

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

Somnifères et tranquillisants : LES RISQUES

Französisch

Somnifères et tranquillisants :

LES RISQUES

Une personne sur dix en Suisse prend des médicaments passibles d'entraîner une dépendance. Selon des estimations prudentes, 60 000 personnes sont dépendantes de médicaments et 170 000 ont de forts risques de le devenir. Les médicaments en question sont surtout des somnifères, des antalgiques et des tranquillisants. Deux fois plus de femmes développent des dépendances aux médicaments, en particulier après la ménopause. Du fait que la prise de médicaments est une affaire privée, l'abus passe inaperçu. La dépendance aux médicaments constitue la troisième cause d'addiction, après le tabac et l'alcool.

Facteurs de risques de dépendance

La plupart des femmes vivent des périodes critiques dans leur vie et recherchent un soutien. Il s'agit souvent de phases dites de transition. Les naissances, le départ des enfants, la ménopause, une migration, une séparation, la mise à la retraite ou le décès du partenaire en sont des exemples. D'autres situations comme la perte d'un emploi ou un stress continu peuvent également entraîner une crise, en raison de la double charge profession/famille ou encore parce que la femme assume la responsabilité des soins à un membre de la famille.

Un mal-être peut également apparaître lors de situations pénibles dans la vie d'une femme – comme la pauvreté, une reconnaissance sociale déficiente, des problèmes professionnels, un statut de séjour incertain – ou alors en raison de deuils non assimilés ou de traumatismes dans l'enfance, par ex. des abus sexuels. Ce mal-être se manifeste au plan corporel/psychique par des difficultés diverses, regroupées sous le terme de troubles du bien-être ► voir encadré 1.

Somnifères, antalgiques et tranquillisants représentent des « aides immédiates » à portée de main. Ils facilitent la vie et offrent une

certainne protection. Ils libèrent l'énergie bloquée. Tous ces médicaments, dont on dit qu'ils améliorent l'humeur, ont ceci en commun qu'ils atténuent rapidement les symptômes mais n'agissent pas sur les causes.

Gare aux benzodiazépines !

Les somnifères et tranquillisants à base de benzodiazépine sont très problématiques (« benzos », ► voir encadré 2). Ils font partie des psychotropes les plus fréquemment prescrits et utilisés ► voir encadré 3. Le danger d'une habitude qui mue peu à peu en dépendance est d'autant plus grand que les benzos sont bien supportés et peuvent se prendre discrètement et facilement. Les médicaments à potentiel addictif ► voir encadré 4 ne se prennent que sur ordonnance médicale. Ils sont cependant prescrits bien trop fréquemment à des femmes souffrant de leur situation, et cela sans leur donner d'informations suffisantes sur les suites possibles d'une dépendance.

Dépendance et phénomènes de sevrage

De nombreuses femmes concernées ne réaliseront pas leur habitude/dépendance. Les signes avant-coureurs d'un abus de médicaments sont :

- Fixation sur le médicament : La personne ne se déplacera plus sans ses comprimés, elle négligera d'autres possibilités d'aide et ne pourra imaginer de réduire ou de stopper la prise du médicament.
- Prise élargie du médicament : les somnifères seront pris également de jour en guise de tranquillisants
- Accroissement de la dose : La dose journalière sera généralement supérieure à la dose prescrite
- Dissimulation : Les comprimés seront parfois consommés en cachette et l'on cherchera à se procurer secrètement des rations supplémentaires

Une consommation de médicaments prolongée peut avoir des effets désagréables :

- perte de sensibilité
- perte de concentration
- abattement et diminution des capacités de réaction

Un arrêt de la prise du médicament peut provoquer des phénomènes de sevrage (tremblements, frissons, nervosité, troubles du sommeil et même troubles sensoriels, angoisses et crampes). Un sevrage progressif, en diminuant les doses par étapes, évitera ces phénomènes.

