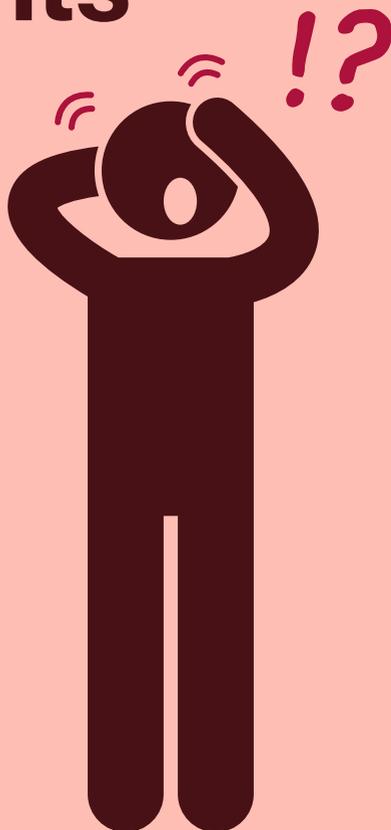


Anxiété et médicaments

Vous vous sentez stressé(e), irritable, dépassé(e) par les événements ?
Vous souffrez peut-être d'anxiété.



Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires,
ne les prenons pas à la légère.

2 types d'anxiété



1. L'anxiété passagère

Il s'agit d'une réaction émotionnelle face à une situation donnée : examen, entretien d'embauche, rendez-vous important...

Vous pouvez alors ressentir une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la transpiration, une sensation de boule dans la gorge ou l'estomac. Cela peut être handicapant mais cette anxiété ne dure pas dans le temps.

2. L'anxiété sévère

Il s'agit d'un état de stress intense et prolongé, sans rapport avec un événement particulier. Cela peut avoir un impact important sur votre quotidien. Ce type d'anxiété peut se manifester par des crises d'angoisse, des troubles du sommeil ou encore des difficultés de concentration.

Comment agir pour réduire l'anxiété ?



- Recherchez les causes possibles de votre anxiété ; si vous en identifiez une ou plusieurs, voyez si vous pouvez y remédier.
- Pratiquez une activité physique et/ou relaxante régulière (yoga, jardinage, cuisine, lecture...).
- N'hésitez pas à consulter votre médecin.
 - Dans certains cas d'anxiété sévère, il pourra vous prescrire un médicament de la famille des benzodiazépines.
 - Il pourra aussi vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre, si cela s'avère nécessaire.

Si votre anxiété persiste pendant plusieurs mois ou si vous ressentez d'autres symptômes, notamment dépressifs (idées noires, tristesse constante, perte d'intérêt et de plaisir...), parlez-en à votre médecin. Il vous proposera alors un traitement adapté à votre état.

Les benzodiazépines utilisées dans l'anxiété

- Alprazolam (Xanax et ses génériques)
- Bromazépam (Lexomil et ses génériques)
- Clobazam (Urbanyl et Likozam)
- Clorazépate potassique (Tranxène)
- Clotiazépam (Veratran)
- Diazépam (Valium et ses génériques)
- Loflazépate d'éthyle (Victan)
- Lorazépam (Temesta et génériques)
- Nitrazépam (Mogadon)
- Oxazépam (Seresta et génériques)
- Prazépam (Lysanxia et génériques)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les benzodiazépines sont des médicaments qui agissent sur le système nerveux central. Elles sont indiquées dans le traitement de l'anxiété, des troubles sévères du sommeil et de l'épilepsie.

Traitement par benzodiazépines, quelles précautions ?



Les benzodiazépines ne traitent que les symptômes de l'anxiété et non sa cause.

Ces médicaments, comme tous médicaments, présentent des risques et il est important de respecter leurs règles d'utilisation.

- Ce traitement vous sera prescrit **pour la durée la plus courte possible** et sans dépasser 12 semaines afin de limiter les risques d'effets indésirables.
- **L'arrêt du traitement devra être progressif** et anticipé avec votre médecin dès le début du traitement. Pour cela, vous pourrez programmer ensemble un nouveau rendez-vous dès l'instauration du traitement. À cette occasion, il fera le point avec vous sur votre état de santé et évaluera comment accompagner l'arrêt de ce traitement.
- Une nouvelle poussée d'anxiété peut être ressentie dans les jours qui suivent l'arrêt du traitement, en particulier en cas d'arrêt brutal du traitement ou de traitement prolongé (effet rebond).
N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Quels sont les risques des benzodiazépines ?



- **Ces médicaments peuvent entraîner une accoutumance et une dépendance psychique et physique**, c'est-à-dire que vous aurez l'impression qu'il vous faut augmenter les doses de ces médicaments pour obtenir le même effet qu'avant (l'accoutumance), et que vous aurez de grandes difficultés à vous en passer et à arrêter le traitement (la dépendance).
- Ils peuvent provoquer des troubles de la mémoire, une somnolence même en journée, des moments de désorientation ou de l'agitation. Attention, **ils réduisent aussi fortement votre capacité à conduire** et votre aptitude à utiliser des machines.
- **La prise d'alcool est fortement déconseillée** lors d'un traitement par benzodiazépines car l'alcool peut augmenter la somnolence liée au traitement et peut rendre encore plus dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines.
- **En cas de surdosage ou d'association à d'autres médicaments**, comme les médicaments antidouleur opioïdes ou certains médicaments contre la toux à base de codéine, la somnolence induite par votre traitement peut aller jusqu'au coma.
- La somnolence et la perte d'équilibre provoquées par ces traitements peuvent être **à l'origine de chutes**.
- **Si vous êtes enceinte, prendre ce type de médicaments est déconseillé car ils présentent des risques pour votre enfant**. Informez de votre grossesse tous les professionnels de santé consultés. Si vous êtes traitée par benzodiazépines, n'oubliez pas d'en parler aussi au professionnel de santé qui suit votre grossesse.

