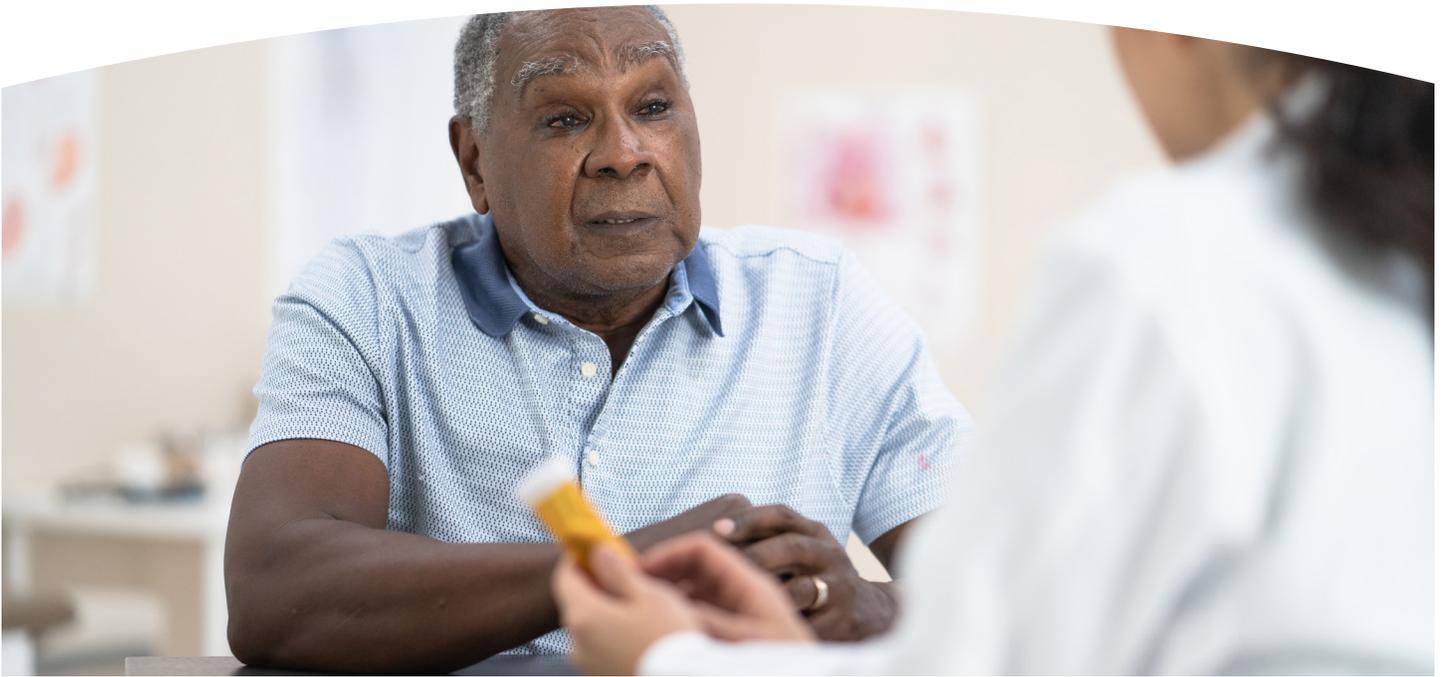


Utilisation des benzodiazépines chez les personnes âgées



RENSEIGNEZ-VOUS + AGISSEZ

ccsmh.ca

Que sont les benzodiazépines?

Les benzodiazépines et les médicaments Z agissent en ralentissant l'activité du cerveau. Cela entraîne une sensation de somnolence ou de calme. Ces médicaments sont souvent prescrits pour aider à traiter les problèmes d'anxiété et de sommeil.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les benzodiazépines font partie des médicaments les plus prescrits au Canada, en particulier pour les personnes âgées.

Prenez-vous présentement un ou l'autre des médicaments suivants?

Ils font partie de la classe des benzodiazépines et des médicaments Z.

