

GESTION DE L'USAGE DE SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES CHEZ LES ADULTES PLUS ÂGÉS

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR APPRENDRE :

- Que sont les médicaments sédatifs hypnotiques non barbituriques?
- Risques des médicaments sédatifs hypnotiques non barbituriques.
- Solutions de rechange et possibilités de traitement.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

QUE SONT LES MÉDICAMENTS SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES?

Au Canada, près d'un tiers des adultes plus âgés prennent des somnifères. Ces médicaments sont des sédatifs hypnotiques non barbituriques. Les agonistes des récepteurs de benzodiazépines, également connus sous le nom de BZRA, sont parmi les sédatifs hypnotiques non barbituriques les plus couramment prescrits au Canada, en particulier pour les adultes plus âgés. Les BZRA fonctionnent en ralentissant l'activité de votre cerveau et de votre moelle épinière.



Les fournisseurs de soins de santé prescrivent des BZRA et d'autres sédatifs hypnotiques non barbituriques similaires pour les problèmes de sommeil. Ils peuvent également être prescrits pour d'autres affections, comme l'anxiété, les troubles convulsifs ou le sevrage d'alcool. Bien que ces médicaments offrent parfois de petits bienfaits pour l'insomnie et l'anxiété à court terme, ils cessent de fonctionner et le sevrage devient plus difficile avec le temps. Malgré cela, les effets secondaires de leur utilisation demeurent. En règle générale, les adultes plus âgés devraient d'abord essayer des traitements non médicamenteux. Il existe souvent des moyens plus sécuritaires et plus efficaces d'améliorer le sommeil ou de réduire l'anxiété.

Il existe un certain nombre de BZRA et d'autres sédatifs hypnotiques non barbituriques qui peuvent présenter des risques pour les adultes plus âgés, et ceux-ci devraient être signalés et examinés lorsqu'ils sont utilisés à long terme. Si vous n'êtes pas certain, consultez votre pharmacien ou votre fournisseur de soins primaires.

TYPES DE MÉDICAMENTS SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES



Alprazolam (**Xanax**)

Diazépam (**Valium**)

Temazépam (**Restoril**)

Amitryptiline (**Elavil**)

Eszopiclone (**Lunesta**)

Triazolam (**Halcion**)

Bromazépam (**Lectopam**)

Flurazépam (**Dalmane**)

Zaleplon (**Starnoc**)

Chlordiazépoxyde (**Librax**)

Lorazépam (**Ativan**)

Zolpidem (**Sublinox/
Ambien**)

Clonazépam (**Rivoltril**)

Nitrazépam (**Mogadon**)

Zopiclone (**Imovane**)

Clorazépate (**Tranxene**)

Oxazépam (**Serax**)

QUELS SONT LES RISQUES DES SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES?

Les médicaments sédatifs hypnotiques non barbituriques peuvent provoquer de nombreux effets secondaires, notamment la dépendance après une utilisation prolongée. Sauf dans des cas particuliers, ces médicaments ne doivent jamais être pris à long terme. Si des BZRA vous sont prescrits, ils ne doivent en général pas être pris pendant plus de quatre semaines successives. Les BZRA peuvent aider à atténuer l'anxiété et les problèmes de sommeil pendant quelques jours ou quelques semaines, mais leur utilisation à long terme peut avoir des effets dangereux sur la santé et le bien-être d'une personne. Ils détériorent vos fonctions cérébrales et ralentissent vos réflexes.



Tous les sédatifs hypnotiques non barbituriques présentent des risques additionnels propres aux adultes plus âgés. Ils sont susceptibles d'être plus sensibles aux effets des médicaments que les adultes plus jeunes. De plus, ces médicaments peuvent demeurer dans leur organisme plus longtemps.

