

2

Avec le temps, les
risques augmentent...

Troubles de la concentration et
de la mémoire

Chute

Somnolence

Accident de voiture

Dépendance



1

Bon usage des somnifères
et calmants



les somnifères
sont efficaces, à
condition...

...de prendre la
dose efficace la
plus faible

...et sur une courte
durée



Sensibilisation à la consommation de somnifères

Quelles sont mes
habitudes de
consommation ?

Auto-évaluation

3



Identifier la cause
initiale de la prise du
traitement pour mieux
orienter la solution

Solutions non
médicamenteuses
(activité physique,
relaxation, modification de
certaines habitudes,...)



4

Des solutions existent

5

Parlez-en à
votre médecin



Réévaluation régulière
du traitement

Discussion sur les
modalités d'arrêt du
traitement