En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alprazolam | <input type="checkbox"/> Lorazépam |
| <input type="checkbox"/> Bromazépam | <input type="checkbox"/> Midazolam |
| <input type="checkbox"/> Chlordiazépoxyde | <input type="checkbox"/> Nitrazépam |
| <input type="checkbox"/> Clobazam | <input type="checkbox"/> Oxazépam |
| <input type="checkbox"/> Clonazépam | <input type="checkbox"/> Témazépam |
| <input type="checkbox"/> Clorazépate | <input type="checkbox"/> Triazolam |
| <input type="checkbox"/> Diazépam | <input type="checkbox"/> Zolpidem |
| <input type="checkbox"/> Flurazépam | <input type="checkbox"/> Zopiclone |

Les personnes âgées devraient-elles prendre des benzodiazépines?

En général, non. Il est conseillé aux médecins d'éviter, dans la mesure du possible, de prescrire ces médicaments aux personnes âgées.

Si ces médicaments sont prescrits, ils ne doivent pas être pris pendant plus de **4 semaines consécutives**.

Les benzodiazépines peuvent aider à atténuer les problèmes d'anxiété ou de sommeil pendant quelques jours ou quelques semaines. Cependant, leur utilisation sur une période prolongée peut avoir des effets néfastes sur la santé et le bien-être.

Quels sont les risques sur la santé liés à la consommation d'une benzodiazépine?

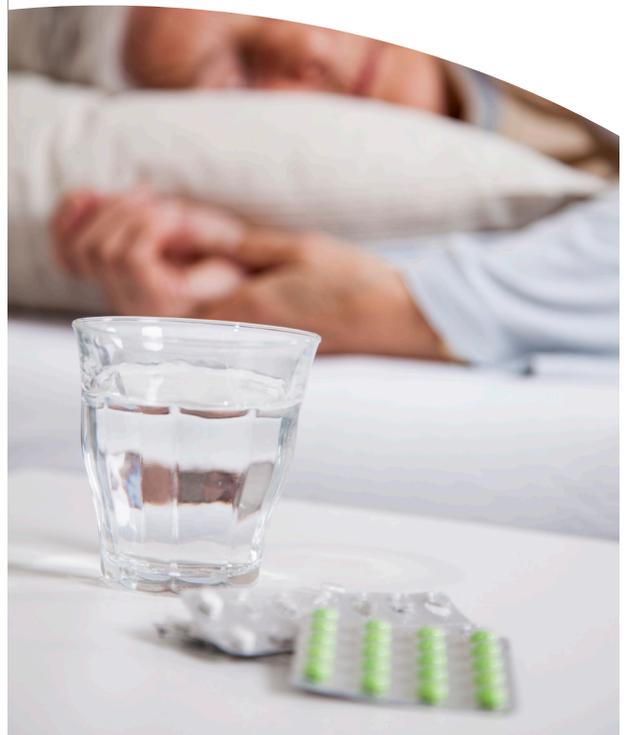
Les personnes âgées qui prennent une benzodiazépine sont plus sujettes à présenter les problèmes suivants :

- + Somnolence
- + Maladresse
- + Chutes
- + Fractures
- + Confusion
- + Difficulté à respirer
- + Difficulté à conduire une automobile (qui peut entraîner des collisions)

Une benzodiazépine peut-elle être prise en même temps que d'autres médicaments ou substances psychoactives?

Si une personne âgée prend une benzodiazépine, elle ne doit prendre aucune des substances suivantes en même temps :

- + Alcool
- + Cannabis
- + Opioïdes (narcotiques)
- + Autres sédatifs



LE SAVIEZ-VOUS?

Dans la plupart des situations, les personnes âgées doivent éviter de prendre des benzodiazépines, étant donné que les risques potentiels liés à l'utilisation de ces médicaments sont plus grands que les bienfaits potentiels.

Existe-t-il d'autres moyens pour aider à diminuer les problèmes d'anxiété et de sommeil?

Thérapie par le dialogue

La thérapie par le dialogue consiste généralement à consulter un thérapeute qualifié qui peut vous aider à corriger les problèmes ou les schémas de pensée qui pourraient contribuer aux problèmes d'anxiété et de sommeil. Une thérapie peut vous aider à apprendre de nouvelles façons de vous permettre d'atténuer ces problèmes. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) constitue un type de thérapie par le dialogue efficace pour traiter les problèmes d'anxiété et de sommeil. Les exercices fondés sur la TCC peuvent être effectués avec un thérapeute ou par vous-même.

