

Les benzodiazépines appartiennent au groupe des somnifères et calmants.

Quels médicaments sont des benzodiazépines* ?

Benzodiazépines utilisées dans l'anxiété

- Alprazolam (Xanax® et ses génériques)
- Bromazépam (Lexotan® et ses génériques)
- Clorazépate dipotassique (Tranxène®)
- Diazépam (Valium® et ses génériques)
- Prazépam (Lysanxia® et ses génériques)

Benzodiazépines utilisées dans les troubles du sommeil

- Lormétazépam (Loramet® et ses génériques)
- Nitrazépam (Mogadon®)

Médicaments apparentés aux benzodiazépines

- Zolpidem (Stilnoct® et ses génériques)
- Zopiclone (Imovane® et ses génériques)

*liste non exhaustive

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

Prenez rendez-vous avec votre médecin.



BON USAGE DES SOMNIFERES ET CALMANTS

Êtes-vous dépendant sans le savoir ?

Faites le test d'auto-évaluation (ECAB)



Pour plus d'informations sur ce sujet :



<https://gd.lu/2MSvkK>

SanteSecu.lu

Avec le support de :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Division de la pharmacie et des
médicaments
2, rue Thomas Edison
L-1445 Strassen

ECAB¹

Echelle Cognitive d'Attachement aux Benzodiazépines

1. Où que j'aie, j'ai besoin d'avoir ce médicament avec moi :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

2. Ce médicament est pour moi comme une « drogue » :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

3. Je pense souvent que je ne pourrai jamais arrêter ce médicament :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

4. J'évite de dire à mes proches que je prends ce médicament :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

5. J'ai l'impression de prendre beaucoup trop de ce médicament :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

6. J'ai parfois peur à l'idée de manquer de ce médicament :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

7. Lorsque j'arrête ce médicament, je me sens très malade :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

Ces questions concernent certaines idées que vous pouvez avoir sur les **somnifères** et/ou **calmants** que vous prenez.



8. Je prends ce médicament parce que je ne peux plus m'en passer :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

9. Je prends ce médicament parce que je vais mal quand j'arrête :

- ☐ Vrai (1)
☐ Faux (0)

10. Je ne prends ce médicament que lorsque j'en ressens le besoin :

- ☐ Vrai (0)
☐ Faux (1)

Attribuez 1 point en cas de réponse « vrai » sauf question 10 = 1 point en cas de réponse « faux » et faites le total des points.

Interprétation



INTERPRETATION :

Votre score total est inférieur à 6 : Vous semblez bien gérer vos somnifères et/ou calmants de type benzodiazépines. Vous pourriez néanmoins envisager une diminution progressive de votre consommation avec votre médecin traitant.

Votre score total est supérieur ou égal à 6 : Il semble que vous soyez trop attaché à vos somnifères et/ou calmants de type benzodiazépines. Il pourrait s'agir d'une dépendance avec un impact négatif sur la qualité de votre vie. Parlez-en à votre médecin il pourra vous aider à entamer une démarche de sevrage.

1. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/fm_-_echelle_ecab.pdf
Pélissolo A, Naja WJ. Evaluation de la dépendance aux BZD à l'aide d'une échelle cognitive. Synapse 1996;131:37-40