# Les médicaments et moi – Focus benzodiazépines

PUBLIÉ LE 08/04/2025 - MIS À JOUR LE 27/08/2026

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

Vous souffrez d'anxiété ? Vous souffrez d'insomnie ? Votre médecin vous a prescrit un médicament pour soulager ces symptômes ?

Vous êtes un professionnel de santé et vous avez des patients qui souffrent d'anxiété ou d'insomnie ?

Nous sommes engagés depuis de nombreuses années pour améliorer l'utilisation, la prescription et la dispensation des médicaments. Aujourd'hui, nous déployons **une campagne d'information et de sensibilisation pour favoriser le bon usage des benzodiazépines** dans le traitement de l'anxiété et de l'insomnie.

## Un message clé

**« Anxiété, insomnie : les médicaments, une aide temporaire, pas une solution permanente »**




En effet, bien qu'efficaces ces médicaments ne sont pas sans risques. Mal utilisés, ils peuvent être dangereux.**C'est pourquoi il est important de bien respecter leurs conditions d'utilisation pour qu'ils restent efficaces et sûrs**.

## Le saviez-vous ?

Commercialisées depuis les années 60, les benzodiazépines sont des molécules 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. Une vingtaine de benzodiazépines et apparentées sont actuellement commercialisées en France.



## Quelques chiffres

Plus de **9 millions d'utilisateurs de benzodiazépines** en France en 2024.

La France est le **2e pays européen** consommateur de benzodiazépines.

Ce sont des médicaments aux risques insuffisamment connus des patients : plus d'**1 personne sur 3** qui prend ou a pris des benzodiazépines **considère qu'elle ne prend pas de risques** avec ce traitement.



Les benzodiazépines ne traitent que les symptômes de l'anxiété et de l'insomnie et non les causes.

Afin de limiter les effets indésirables de ces médicaments, ils vous seront prescrits pour la durée la plus courte possible :

- De quelques jours à 3 semaines pour l'insomnie ;
- Et au maximum 12 semaines pour l'anxiété.

## Quels sont les effets indésirables des benzodiazépines ?

- Dépendance ;
- Capacité de conduite altérée ;
- Somnolence ;
- Chute ;
- Troubles de la mémoire…

## Des outils d'information pour tous




### Anxiété

- Affiche « Les médicaments contre l'anxiété, c'est pour une courte durée. Voir ses potes, c'est non-stop. »
- Affiche « Les médicaments contre l'anxiété, c'est pour une courte durée. L'activité physique, c'est sans modération. »
- Dépliant « Anxiété et médicaments »
- Vidéo « Les médicaments contre l'anxiété, c'est pour une courte durée. »




### Insomnie

- Affiche « Les médicaments contre l'insomnie, c'est pour quelques nuits. La méditation, c'est sans modération. »
- Affiche « Les médicaments contre l'insomnie, c'est pour quelques nuits. La lecture, c'est autant qu'on veut. »
- Dépliant « Insomnie et médicaments »
- Vidéo « Les médicaments contre l'insomnie, c'est pour quelques nuits. »

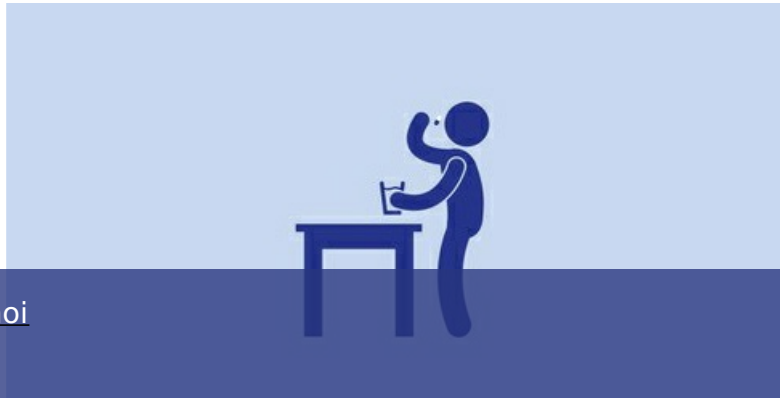
## Des outils d'information pour les professionnels de santé




### À lire et à voir

- Dépliant « Anxiété ou insomnie : 5 informations à connaitre sur l'usage des benzodiazépines (ou apparentés) en médecine générale. »
- Vidéo « Anxiété ou insomnie : 5 informations à connaitre sur l'usage des benzodiazépines (ou apparentés) en médecine générale. »
- Choix d'une benzodiazépine dans les troubles du sommeil ou dans les troubles anxieux
- Emailing à destination des médecins généralistes et psychiatres
- Emailing à destination des pharmaciens d'officines et hospitaliers

## Redécouvrez aussi notre campagne générale sur le bon usage des médicaments



Campagne les médicaments et moi