Voici ce que peut causer l'utilisation des benzodiazépines chez les adultes plus âgés :

- Somnolence
- Fatigue dans la journée
- Chutes
- Fractures
- Confusion
- Troubles de la mémoire et de la concentration
- Visites à l'hôpital
- Accidents de voiture



Les risques de la prise de benzodiazépines sont généralement plus importants que leurs avantages. Voici les choses à ne pas consommer si vous prenez un sédatif hypnotique non barbiturique :

- Cannabis
- Alcool
- Opioïdes
- Autre sédatif hypnotique non barbiturique

En vieillissant, de nombreux changements se produisent dans votre corps, notamment dans la façon dont votre corps traite les médicaments. Les médicaments demeureront dans votre organisme pendant de plus longues périodes. Ainsi, en vieillissant, ceux-ci pourraient vous faire sentir fatigués et faibles. De plus, ils pourraient nuire à votre équilibre, ralentir la pensée et affaiblir d'autres sens. Consultez votre fournisseur de soins primaires, votre clinicien en santé mentale ou votre pharmacien pour en discuter davantage, car il existe d'autres traitements qui peuvent également soulager votre anxiété ou améliorer votre sommeil.

SOLUTIONS DE RECHANGE AUX SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES

Il existe toute une gamme de traitements éprouvés et plus efficaces et sécuritaires que les BZRA pour soulager l'anxiété et améliorer le sommeil. N'oubliez pas que l'anxiété et les troubles du sommeil peuvent parfois être causés par la dépression. Discutez avec votre fournisseur de soins primaires ou votre clinicien en santé mentale pour déterminer si vous souffrez de dépression et le meilleur plan de traitement pour celle-ci.

Façons d'améliorer le sommeil :

- Tenter de se coucher et de se réveiller à la même heure tous les jours.
- Lire ou regarder la télévision sur une chaise ou au divan plutôt qu'au lit.
- Faire des exercices de relaxation profonde et de relaxation avant le coucher.
- Ne pas consommer de substances pouvant vous tenir éveillé avant le coucher, comme l'alcool, la caféine ou la nicotine.
- Lire notre brochure « Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés » qui comprend des conseils et des ressources supplémentaires.



Façons de réduire l'anxiété :

- Parler de vos sentiments à quelqu'un, comme un conseiller, un thérapeute, un clinicien en santé mentale ou en membre de la famille.
- Essayer des techniques de relaxation, comme des étirements, le yoga, la respiration profonde et la méditation pour aider à atténuer le stress.
- Lire notre brochure « Comment reconnaître et gérer l'anxiété » qui comprend des conseils et des ressources supplémentaires.

Il convient de discuter avec votre fournisseur de soins primaires pour obtenir davantage de renseignements sur les techniques présentés ici et d'autres façons d'atténuer l'anxiété et les problèmes de sommeil sans le recours aux médicaments.

COMMENT RÉDUIRE ET GÉRER L'UTILISATION DE SÉDATIFS HYPNOTIQUES NON BARBITURIQUES EN TOUTE SÉCURITÉ



Si vous êtes un adulte plus âgé qui prend actuellement des BZRA ou un autre type de sédatif hypnotique non barbiturique, demandez à votre fournisseur de soins primaires, à votre clinicien en santé mentale ou à votre pharmacien si l'arrêt de votre sédatif hypnotique est le bon choix pour vous.

L'arrêt soudain de médicaments sédatifs hypnotiques non barbituriques peut entraîner des effets de sevrage désagréables. Pour éviter cela, votre fournisseur de soins peut discuter et concevoir avec vous un plan visant à réduire votre dose très lentement. Une fois que vous aurez commencé à réduire votre dose, vous pourriez être en mesure d'envisager d'arrêter complètement. Vos fournisseurs de soins peuvent également vous aider à mettre en place des traitements non médicamenteux éprouvés qui sont sécuritaires et efficaces pour vous aider à mieux dormir et à réduire votre anxiété.

Les symptômes de sevrage peuvent survenir même après quelques semaines d'utilisation quotidienne, ainsi que pour les personnes qui utilisent des BZRA pendant une période plus longue. Des symptômes de sevrage peuvent apparaître, mais ils sont généralement légers et de courte durée (de quelques jours à quelques semaines).



Voici quelques symptômes de sevrage :

- Anxiété
- Irritabilité.
- Insomnie
- Transpiration
- Nausée ou vomissements
- Diarrhée

Avantages de la réduction progressive des sédatifs hypnotiques non barbituriques :

- Diminution des risques de chute
- Vigilance et une énergie accrues
- Peut améliorer les capacités de réflexion et la mémoire

Votre dose devrait être réduite progressivement afin d'éviter les symptômes de sevrage déplaisants. Un programme de réduction progressive appliqué avec l'aide de votre fournisseur de soins primaires ou de votre pharmacien peut minimiser et parfois éviter ces effets de sevrage.

