

# JE VEUX ARRÊTER DE PRENDRE DES SOMNIFÈRES

## EN BREF

- Une bonne préparation facilite l'arrêt des somnifères.
- Votre médecin généraliste vous aidera volontiers à arrêter.
- Si vous arrêtez, il se pourrait que vous ressentiez temporairement ce que l'on appelle des symptômes de sevrage.
- Avec le soutien de votre entourage, cette période est plus facile à traverser.
- En suivant les conseils en matière de sommeil, vous verrez que votre sommeil s'améliorera.
- Quand vous aurez arrêté depuis un certain temps, vous vous sentirez mieux.

## POURQUOI ARRÊTER DE PRENDRE DES SOMNIFÈRES ?

Nous vous félicitons de vouloir arrêter. Après un certain temps, les personnes qui ont arrêté de prendre des somnifères se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles en prenaient.

Les somnifères ne sont bénéfiques que s'ils sont pris pendant un court laps de temps. Quand on les prend plus longtemps, leurs avantages disparaissent et il ne reste que leurs inconvénients. Pour cette raison, c'est très bien que vous arrêtiez.

Arrêter est plus facile quand on est bien préparé et qu'on sait ce à quoi il faut s'attendre.

## QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS ET LES EFFETS INDÉSIRABLES DES SOMNIFÈRES ?

### Les somnifères ont de nombreux inconvénients :

- Les somnifères fonctionnent, mais seulement temporairement. Ils ne suppriment pas la cause des insomnies.

- Les somnifères induisent rapidement une accoutumance. Si vous les prenez plus de deux semaines, ils vous aideront de moins en moins. Pour pouvoir dormir, vous aurez alors de plus en plus besoin de somnifères.
- Et, il deviendra de plus en plus difficile de les arrêter. En quelques semaines, vous serez dépendant.

### Les somnifères ont de nombreux effets indésirables :

La substance active contenue dans les somnifères reste dans le sang plus longtemps que nécessaire, parfois même jusqu'à deux jours. Cette substance provoque toutes sortes d'effets indésirables.

- Un effet indésirable important des somnifères est la somnolence pendant la journée. Vous réagissez moins vite et vous arrivez moins bien à vous concentrer [souvent même sans que vous ne le remarquiez].
- De ce fait, vous augmentez le risque d'accident, par exemple dans la circulation ou dans la conduite d'engins au travail.
- Si vous êtes âgé, vous augmentez également le risque de tomber la nuit ou la journée et par exemple d'avoir une fracture de la hanche.

### Autres effets indésirables :

- céphalées
- morosité
- étourdissements
- indifférence
- irritabilité
- perte de mémoire
- fatigue
- baisse de la libido

Prenez-vous encore d'autres somnifères ?  
Ou les mélangez-vous avec de l'alcool de la drogue ou des calmants ? Si c'est le cas, les effets indésirables sont encore plus graves.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE OBSERVÉS AU MOMENT DE L'ARRÊT DES SOMNIFÈRES ?

Quand vous arrêtez, il se pourrait que vous ressentiez temporairement ce que l'on appelle des symptômes de sevrage.

- Au début, il est souvent très difficile de dormir.
- Vous pourrez ressentir des palpitations, être agité ou angoissé ou faire des cauchemars
- Certaines personnes deviennent plus irritables ou plus moroses.
- autres symptômes : maux de tête, transpiration, frissons et étourdissements.

Ces symptômes de sevrage peuvent vous donner l'impression que vous avez besoin de votre somnifère. Ce n'est pas le cas. Ces symptômes vous montrent uniquement que vous êtes devenu dépendant à votre médicament.

Ne cédez pas à cette impression d'avoir besoin d'un somnifère. Si vous tenez le coup, les choses iront bientôt mieux. Les symptômes de sevrage disparaissent généralement en deux à trois semaines.

## CONSEILS POUR ARRÊTER LES SOMNIFÈRES

Les conseils suivants vous aideront à arrêter les somnifères. Ils vous aideront à traverser la période pendant laquelle vous ressentirez des symptômes de sevrage. En vous faisant accompagner par un médecin généraliste, vous augmenterez vos chances de réussite.

- Prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste pour élaborer un plan d'arrêt des somnifères étalé dans le temps (schéma de sevrage).
- Choisissez une bonne période pour arrêter, pas une période où vous avez justement plein de problèmes ou de tensions.
- Informez votre entourage (à la maison et au travail) que vous allez arrêter. Cela permettra à vos proches de se montrer plus compréhensifs face à une éventuelle irritabilité passagère.
- Préparez-vous à essayer des revers : demandez à votre famille, vos collègues ou vos connaissances si vous pourrez compter sur leur soutien dans les moments difficiles.

- Réfléchissez à l'avance à ce que vous pourriez faire pour vous assurer de tenir et de ne pas replonger.
- Ne cherchez pas refuge dans d'autres substances, par exemple l'alcool. Ne prenez pas non plus de calmants (sauf s'ils vous ont été prescrits pour faciliter votre sevrage).
- Suivez les conseils qui vous auront été donnés en matière de sommeil : cela vous permettra d'améliorer vos habitudes de sommeil de manière durable et empêchera que vos problèmes de sommeil ne reviennent ou ne s'aggravent.

