



## Comment arrêter de prendre des benzodiazépines ?

1. Si vous prenez régulièrement un médicament pour dormir ou pour être moins anxieux, profitez d'un rendez-vous avec votre médecin pour aborder la question de l'arrêt de ce médicament, particulièrement s'il s'agit d'une benzodiazépine.
2. Ne soyez pas trop pressé : l'arrêt doit toujours être progressif, sur une durée allant de quelques semaines à plusieurs mois.
3. Même si votre objectif est l'arrêt complet de la consommation de benzodiazépines, considérez comme un premier résultat très positif le fait de parvenir à diminuer les doses ou la fréquence des prises.
4. Ne cherchez pas à remplacer votre benzodiazépine par un autre médicament. Les produits qui réduisent les effets gênants du sevrage aux benzodiazépines sont souvent ... d'autres benzodiazépines.
5. Les plus efficaces des mesures d'accompagnement de ce sevrage sont non médicamenteuses. Choisissez avec votre médecin celles qui vous conviennent le mieux, en sachant qu'elles vont devoir être mises en œuvre pendant plusieurs mois.
6. N'hésitez pas à vous documenter en allant puiser l'information à la même source que les médecins : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_601509/modalites-d-arret-des-benzodiazepines-et-medicaments-apparentes-chez-le-patient-age](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_601509/modalites-d-arret-des-benzodiazepines-et-medicaments-apparentes-chez-le-patient-age)

Sources : Haute Autorité de Santé (HAS) et Open Rome



### Le Dico du doc

## Benzodiazépines

Nom d'une famille de médicaments très utilisés pour dormir ou pour être moins angoissé.

Un tiers environ des personnes de plus de 65 ans en consomment plus ou moins régulièrement.

Ces médicaments posent un réel problème de santé publique. En effet,

- ils exposent les personnes âgées à des chutes et à leurs conséquences (fracture du col du fémur, etc.) ;
- ils perturbent le fonctionnement du cerveau, notamment la mémoire et l'agilité intellectuelle ;
- ils diminuent la vigilance ce qui peut être très nuisible quand on conduit une automobile ;
- ils altèrent les mécanismes du sommeil, abrutissent et privent d'un sommeil de bonne qualité ;
- ils créent une dépendance, ce qui pousse ceux qui en prennent à penser qu'ils ne peuvent pas s'en passer.

Le plus absurde est que l'anxiété ou l'insomnie qui amène à la prescription de benzodiazépines sont souvent dues à une dépression passagère : départ en retraite, solitude, impression d'être devenu inutile et bon à rien, deuil, etc. Les benzodiazépines n'ayant pas d'effet antidépresseur, elles n'ont pas d'intérêt dans ce cas.

Source : HAS, L'anxiété, programme 2007-2010.

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe : épidémique
- Bronchiolite : en baisse
- Inf respiratoire : en hausse
- Gastro-entérite : moyen
- Allergies pollens : très faible

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

#### Grippe : épidémie

Selon le Réseau des GROG, la grippe est maintenant épidémique en France et dans dix régions métropolitaines.

Les médecins voient actuellement un peu plus de 450.000 cas de grippe par semaine.

Si vous avez une infection respiratoire aiguë (bronchite, trachéite, sinusite, etc.), il s'agit d'une « vraie grippe » dans environ 40% des cas. Quand il ne s'agit pas d'une grippe, d'autres virus saisonniers plus bénins peuvent être en cause (adénovirus, virus para-influenzae, rhinovirus, etc.).

Pour vous protéger et pour protéger votre entourage, soyez attentifs aux mesures d'hygiène (lavage des mains, masques, etc.).

Si vous êtes infectés par la grippe ou si vous êtes en contact proche (moins de 2 m) avec une personne grippée, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire un antiviral spécifique.

La grippe est une infection fréquente qui est parfois grave. Prenez-la au sérieux.

Source : [www.grog.org](http://www.grog.org)