POSSIBILITÉS DE TRAITEMENT

Si vous utilisez actuellement des benzodiazépines et que vous souhaitez les arrêter, votre fournisseur de soins primaires ou votre clinicien en santé mentale ainsi que votre pharmacien peuvent vous aider à élaborer un plan pour réduire ou diminuer lentement votre dose. L'arrêt soudain de ces médicaments peut entraîner des effets de sevrage désagréables, voire dangereux.



Votre fournisseur de soins primaires ou votre clinicien en santé mentale peut également vous aider à trouver des solutions de rechange pour réduire votre anxiété et améliorer votre sommeil.

Lors de votre prochain rendez-vous :

- 1) Rédigez une liste de questions que vous souhaitez poser afin d'aborder tous vos besoins lors de votre rendez-vous.
- 2) Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous accompagner pour vous offrir du soutien.
- 3) Si vous prenez un sédatif hypnotique, demandez plus de renseignements sur les risques et les avantages. Le fait de poser des questions sur l'utilisation des sédatifs hypnotiques non barbituriques, leurs risques et leurs avantages vous aidera à prendre de meilleures décisions concernant votre santé.
- 4) Chaque année, demandez à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien de procéder à un examen complet de vos médicaments. Ces examens peuvent vous aider à déceler les problèmes potentiels liés à vos médicaments et à déterminer lesquels doivent être modifiés ou arrêtés.



OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

LA COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

Fournit des ressources et des outils sur la consommation de substances, la dépendance et la santé mentale.



<https://ccsmh.ca/substance-use-addiction/benzo/>

CENTRE CANADIEN SUR LES DÉPENDANCES ET L'USAGE DE SUBSTANCES (CCDUS)

Fournit des ressources sur la dépendance, la consommation de substances et les médicaments sur ordonnance, ainsi que des renseignements sur les possibilités de traitement.

<https://ccsa.ca/>

CONNEX ONTARIO

ConnexOntario fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes ayant des problèmes d'alcool et de drogue, de maladie mentale ou de jeu. Les services de renseignements et d'aiguillage sont disponibles 24 heures sur 24.

Téléphone : 1 866 531-2600

En ligne : www.connexontario.ca

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES (COPA)

Le programme COPA aide les adultes de 55 ans et plus qui sont confrontés à des problèmes de dépendance ayant des répercussions sur leur vie quotidienne. Les services comprennent : le traitement fondé sur l'action directe, la visite des clients à leur domicile, la réduction des méfaits, les entretiens de motivation et de counseling et la thérapie axée sur les solutions.

Téléphone : 416 248-2050 (9 h à 17 h)

En ligne : <http://www.reconnect.on.ca/communityhealthservices>

L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des services en matière de santé mentale, de dépendance et de toxicomanie dans tout le Canada. Les services comprennent : la thérapie de groupe, le traitement en milieu hospitalier, les groupes de soutien en 12 étapes et le traitement communautaire.

Téléphone : 1 800 875-6213

En ligne : <https://ontario.cmha.ca/>

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (CAMH)

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale offre des services de counseling en matière de dépendance et constitue une source de renseignements sur les dépendances, les stratégies de gestion et d'autres ressources.

Téléphone : 1 800 463-2338

En ligne : www.camh.ca

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Gestion de la consommation de substances psychoactives et des troubles liés à la dépendance au fil du vieillissement
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- La planification préalable des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, bien vivre : votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion du stress chez les aidants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les adultes plus âgés
- Gestion d'un trouble cognitif léger, de la maladie d'alzheimer et d'autres démences
- Gestion de multiples maladies chroniques
- Gestion de la constipation
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- La prévention des chutes à la maison
- Reconnaître et gérer l'anxiété
- Reconnaître et gérer le délire
- Reconnaître et gérer la dépression
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Comprendre vos choix en matière de soins palliatifs

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Mauvais traitements envers les aînés
- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Solutions de logement pour les adultes plus âgés
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



**The Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.