



Bon usage des somnifères et calmants

Courrier d'information de la part de votre médecin traitant

Madame, Monsieur,

Vous avez déjà reçu plusieurs fois une ordonnance pour le médicament suivant :

, il est donc important d'être accompagné par un professionnel de santé pour en maîtriser les usages.

Ce médicament, qui appartient au groupe des somnifères et calmants :



- Ne supprime pas la cause de vos insomnies ou de votre anxiété ;
- Est efficace et bien toléré s'il est utilisé sur une courte durée uniquement (quelques jours) ;
- **Crée une dépendance** s'il est consommé de façon trop régulière.

Pris sur le long terme, le corps finit par s'habituer :



- L'effet du médicament diminue petit à petit.
- Le risque d'effets indésirables augmente : confusion, dépression, somnolence, troubles de la concentration et de la mémoire, perte de vigilance, accident de la route ou chute, dysfonctionnements sexuels, ...

Vous souhaitez diminuer ou arrêter un somnifère, un calmant ? Des solutions existent !



- **Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant.**
- Il est important de le faire progressivement et **sous contrôle médical**.
- Un arrêt trop brutal pourrait entraîner des risques d'insomnie, d'anxiété ou de cauchemars.

Êtes-vous dépendant sans le savoir ?



- **Faites le test d'auto-évaluation**
- Et consultez la page : <https://gd.lu/2MSvkK>

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Bien cordialement,

Dr.