Un arrêt de médicaments à base de benzodiazépine doit obligatoirement être suivi médicalement.

L'ordonnance médicale est en principe à suivre. Le renouvellement d'une ordonnance de benzodiazépines est cependant à éviter ! Seule une prise de benzodiazépine – à court terme – dans des situations de crise aiguë peut apporter une aide utile et bénéfique contre les troubles du sommeil et la nervosité. La prescription de ces médicaments devrait toujours être accompagnée d'un entretien prolongé sur les risques d'habituance et de dépendance et sur les autres possibilités de soutien.

Demander de l'aide n'est pas une honte

La première réaction lorsqu'on ne trouve plus le sommeil parce que l'on se sent dépassé par les événements, est de vouloir se reprendre en main et résoudre ses problèmes tout seul. Contrairement à une maladie physique, les problèmes psychiques sont souvent un sujet de honte. En parler à une amie ou au partenaire peut apporter un soulagement mais ce n'est souvent pas suffisant, et l'aide d'un(e) professionnel(le) s'avère indispensable.

Il existe les possibilités suivantes :

⊕ **PSYCHOTHÉRAPIE :**

Un(e) thérapeute offre les moyens de comprendre le pourquoi de ses propres sentiments, pensées et actions.

Qui paie ?

L'assurance obligatoire des caisses-maladie prend en charge la psychothérapie à condition qu'elle soit pratiquée par un(e) psychiatre ou un(e) thérapeute travaillant en collaboration avec un(e) médecin.

Où trouver un(e) thérapeute qui convienne ?

- ▶ Psychiatres (thérapies également en langue étrangère)
Canton de Zurich : www.therapievermittlung.ch
Suisse : www.psychiatrie.ch
- ▶ Médiation de places de thérapie ASP (043 268 93 75) :
Procure gratuitement les adresses de psychothérapeutes membres de l'Association Suisse des Psychothérapeutes (ASP)
- ▶ Liste d'adresses de la FSP (031 388 88 00) :
Met à disposition la liste d'adresses des psychologues membres de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP)

⊕ **OFFICES DE CONSEIL POUR DÉPENDANCES :**

Ces offices offrent aux personnes ayant des problèmes de dépendance des entretiens privés ainsi que des entretiens en couple ou en famille.

Adresses d'offices de conseil pour dépendances

- ▶ Canton de Zurich :
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ▶ Autres cantons : www.infoset.ch

⊕ OFFICES DE CONSULTATION EN GÉNÉRAL :

Des offices divers offrent leurs services (par ex. conseils sociaux, conseils aux mères et aux pères, conseils pour migrant(e)s).

⊕ CLINIQUE SPÉCIALISÉE POUR FEMMES :

La clinique Forel a une section réservée aux femmes souffrant de dépendance à l'alcool, aux médicaments ou au tabac. Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

Renseignements sur les médicaments

- Le site www.sfa-isp.ch du Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies répond aux questions ayant trait aux médicaments sous la rubrique « Aide & conseils » > « Questions-réponses »
- Le Bureau suisse d'information sur les médicaments (ISM) a un service de conseils et d'informations aux patient(e)s. Téléphone-conseil 0900 573 554 (1.49 francs par minute). www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf et Margret Osterfeld, éd. Pro Mente Sana, à commander à www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Liste des médicaments autorisés en Suisse: « Compendium suisse des médicaments », www.kompendium.ch

Il vaut toujours la peine de poser des questions à un(e) médecin ou un(e) pharmacien(ne). Une seconde opinion d'un(e) autre médecin peut également être d'un grand secours.

Facteurs de protection contre les dépendances

Certaines conditions de vie et dispositions psychiques peuvent aider à maîtriser des situations difficiles et surtout protéger contre une éventuelle dépendance aux médicaments.

