

Sevrage progressif des **BENZODIAZÉPINES**



Félicitations ! Vous avez pris une bonne décision. Votre médecin vous a prescrit un programme qui va vous permettre, progressivement, de vous passer de votre somnifère/calmant



Comme il/elle vous l'a expliqué, l'utilisation de ce médicament sur une période trop longue entraîne de la dépendance et de la tolérance (ce qui oblige à augmenter les doses pour obtenir le même résultat) ainsi que de nombreux effets indésirables dont le risque de chute ou d'accident, et des effets néfastes sur la mémoire.



Avec votre médecin, vous avez choisi la bonne option. Votre pharmacien est là pour vous aider et vous encourager. N'hésitez pas à lui parler de tout problème que vous pourriez rencontrer durant la période que durera votre sevrage. A la fin de ce trajet que nous vous souhaitons couronné de succès, vous pourrez découvrir par vous-même tous les bénéfices de votre démarche.

OBJECTIF



L'objectif de votre démarche est l'arrêt de l'utilisation de votre somnifère. Le programme de sevrage est prescrit par votre médecin après discussion avec vous. Les doses de votre médicament vont être réduites progressivement afin que vous puissiez vous y habituer. Pour ce faire, votre pharmacien va préparer des gélules parfaitement adaptées à vos besoins. En cours de sevrage, il est important de discuter avec votre médecin. Cela lui permettra éventuellement d'adapter votre programme pour que celui-ci soit le plus confortable pour vous.

EN PRATIQUE

Vous avez signé avec votre médecin et votre pharmacien un formulaire d'accord qui fixe le cadre de votre programme de sevrage. Ce programme est pris en charge par l'INAMI. Vous ne devez donc payer que votre médicament habituel (qui permettra à votre pharmacien de réaliser les préparations magistrales sous forme de gélules).

Votre médecin va vous prescrire des préparations magistrales avec des doses de plus en plus faibles. Pour bénéficier du remboursement, vous devrez chaque fois retirer ces préparations dans la même pharmacie (celle avec laquelle vous avez signé le formulaire d'accord).

Il est important de consulter régulièrement votre médecin traitant pour qu'il/elle puisse suivre l'évolution de votre programme et vous remettre la/les prescription(s) nécessaire(s) à sa poursuite.

Tout au long du programme de sevrage, vous ne devrez utiliser que les gélules préparées par votre pharmacien. Il faut éviter de consommer d'autres somnifères ou calmants du même type que votre médicament durant le sevrage, même venant d'une autre pharmacie ou prescrite par un autre médecin. Si vous avez des doutes ou si vous ne savez pas si un autre produit est autorisé, parlez-en à votre pharmacien.

Si vous consultez un autre médecin durant votre programme de sevrage, il est important que vous l'en informiez.

Sevrage progressif des **BENZODIAZÉPINES**



Pour mener à bien votre sevrage, votre pharmacien va réaliser des gélules pour vous.



La première préparation que vous allez recevoir contiendra exactement la même dose de somnifère que votre médicament. C'est une première étape pour vous habituer aux gélules. Dans les gélules suivantes, les doses seront de plus en plus faibles. Elles seront définies en concertation avec votre médecin, qui les adaptera à votre rythme.

Les gélules sont à prendre chaque jour au même moment. Elles remplacent votre somnifère/calmant habituel.

Ces gélules sont réalisées exclusivement pour vous, avec des doses adaptées à votre situation. Ne les partagez donc jamais avec d'autres personnes et ne reprenez pas de votre propre initiative les comprimés que vous utilisiez auparavant.

Si, au cours du programme de sevrage, vous ressentez certains inconvénients (par ex. si l'effet de vos gélules semble insuffisant), n'hésitez pas à en parler, sans tarder, avec votre médecin ou votre pharmacien.

AUTRES MESURES A PRENDRE

Durant votre programme de sevrage et après, vous pouvez prendre des mesures simples qui vont favoriser votre sommeil. N'hésitez pas à demander à votre pharmacien des fiches d'information à ce sujet.

Offert par votre pharmacien