## QUE PUIS-JE FAIRE, MOI-MÊME, POUR RÉSOUDRE MES PROBLÈMES DE SOMMEIL ?

### PARLEZ DE VOS SOUCIS

Si des soucis personnels vous tiennent éveillé, en parler peut vous aider. Parfois, il faut prendre des mesures pour résoudre certains problèmes, à la maison ou au travail.

### CONSEILS EN MATIÈRE DE SOMMEIL

Il est important d'examiner si certaines habitudes n'alimentent pas votre insomnie. Si c'est le cas, essayez de changer ces habitudes pour mieux dormir.

Les conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir :

### Préparez-vous à votre nuit de repos

- Faire du sport et se bouger pendant la journée ou en début de soirée peut aider. Dans ce cas, au moment où vous allez dormir, votre esprit, mais aussi votre corps sont fatigués.
- Ne consommez plus d'aliments solides deux à trois heures avant d'aller dormir.
- Ne buvez pas de café ou ne consommez pas de produits contenant de la caféine, du thé fort, de la nicotine ou des drogues le soir.
- Ne buvez pas d'alcool pour vous endormir.
- Essayez de vous détendre une heure avant d'aller dormir (petite promenade, bain chaud, exercices de relaxation, massage, sexe). Évitez de faire trop d'efforts (physiquement et mentalement).
- À partir d'une heure avant d'aller dormir, évitez de vous exposer à la lumière de la TV, de l'ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette.

### Chambre à coucher

- Veillez à avoir des vêtements de nuit agréables ainsi qu'un lit et un oreiller confortables.
- Faites en sorte qu'il y fasse sombre et que la température y soit agréable : une pièce calme, de préférence plutôt fraîche que chaude, une bonne aération et un air pas trop sec.
- Utilisez votre chambre à coucher uniquement pour y dormir et y avoir des relations sexuelles (pas pour travailler et étudier ou regarder la TV). Les smartphones, ordinateurs et la télévision n'ont pas droit de cité dans votre chambre à coucher. Leur absence vous évitera de succomber à la tentation de les utiliser.
- Si le bruit vous dérange (par exemple si votre partenaire ronfle ou s'il y a du bruit extérieur) portez des bouchons d'oreille.

### Heure du coucher

- Essayez d'instaurer un rythme de sommeil fixe. Tenez-vous en à ces heures fixes.
- Levez-vous toujours à peu près à la même heure.
- Ne dormez pas pendant la journée (pas de sieste donc).
- Allez vous coucher toujours à peu près à la même heure. Ne veillez pas trop tard le soir et n'allez pas non plus dormir trop tôt.
- Tenez compte du nombre d'heures que vous voulez dormir pour être en forme. Comptez un quart d'heure de temps d'endormissement.
- Ce quart d'heure passé et vous ne dormez pas ? Dans ce cas, lisez un peu ou écoutez un peu de musique douce, de préférence dans une autre pièce ou faites quelques exercices de relaxation. Ne vous torturez pas en vous disant que vous devez absolument dormir, mais essayez plutôt de vous détendre et le sommeil viendra de lui-même. Le lendemain, levez-vous quand même à la même heure. Au début, vous vous sentirez peut-être fatigué, mais au final vous arriverez à un meilleur rythme de sommeil.

### Exercices de relaxation

Pour mieux vous détendre, vous pouvez faire des exercices respiratoires ou de relaxation ou écouter de la musique douce. Vous pouvez, par exemple, consulter les sites Web suivants : <http://www.jemerelaxe.com/relaxation-respiration>

### Bouger

Une demi-heure d'activité physique par jour, c'est bon pour la santé de tous et ça aide à se détendre

Si vous le souhaitez et si vous le pouvez, essayez de voir si augmenter votre niveau d'activité physique ne vous permet pas de mieux vous détendre et de mieux dormir. Prévoyez par exemple, 4 fois par semaine, 40 à 60 minutes de marche ou de vélo. Prévoyez cette activité physique surtout pendant la journée ou en début de soirée.

## COMMENT SE POURSUIT LE SEVRAGE DES SOMNIFÈRES ?

Essayez de voir quels conseils en matière de sommeil peuvent vous aider. Mettre en place de nouvelles habitudes de sommeil prend du temps, mais vous remarquerez aussi avec le temps que ces nouvelles habitudes vous permettent de mieux dormir.

Vous remarquerez très rapidement, par exemple, que la journée vous sentez mieux, plus en forme et plus alerte.

Si vous avez l'habitude de prendre des somnifères, arrêter de les prendre peut être difficile. Si vous avez besoin de soutien pour arrêter vos somnifères, parlez-en avec votre médecin généraliste. Avec de l'aide, c'est souvent plus facile.

Le médecin généraliste peut, par exemple, envisager de commencer par remplacer votre somnifère par un calmant (diazépam), ce qui peut réduire les symptômes de sevrage. Bien sûr, ces calmants sont aussi liés à une somnolence et à une accoutumance et doivent, eux aussi, être arrêtés progressivement.

**En cas de problèmes personnels ou psychologiques importants de toute nature, consulter un psychologue peut également aider. Vous pourrez en trouver un via : <https://www.bfp-fbp.be/fr>. Introduisez ici le lieu de votre domicile et le sujet de votre demande.**