

À l'attention des médecins

Anxiété ou insomnie

5 informations
à connaître
sur l'usage des
benzodiazépines
(ou apparentés)
en médecine
générale



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

Que faire face à un patient présentant une anxiété sévère/invalidante ou souffrant d'insomnie sévère occasionnelle/transitoire ?



1 Il y a rarement urgence à prescrire : prenez le temps de l'écoute et de la décision

- Recherchez les causes de l'anxiété / de l'insomnie (contexte, événement, violences...).
- Pensez à vérifier la consommation d'alcool, de café, d'écrans de votre patient.
- Envisagez des **alternatives non médicamenteuses** en première intention ou en association avec une benzodiazépine (meilleure application des règles d'hygiène du sommeil / agenda du sommeil, pratique d'une activité physique ou de relaxation, meilleure hygiène alimentaire).
- Envisagez si nécessaire une prise en charge psychologique adaptée.
- Pour rappel, **les benzodiazépines ne sont pas indiquées** dans les manifestations anxieuses ou troubles du sommeil légers à modérés.



2 Si une benzodiazépine est nécessaire, prescrivez-la pour la durée la plus courte possible

- Insomnie: de quelques jours à 3 semaines
- Anxiété: 12 semaines au maximum

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des petits conditionnements (5 à 7 comprimés), adaptés à ces courtes durées de traitement, sont disponibles pour les benzodiazépines hypnotiques.



3 Dès l'initiation : prévoyez et expliquez au patient l'arrêt à venir du traitement

La prescription de benzodiazépines n'est qu'une solution temporaire pour soulager les symptômes sans traiter les causes.



4 Proposez-lui un nouveau rendez-vous à une échéance courte pour faire le point sur son état



5 Expliquez à votre patient les risques liés aux benzodiazépines

- Dépendance (psychologique dès la troisième semaine)
- Tolérance
- Troubles mnésiques
- Somnolence, diminution des réflexes et de la concentration et donc :
 - risque de chute, en particulier chez les personnes âgées
 - risque de diminution de la capacité à conduire des véhicules et engins motorisés



ATTENTION !

Pour les patients dépressifs

Les benzodiazépines ne traitent pas la dépression et peuvent en masquer les symptômes. Ils ne réduisent pas le risque de suicide à l'initiation d'un traitement antidépresseur.

Pour les femmes enceintes

- Risque malformatif suspecté si pris au 1^{er} trimestre de grossesse (fentes labio-palatines) ;
- Syndrome de sevrage néonatal si pris en fin de grossesse.

POUR EN SAVOIR PLUS

- [Les médicaments et moi](#)
- [Benzodiazépines et apparentés dans l'anxiété et l'insomnie : prescription et sevrage \(ebmfrance\)](#)
- [Base de données publique des médicaments](#)
- [Le traitement de l'insomnie \(Assurance Maladie\)](#)
- [Personnes âgées et effets secondaires des benzodiazépines \(pour-les-personnes-agees.gouv.fr\)](#)

INDICATIONS ET DURÉES DE TRAITEMENT DES BENZODIAZÉPINES ET MÉDICAMENTS APPARENTÉS, DANS L'ANXIÉTÉ ET DANS L'INSOMNIE

	ANXIÉTÉ			TROUBLES DU SOMMEIL		
Indications	Manifestations sévères ou invalidantes			Insomnie occasionnelle ou transitoire sévère		
Durée	8 à 12 semaines au maximum			De quelques jours à 3 semaines <ul style="list-style-type: none"> • Insomnie occasionnelle (ex : voyage) : 2 à 5 jours • Insomnie transitoire (événements graves, ex : deuil) : 2 à 3 semaines 		
Classe de BZD	Benzodiazépines anxiolytiques			Benzodiazépines hypnotiques		
	DCI	Spécialités	Demi-vie	DCI	Spécialités	Demi-vie
	Clotiazépam	Veratran	4 h	Zolpidem	Stilnox ⁽¹⁾⁽²⁾	2,4 h
	Oxazépam ⁽¹⁾	Seresta	8 h	Zopiclone	Imovane ⁽¹⁾	5 h
	Alprazolam	Xanax ⁽¹⁾	10 - 20 h	Loprazolam	Havlane	8 h
	Lorazépam	Temesta ⁽¹⁾	10 - 20 h	Lormétazépam	Noctamide ⁽¹⁾	10 h
	Bromazépam	Lexomil ⁽¹⁾	20 h	Nitrazépam	Mogadon	16 - 48 h
	Clorazépate dipotassique	Tranxene ⁽²⁾	30 - 150 h	Estazolam	Nuctalon	17 h
	Prazépam	Lysanxia ⁽¹⁾	30 - 150 h			
	Diazépam	Valium ⁽¹⁾	32 - 47 h ⁽³⁾			
	Clobazam	Urbanyl	36 h ⁽⁴⁾			
	Loflazépate d'éthyle	Victan	77 h			

(1) Spécialités génériques.

(2) Prescrire sur ordonnance sécurisée.

(3) Métabolite actif desméthyl diazépam 30-150 h

(4) Métabolite actif N-desméthylclobazam 79h

Source du tableau : ebmfrance.