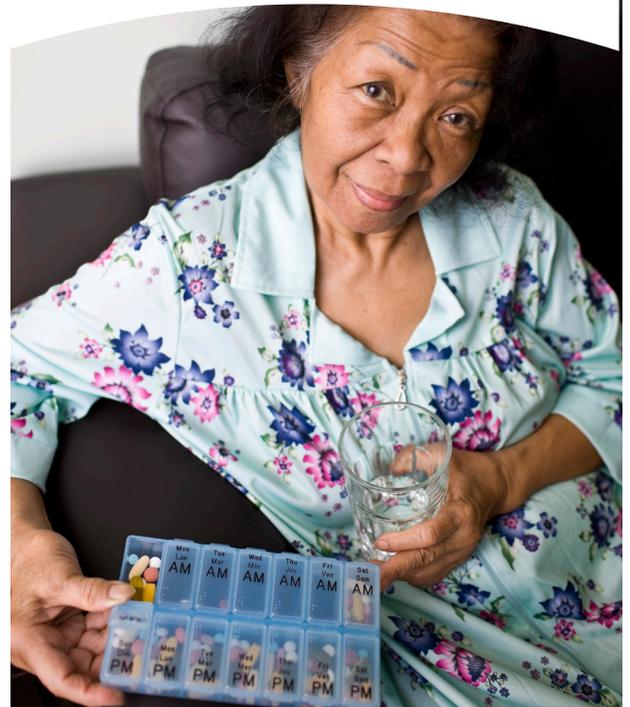
Modification des habitudes de vie

Il existe une multitude d'activités à faire pendant la journée ou avant le coucher pour vous aider à obtenir un sommeil reposant.

Voici quelques exemples d'habitudes de vie à modifier :

Activité physique

Faire régulièrement de l'activité physique peut aider à améliorer le sommeil. Même si vous souffrez de problèmes de mobilité, il existe de nombreuses activités que vous pouvez faire pendant la journée pour vous préparer à avoir une bonne nuit de sommeil. Toujours consulter un fournisseur de soins de santé avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les problèmes d'anxiété et de sommeil peuvent parfois être causés par la dépression. Votre médecin peut vous aider à découvrir si vous souffrez de dépression et, si c'est le cas, à vous procurer le traitement approprié.



Méditation

La méditation peut vous aider à vous calmer l'esprit lorsque vous ressentez du stress et à relaxer à la fin de la journée. Le site Web mysleepwell.ca (en anglais seulement) contient des vidéos faciles à suivre sur la méditation et fournit des renseignements sur la façon d'intégrer ces exercices à votre routine du soir.

Informez-vous auprès de votre médecin sur ces méthodes et d'autres façons d'atténuer vos problèmes d'anxiété ou de sommeil sans recourir à des médicaments.

Que dois-je faire si je prends une benzodiazépine?

Les fournisseurs de soins de santé s'inquiètent que les gens prennent des benzodiazépines pendant une longue période de temps. Ces médicaments peuvent entraîner des effets secondaires nocifs, tels que des chutes, des fractures et des troubles de mémoire. Ils peuvent aussi causer une dépendance.

Envisagez de discuter avec votre fournisseur de soins de santé de la diminution graduelle de la dose de ces médicaments et peut-être même de leur arrêt complet ultérieurement.

LA SÉCURITÉ, C'EST LA PRIORITÉ!

L'arrêt soudain de la prise de benzodiazépines peut provoquer des effets secondaires désagréables, voire dangereux, appelés « effets du sevrage ». Pour vous éviter ces effets désagréables, votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à élaborer un plan de diminution très lente de la dose. Votre fournisseur de soins peut aussi vous aider à trouver des outils non médicamenteux plus sécuritaires et plus efficaces pour vous aider à atténuer votre anxiété et à améliorer votre sommeil.



Conseils pour votre prochain rendez-vous chez le médecin

Écrivez une liste de questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

Avant votre rendez-vous, il pourrait être utile de noter par écrit toutes questions ou préoccupations que vous pourriez avoir.

Demandez à un membre de votre famille ou à un bon ami de vous accompagner à vos rendez-vous.

