

## Réussir l'arrêt d'une benzodiazépine

L'efficacité des benzodiazépines n'est que transitoire. Si on les utilise trop longtemps, elles font courir des risques sérieux. Pour les arrêter, réduire les doses progressivement.

### Benzodiazépines : accoutumance, troubles de la mémoire et chutes

- Les benzodiazépines et les médicaments proches sont souvent utilisés pour calmer l'anxiété ou favoriser le sommeil, par exemple : *alprazolam*, *bromazépam*, *lorazépam*, etc., ainsi que *zopiclone*, *zolpidem*.
- En général, au bout de 2 à 4 semaines d'usage quotidien, l'efficacité des benzodiazépines diminue. Mais si on augmente les doses, on augmente aussi le risque d'effets indésirables.
- Les effets indésirables des benzodiazépines sont nombreux et parfois graves : vertiges, tremblements, dépressions, troubles de la mémoire et de la concentration, somnolence avec des risques de chutes, surtout chez les personnes âgées, et risque d'accidents de la circulation. La baisse de la vigilance se prolonge plusieurs heures après la prise du médicament et parfois même après le réveil.

### Éviter un arrêt brusque des benzodiazépines

- En cas de prise quotidienne, l'arrêt brusque d'une benzodiazépine entraîne souvent des troubles passagers liés au sevrage : anxiété, aggravation de troubles du sommeil, cauchemars, et parfois hallucinations, confusion mentale, convulsions, etc. Ce qui peut faire croire à tort que le médicament était efficace, et incite parfois à continuer d'en prendre.
- Ces troubles durent parfois plusieurs semaines. Ils semblent plus sévères quand la benzodiazépine a été prise longtemps et à dose élevée. Les personnes âgées y sont particulièrement sensibles.

### Diminuer les doses progressivement

- Les troubles liés au sevrage sont moins importants quand la benzodiazépine est arrêtée progressivement. Selon plusieurs études, une diminution progressive des doses a permis l'arrêt des benzodiazépines chez environ 4 personnes sur 10. Il est possible de diminuer progressivement en baissant la dose, par exemple, d'un quart toutes les une à deux semaines.
- Des consultations régulières avec un soignant sont parfois utiles. La méthode du "contrôle par le stimulus" (ensemble de recommandations simples visant à associer chambre et sommeil, et à régulariser le cycle veille-sommeil) et des conseils d'aide au sommeil améliorent les chances de réussite d'un arrêt durable des benzodiazépines.

©Prescrire - février 2017

**Sources** • "19-4-2. Patients sous benzodiazépine ou apparenté" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (386 suppl. Interactions médicamenteuses). • "Mauvais sommeil chez un adulte" *Premiers Choix Prescrire*, actualisation décembre 2016 : 4 pages.