduction de l'anxiété
- diminution de la nervosité
- relaxation musculaire
- antiépileptique

Risques de dépendances

- élevés, même à faible dose, après quelques semaines d'utilisation

Risques associés

- fatigue, abattement, somnolence
- diminution de l'attention et de la capacité à réagir
- vertiges et troubles de la marche
- chutes et accidents
- manque de concentration
- troubles de la mémoire
- indifférence émotionnelle
- baisse de la libido
- difficultés respiratoires
- effet paradoxal (désinhibition, irritabilité)



Un médicament ne peut pas rendre dépendant

Faux ! La consommation de somnifères et de tranquillisants peut rendre dépendant. Il est le plus souvent recommandé de les arrêter après quatre à douze semaines d'utilisation. De plus, il existe un risque d'augmenter les doses progressivement pour avoir le même effet.

Des somnifères pour mieux dormir ?

Le besoin en sommeil diminue naturellement avec l'âge et ne nécessite pas nécessairement une prolongation artificielle. Les somnifères et les tranquillisants facilitent l'endormissement et agissent surtout en début de nuit. Ils n'améliorent toutefois pas la qualité du sommeil.

Et la sécurité routière ?

La consommation de somnifères ou de tranquillisants augmente le risque d'accidents. De fait, ils peuvent induire de la fatigue, des troubles d'équilibre et des difficultés de concentration, même pendant la journée. Dans ce cas, il est fortement déconseillé de conduire un véhicule ou d'utiliser des machines.



Consultez votre médecin

Si vous consommez des tranquillisants ou des somnifères depuis une période prolongée, parlez-en à votre médecin traitant.

Il peut répondre à vos questions et vous conseiller sur la poursuite de votre traitement.

L'arrêt de somnifères ou de tranquillisants après une utilisation prolongée peut induire des effets rebond avec une réapparition des troubles du sommeil ou de l'anxiété pendant quelques jours. Un arrêt trop brusque peut également conduire à des symptômes de sevrage, parfois importants, avec risque vital.

Il ne faut jamais arrêter la consommation de ce type de médicaments sans suivi médical !

Benzodiazépines et substances apparentées commercialisées au GDL (juillet 2010)

Principe actif	Dénomination commerciale
ALPRAZOLAM	<ul style="list-style-type: none"> • ALPRAZ • ALPRAZOLAM EG • DOCALPRAZO • XANAX • XANAX RETARD
BROMAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • BROMAZEPAM EG • BROMIDEM • LEXOTAN
BROTIZOLAM	• LENDORMIN
CLOBAZAM	• FRISIUM
CLONAZEPAM	• RIVOTRIL
CLORAZEPATE	<ul style="list-style-type: none"> • TRANXENE • UNI-TRANXENE
CLOTIAZEPAM	• CLOZAN
CLOXAZOLAM	• AKTON
DIAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • DIAZEPAM EG • DIAZEPAM RATIOPHARM • VALIUM

Principe actif	Dénomination commerciale
FLUNITRAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • FLUNITRAZEPAM EG • ROHYPNOL
FLURAZEPAM	• STAURODORM NEU
LOFLAZEPATE	• VICTAN
LOPRAZOLAM	• DORMONOCT
LORAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • DOCLORAZE • LAURACALM • LORAZEPAM EG • LORIDEM • SERENASE • TEMESTA • TEMESTA EXPIDET
LORMETAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • DOCLORMETA • LORAMET • LORANKA • LORMETAZEPAM EG • NOCTACALM • NOCTAMID • STILAZE

Principe actif	Dénomination commerciale
MIDAZOLAM	<ul style="list-style-type: none"> • DORMICUM • MIDAZOLAM
NITRAZEPAM	• MOGADON
NORDAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • CALMDAY • NORDAZ
OXAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • OXAZEPAM EG • TRANQUO
PRAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • LYSANXIA • PRAZEPAM EG
TETRAZEPAM	<ul style="list-style-type: none"> • EPSIPAM • MYOLASTAN
TRIAZOLAM	• HALCION
ZALEPLONE	• SONATA
ZOLPIDEM	<ul style="list-style-type: none"> • STILNOCT • ZOLPIDEM EG
ZOPICLONE	<ul style="list-style-type: none"> • IMOVANE • ZOPICLONE EG