

Benzodiazépines

Les benzodiazépines (benzos) forment un groupe de médicaments comprenant le diazépam (Valium), le chlordiazépoxide (Librium), l'oxazépam, le clonazépam et le lorazépam (Ativan).

Comment ce médicament agit-il :

Les benzos agissent de la même manière que l'alcool en calmant le système nerveux, ce qui diminue les symptômes de sevrage de l'alcool tels que les maux de tête, la transpiration, les convulsions et le delirium tremens (DT). Ce sont les seuls médicaments reconnus scientifiquement pour soulager les symptômes graves, voire mortels, du sevrage.

Dosage :

- Les benzos se présentent sous différentes formes. Le dosage et le nombre de jours pendant lesquels les benzos sont prescrits dépendent de la gravité des symptômes. La dose est diminuée chaque jour en fonction de la diminution des symptômes.
 - Les benzos sont généralement prescrits pour une durée de quatre à sept jours, jusqu'à ce que les symptômes de sevrage de l'alcool soient gérables sans médicaments.
 - La fréquence de prise de benzos dépend du type de benzo qui vous a été prescrit. Certains benzos agissent très rapidement pendant une courte période, tandis que d'autres agissent plus lentement sur une période plus longue.
 - Les benzos peuvent vous donner l'impression d'être calme, en paix et moins anxieux, ce qui risque de vous inciter à en prendre davantage ou à continuer au-delà de quatre à sept jours. Diminuer la dose chaque jour jusqu'à ce que les symptômes de sevrage de l'alcool soient possibles à gérer permet de prévenir la dépendance et les effets nocifs à long terme.
-

Effets secondaires :

- Les plus courants sont la somnolence, les vertiges et la faiblesse musculaire.
- Parmi les effets les moins fréquents, notons les troubles de l'équilibre, qui peuvent entraîner des chutes, ainsi qu'une grande confusion.

À quoi s'attendre :

- Si vous décidez d'arrêter ou de réduire votre consommation d'alcool, votre professionnel de la santé évaluera votre risque de symptômes **graves** de sevrage. Si vous présentez un risque élevé, il vous proposera probablement un traitement à l'hôpital ou dans un centre de désintoxication, où vous demeurerez pendant trois à sept jours. Si ces services ne sont pas disponibles dans votre communauté, votre professionnel de la santé établira un plan avec vous.
 - Il se peut que l'on vous administre également d'autres traitements, comme des vitamines et des liquides.
 - Votre équipe soignante vous examinera fréquemment pendant la prise de benzos, afin de contrôler vos symptômes et de prévenir les urgences.
-

Risques :

- Les benzos ne sont pas recommandés si :
 - Vous souffrez d'une maladie des poumons, du foie ou des reins.
 - Vous avez plus de 65 ans, vous êtes atteint de démence ou vous souffrez de troubles physiques qui augmentent le risque de chutes et de fractures.
- Les benzos peuvent causer une dépendance s'ils sont pris trop longtemps. C'est pourquoi il est très important de ne prendre que la dose prescrite et d'arrêter après quatre à sept jours. L'utilisation prolongée de benzos peut entraîner des pertes de mémoire et des problèmes d'apprentissage ou de concentration.
- Lorsque vous prenez des benzos, évitez de conduire, de manœuvrer de la machinerie dangereuse et d'effectuer d'autres activités potentiellement dangereuses qui nécessitent de la vigilance et de la coordination.

AVERTISSEMENT : Le mélange de benzos avec d'autres substances ayant un effet « dépressur » (dont l'alcool et les opioïdes) peut ralentir la respiration au point d'entraîner la mort. Pour votre sécurité, il est important de discuter avec votre médecin de ce qui peut être consommé simultanément, y compris les substances sur ordonnance et sans ordonnance. Si vous n'êtes pas en mesure d'arrêter de consommer d'autres substances, il existe des moyens de réduire les risques, comme ne pas consommer seul, prendre une quantité inférieure à la normale pour commencer, et espacer votre consommation pour éviter de mélanger les substances.