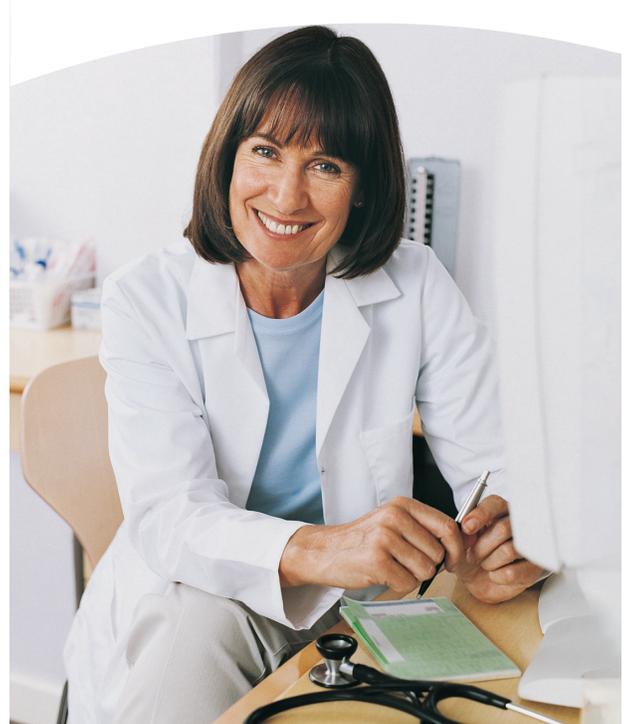
Un membre de votre famille ou un bon ami peut vous offrir du soutien lorsque vous parlez à votre médecin. Cette personne peut également vous rappeler de poser certaines questions et vous aider à vous souvenir de ce que votre médecin vous dira.

Demandez à votre médecin de passer en revue tous vos médicaments chaque année.

L'examen des médicaments peut permettre de découvrir des problèmes potentiels liés à vos médicaments et de déterminer lesquels doivent être modifiés ou arrêtés.

Si vous prenez une benzodiazépine, demandez des renseignements supplémentaires au sujet des risques et des bienfaits.

En posant des questions au sujet de l'utilisation des benzodiazépines et des risques et des bienfaits qui leur sont associés, vous pourrez prendre les bonnes décisions au sujet de votre santé.



Où puis-je obtenir des renseignements supplémentaires?

Sites Web d'organismes utiles

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)

ccsmh.ca/?lang=fr

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)

ccsa.ca/fr

Réseau canadien pour la déprescription
reseaudeprescription.ca

Choisir avec soin

choisiravecsoin.org

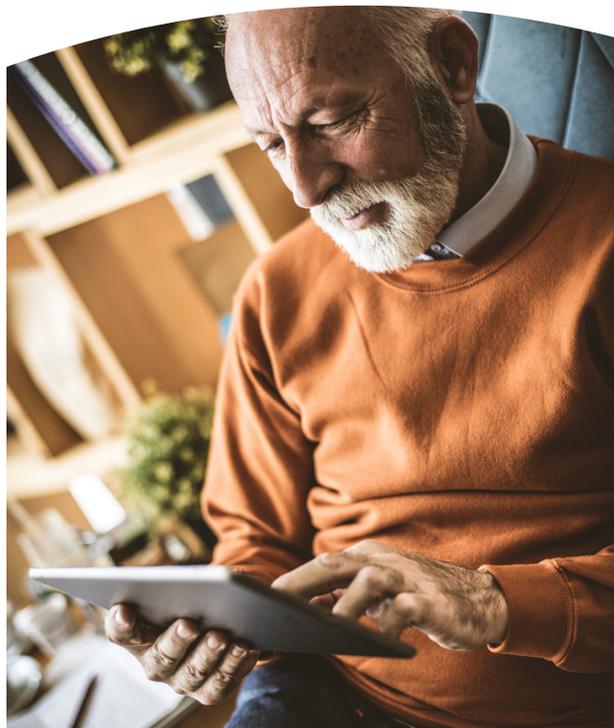
Où puis-je trouver des renseignements sur le sommeil, la relaxation et l'arrêt graduel des benzodiazépines?

Bien dormir, sans médicament

<https://www.reseaudeprescription.ca/sommeil/>

Activités favorisant le sommeil et la relaxation.

mysleepwell.ca (en anglais seulement)



Canadian Coalition
for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour
la Santé Mentale des
Personnes Âgées

ccsmh.ca

Le présent dépliant est une adaptation des *Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation des agonistes des récepteurs des benzodiazépines chez les personnes âgées* de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA).

Déni de responsabilité : Le présent dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il n'a pas été conçu pour fournir des conseils médicaux et ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.