

❑ Les Médicaments ne sont pas les seuls traitements de l'anxiété

Il existe d'autres thérapeutiques

- Des psychothérapies
- Une bonne hygiène de vie :
 - Pratiquer des activités sportives
 - Eviter les excitants comme le café, le thé, le tabac, l'alcool...
 - Privilégier un rythme de vie régulier (repas, sommeil...)

Ceci contribue à la réussite du traitement et participe à une diminution de l'anxiété sur le long terme



N'hésitez pas à en parler à votre médecin et votre pharmacien

Les anxiolytiques



La Sous Commission
"Qualité, Gestion des risques et Vigilances"
Mai 2009

- ❑ **Pour soigner l'anxiété, il existe des médicaments appelés anxiolytiques.**
- ❑ **Qu'est-ce que l'anxiété ?**
C'est une inquiétude exagérée avec tension nerveuse
- ❑ **Quels sont les signes cliniques de l'anxiété ?**
 - Malaises, palpitations, tremblements
 - Peurs, angoisses
 - Maux de ventre, gorge serrée
 - Insomnie...
- ❑ **Les anxiolytiques sont également indiqués :**
 - dans le sevrage alcoolique
 - en association avec un antidépresseur au début d'une dépression
 - lors d'un état d'agitation
 - dans certains troubles du sommeil



FICHE CONSEIL

11

❑ Les anxiolytiques sont des médicaments



- Ils agissent au niveau du cerveau
- Ils présentent des risques :
 - ♦ Somnolence dans la journée
 - Risques d'accidents sur la route et au travail



- ♦ Difficultés de concentration
- ♦ Troubles de la mémoire
- ♦ Dangereux chez la femme enceinte
- ♦ Accoutumance et dépendance

Accoutumance / Tolérance : adaptation progressive de l'organisme au médicament, entraînant une augmentation des doses pour obtenir le même effet

Dépendance : besoin impérieux de prendre le médicament



Je ne peux pas m'en passer

❑ L'association avec l'alcool, les drogues et certains médicaments augmente ces risques

❑ L'arrêt brutal d'un traitement au long cours peut entraîner un état de manque avec palpitations, tremblements et insomnie

Ce sont des symptômes de sevrage

Pour éviter ces effets, votre médecin diminuera progressivement les doses sur quelques jours ou quelques semaines

CONSEILS



➤ Prescription

- Le traitement de l'anxiété ne nécessite pas systématiquement une prescription d'anxiolytiques
- C'est pour vous personnellement. Chaque personne réagit différemment à tel ou tel médicament
- Ce n'est pas un traitement contre le stress de la vie de tous les jours
- Il faut respecter la dose prescrite et le nombre de prises



Pas d'automédication

A prendre seulement sur prescription médicale

➤ Durée

- C'est pour une durée limitée
- Dès la première prescription, le médecin envisagera avec vous la durée du traitement et les modalités de l'arrêt
- Il est important de revoir régulièrement votre médecin pour faire le point sur votre état de santé

➤ Arrêt

- L'arrêt est une décision médicale. Ne pas arrêter vous-même le traitement
- Ne pas les réutiliser
- Les rapporter à la pharmacie à l'arrêt du traitement

