



# Somnifères & tranquil- lisants

---

[www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

La majorité des somnifères et des tranquillisants prescrits au Luxembourg sont des benzodiazépines et des médicaments similaires tels que les « Z-Drugs ».  
*(voir tableau page 6)*



## Substance active principale

- voir tableau (page 6)

## Formes de consommation

- orale (comprimés, pilules, gouttes)
- injection (sous surveillance médicale)



## Statut juridique

- légal
- soumis à prescription médicale





## Début et durée des effets

- oral
  - variable selon le médicament
  - début : après 15 à 60 minutes
  - durée : entre 1 et 48 heures
- injection
  - début : après quelques secondes
  - durée : variable selon le médicament
  - entre 1 et 48 heures



## Effets

- réduction de la nervosité
- réduction de l'anxiété
- somnolence
- relaxation musculaire
- antiépileptique



## Risques et effets secondaires

- fatigue, dépression et somnolence
- engourdissement émotionnel
- perspicacité et réactivité réduites
- baisse de la libido
- effets paradoxaux (*désensibilisation, irritabilité*)
- vertiges et troubles de la marche
- problèmes respiratoires
- risque de chute et d'accident



## Risque à long terme

- dépendance
- difficultés de concentration
- troubles de la mémoire
- anxiété
- dépression

## Bon à savoir...

- ✓ La prise de somnifères et de tranquillisants peut rendre dépendant. Il est donc recommandé d'arrêter ces médicaments après quatre à douze semaines. Il existe également un risque de devoir augmenter continuellement la dose pour obtenir le même effet (*accoutumance*).
- ✓ Si des tranquillisants ou des somnifères sont pris pendant une période prolongée, il est conseillé d'en parler au médecin. Celui-ci peut répondre aux questions et conseiller un traitement alternatif.
- ✓ Le mélange avec d'autres substances ayant un effet psychoactif, telles que l'alcool ou les barbituriques, augmente les risques de surdosage.
- ✓ En cas de grossesse, un médecin devrait être consulté. Les benzodiazépines peuvent traverser la barrière placentaire, c.-à.-d. passer de la mère à l'enfant.
- ✓ Les benzodiazépines constituent un risque plus grand pour les personnes de plus de 65 ans que pour les plus jeunes : la durée d'action est prolongée car leur métabolisme est plus lent.



## Les somnifères améliorent-ils la qualité du sommeil ?

- Le besoin naturel en sommeil diminuant avec l'âge, une prolongation artificielle du sommeil n'est souvent pas nécessaire.
- Les somnifères et tranquillisants sont soporifiques et agissent surtout en début de nuit. Ils n'améliorent cependant pas la qualité du sommeil.

## Réduire les médicaments – mais comment ?

- Lorsque vous cessez de prendre des somnifères ou des tranquillisants, vous pouvez ressentir pendant quelques jours un effet « rebond » semblable aux symptômes initiaux tels que des troubles anxieux et du sommeil.
- Un arrêt brutal peut entraîner des symptômes de sevrage graves, parfois associés à des risques élevés pour la santé.

**Par conséquent, vous ne devez jamais arrêter de prendre ces médicaments brusquement sans consulter votre médecin!**

## Conduire sous l'influence de médicaments ?

- L'utilisation de somnifères et de tranquillisants augmente le risque d'accident de la route. Ils peuvent entraîner une fatigue accrue, des troubles de l'équilibre et des difficultés de concentration, même pendant la journée.

**Dans ces cas, il est fortement déconseillé de conduire ou d'utiliser des machines.**

## Benzodiazépines et substances apparentées disponibles au Luxembourg (1<sup>er</sup> mai 2020)

Substance active	Nom commercial
ALPRAZOLAM	ALPRAZ ALPRAZOLAM EG XANAX XANAX RETARD
BROMAZEPAM	BROMAZEPAM EG LEXOTAN
BROTIZOLAM	LENDORMIN
CLOBAZAM	FRISIUM
CLONAZEPAM	RIVOTRIL
CLORAZEPAT	TRANXENE UNI TRANXENE
CLOTIAZEPAM	CLOZAN
DIAZEPAM	VALIUM
FLUNITRAZEPAM	FLUNITRAZEPAM EG
LOFLAZEPAT	VICTAN
LOPRAZOLAM	DORMONCT
LORAZEPAM	LORAZEPAM EG TEMESTA TEMESTA EXPIDET
LORMETAZEPAM	LORAMET LORMETAZEPAM EG NOCTAMID STILAZE

MIDAZOLAM	MIDAZOLAM BUCCOLAM
NITRAZEPAM	MOGADON
NORDAZEPAM	CALMDAY NORDAZ
OXAZEPAM	OXAZEPAM EG
PRAZEPAM	LYSAXIA PRAZEPAM EG
TRIAZOLAM	HALCION
ZOLPIDEM	STILNOCT ZOLPIDEM EG
ZOPICLON	IMOVANE ZOPICLONE EG



# Il n'y a pas de consommation de drogues légales et illégales sans risque !

---

Pour la consommation de chaque drogue légale et illégale, les effets subjectifs dépendent de divers facteurs (*forme de consommation, dose, âge, sexe, environnement, humeur, expérience et attentes*).

**La consommation de toute drogue peut conduire à une dépendance.**

**L'usage de drogues légales et illégales n'est pas recommandé :**

- à l'adolescence (*développement physique et mental*)
- dans la circulation routière et dans d'autres activités nécessitant un « esprit clair » (*p. ex. sports, conduite de machines ...*)
- au travail/à l'école
- pendant la grossesse et pendant l'allaitement
- en cas de maladies existantes

**De plus, une attention particulière est requise :**

- si la qualité du produit est inconnue et ne peut pas être contrôlée
- lors d'une consommation mixte, p. ex. de l'alcool avec d'autres drogues
- lors de la prise simultanée de médicaments

---

Lorsque vous réalisez qu'une personne ne se sent pas bien après avoir consommé des drogues légales ou illégales, vous devez agir de manière responsable et vous occuper d'elle. En cas de doute, composez le numéro d'urgence et mettez en oeuvre les mesures de premiers secours.



# 112



**Besoin d'informations sur les  
drogues, les dépendances &  
les services d'aide ?**

***Fragen zu Sucht, Drogen  
& Hilfsangeboten?***



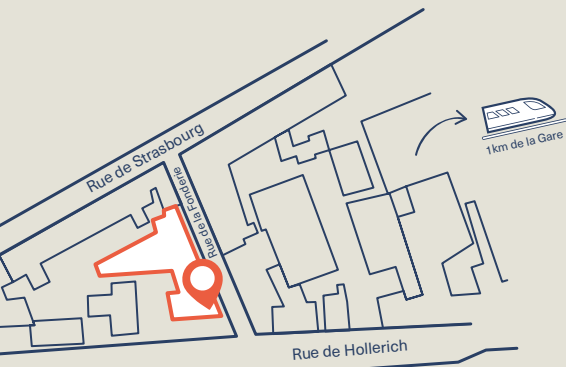
**Fro No**



**T. 49 77 77-55**

**frono@cnapa.lu | [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)**





# CNAPA

**Centre National  
de Prévention des Addictions**

**INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN**

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T + 352 49 77 77-1 | [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu) | [info@cnapa.lu](mailto:info@cnapa.lu)

## Services :

**Formations continues et conseils** en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé

**Informations** sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide

**Bibliothèque (catalogue en ligne) :**  
emprunts de livres et de matériel didactique :  
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

## Angebote:

**Weiterbildungen und Projektberatungen**  
zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

**Informationen** zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten

**Bibliothek (Online - Katalog):** Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien  
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>