Ces facteurs sont, par exemple :

- Milieu familial et relations amicales stables
- Contacts avec amis et voisins
- Occupation régulière

- Sécurité matérielle
- Structure quotidienne
- Sentiment d'être utile sans être exploité
- Connaissance de la langue (protège de l'isolement social)
- Santé physique
- Connaissance de moyens de combattre le stress sans médicaments
- Accès aux offices d'information et de conseils

Les dispositions psychiques suivantes peuvent être une protection :

- Bonne estime de soi
- Capacité d'attachement stable
- Résistance au stress et aux frustrations, et capacité à les gérer
- Capacité d'exprimer, d'affronter et de résoudre les conflits
- Capacité de percevoir ses propres besoins et d'en tenir compte
- Bonne assimilation des pertes vécues

ENCADRÉ 1

Symptômes de troubles du bien-être mais peut-être aussi de dépression ou d'angoisse :

- Fatigue généralisée
- Manque d'énergie
- Troubles du sommeil
- Maux de tête et de dos fréquents
- Palpitations
- Abattement
- Vertiges
- Troubles de la digestion
- Peurs diverses
- Sentiment d'insécurité
- Irritation intérieure
- Sensibilité accrue
- Agressivité
- Retrait social
- Sentiment de surmenage constant

ENCADRÉ 2

Les benzodiazépines

s'obtiennent sur ordonnance. Ils peuvent traiter à court terme des états de tension, d'excitation et de peur ainsi que des troubles psychosomatiques. Ils ont un effet calmant et tranquillisant propice au sommeil, et diminuent l'excitation et l'agressivité.

Les benzodiazépines ont un fort potentiel d'addiction physique et psychique. Une habitude peut s'installer après deux à trois semaines. La dépendance passe souvent inaperçue et peut durer de nombreuses années.

Suivant la dose et la sensibilité de la personne, des effets désagréables peuvent survenir tels que fatigue, maux de tête, abattement, affaiblissement musculaire, engourdissement ou vertiges.

Un arrêt des benzodiazépines peut provoquer de sérieux symptômes de sevrage, suivant l'âge de la personne, les doses et surtout la durée de la consommation. C'est pourquoi un arrêt devra toujours être suivi médicalement.

ENCADRÉ 3

Le terme psychotropes

désigne l'ensemble des médicaments prescrits pour traiter les troubles psychiques. Ils ont un effet sur certaines réactions chimiques dans le cerveau. Ils modifient les perceptions, les pensées, les sensations, le vécu et le comportement. Ils comprennent : les benzodiazépines, les anti-dépresseurs, les neuroleptiques, et les stabilisateurs de l'humeur.

Les anti-dépresseurs, parfois même les neuroleptiques peuvent servir d'alternative aux benzodiazépines. Ils ne rendent pas dépendants mais devraient être accompagnés d'une psychothérapie.

ENCADRÉ 4¹

Ici existe un potentiel d'addiction

- Tranquillisants à base de benzodiazépine.
En font partie : Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®], Xanax[®].
- Somnifères à base de benzodiazépine.
En font partie : Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®], Somnium[®].
La dépendance à la benzodiazépine peut s'installer avec des doses même minimales si elles sont constantes. Stilnox[®] n'est pas à base de benzodiazépine, mais a le même potentiel de dépendance.

Alternatives sans risque d'addiction

- Les anti-dépresseurs couramment prescrits sont : Citalopram (Seropram[®]), Paroxétin (par ex. Deroxat[®]), Fluoxétin (par ex. Fluoxetine[®], Fluocim[®]), Mirtazépin (Remeron[®]), Trimipramin (par ex. Surmontil[®], Trimin[®]), Miansérin (par ex. Tolvon[®]).
- Truxal[®] : Médicament (nommé neuroleptique) pour le traitement des maladies psychiques.
- Plantes médicinales telles que la valériane ou le houblon.

¹ Elle ne s'agit pas d'un répertoire exhaustif des somnifères et tranquillisants mais d'un aperçu des médicaments couramment prescrits en Suisse.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Lucienne Marguerat



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

