que celles qui sont prescrites et la consommation continue de benzodiazépines malgré les problèmes que celle-ci peut provoquer.

L'accoutumance peut se développer avec ou sans dépendance physique. Les signes de dépendance physique comprennent la tolérance et un état de manque.

On parle d'état de tolérance aux effets de la drogue quand, au bout d'un certain temps, la dose habituelle ne procure plus l'effet voulu. Certaines personnes qui ont développé une tolérance aux effets du médicament prennent des doses de plus en plus fortes pour obtenir le même effet qu'au début de son utilisation. C'est ce qui conduit à une toxicomanie.

Les personnes qui prennent des benzodiazépines pour soulager l'insomnie développent souvent une tolérance aux effets somnifères des benzodiazépines au cours de quelques semaines de leur usage régulier ; toutefois, un usage occasionnel n'entraîne généralement pas de tolérance. La tolérance aux effets anxiolytiques a moins de chance de se développer. La tolérance aux effets d'un type de benzodiazépines entraîne une tolérance aux effets d'autres types de benzodiazépines et à d'autres drogues ayant des effets semblables, y compris l'alcool.

Une personne qui développe une dépendance physique aux benzodiazépines peut ressentir des symptômes de manque si elle s'arrête de prendre le médicament. La gravité des symptômes de sevrage dépend du type de benzodiazépines, de la quantité absorbée, de la durée d'utilisation et de l'arrêt brusque de l'usage. Les symptômes de sevrage comprennent, entre autres : maux de tête, insomnie, tension, sueurs, difficulté de concentration, tremblements, troubles sensoriels, maux d'estomac et perte d'appétit. Un usage régulier de fortes doses de benzodiazépines peut entraîner des symptômes de manque graves, entre autres : agitation, paranoïa, délire et convulsions.

Les doses des benzodiazépines prises régulièrement pendant une longue durée devraient être diminuées progressivement, et sous surveillance médicale.

Quels sont les effets à long terme des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines sont des médicaments sans danger si elles sont prises occasionnellement ou pendant quelques semaines conformément à l'ordonnance d'un médecin aux doses recommandées, et si elles ne sont pas combinées à de l'alcool ou à certains autres médicaments. L'usage à long terme des benzodiazépines, surtout chez les personnes âgées, peut avoir des effets durables sur le cerveau.

Les benzodiazépines

De l'information en série…

L'alcool
Les amphétamines
Les benzodiazépines
La caféine
Le cannabis
La cocaïne
La conduite avec facultés affaiblies
L'ecstasy
Le GHB
Les hallucinogènes
L'héroïne
La kétamine
Le LSD
La méthadone
La méthamphétamine
Les opioïdes
Les stéroïdes anabolisants
Les substances inhalées
Le tabac

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour télécharger un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :
Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca
Cyberboutique : http://store.camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 32028 ou 32078

Copyright © 2003, 2011 Centre de toxicomanie et de santé mentale

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à part entière à l'Université de Toronto

Available in English

4200d / 11-2012 / P311

Vous connaissez...

Noms génériques et noms de commerce : alprazolam (Xanax), clonazépam (Rivotril), diazépam (Valium), flurazépam (Dalmane), lorazépam (Ativan), témazépam (Restoril), triazolam (Halcion) et autres.
En jargon de rue : benzos, tranks, downers

Que sont les benzodiazépines ?

Les benzodiazépines sont une famille de médicaments délivrés sur ordonnance, principalement utilisés pour soulager l'anxiété et l'insomnie. Ces médicaments sont des sédatifs ; ceux-ci affectent l'activité de certaines parties du cerveau, procurant un effet calmant.

Les benzodiazépines servent aussi à :
- déclencher la sédation lors d'une chirurgie et d'autres procédures médicales ;
- traiter le sevrage de l'alcool ;
- contrôler les convulsions ;
- relaxer les muscles squelettiques, tels que ceux du dos et du cou.

Certaines personnes qui consomment abusivement des drogues prennent aussi des benzodiazépines, soit pour stimuler l'effet d'autres sédatifs, tels que les opioïdes et l'alcool, ou pour atténuer l'agitation causée par les drogues qui ont des effets stimulants comme l'ecstasy ou la cocaïne. Prendre des benzodiazépines avec des drogues peut présenter des dangers.

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Les benzodiazépines

Les benzodiazépines, plus sécuritaires, ont remplacé d'anciens médicaments à effets semblables comme les barbituriques. Au Canada, 14 benzodiazépines, délivrées sur ordonnance seulement, sont actuellement disponibles.

De quoi sont faites les benzodiazépines ?

Tous les médicaments de la famille des benzodiazépines sont des composés chimiques fabriqués dans les laboratoires de sociétés pharmaceutiques.

À quoi ressemblent les benzodiazépines ?

Les benzodiazépines se présentent généralement sous forme de comprimés ou de capsules de diverses couleurs, et se prennent par voie orale. Il existe aussi quelques formulations injectables.

Qui utilise les benzodiazépines ?

En 2009, environ 9 pour cent des Canadiens ont déclaré avoir pris des sédatifs ou des tranquillisants comme des benzodiazépines au moins une fois au cours de l'année précédente. Parmi ceux qui avaient eu recours à ces médicaments, 1,7 pour cent les avaient utilisés pour parvenir à une sensation d'euphorie.

En 2009, un sondage réalisé en Ontario auprès d'élèves de la 7e à la 12e année, a révélé que 1,6 pour cent d'entre eux avaient pris des sédatifs ou des tranquillisants au moins une fois au cours de l'année précédente.

Quels sont les effets des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines peuvent soulager une anxiété légère à modérée et peuvent entraîner une sensation de détente et de calme. Elles peuvent aussi soulager l'insomnie et une détresse émotionnelle grave.

Les effets secondaires éventuels des benzodiazépines sont la somnolence ou la maladresse. Si vous prenez des benzodiazépines, elles peuvent entraver l'apprentissage de nouvelles informations, la mémoire, ainsi que l'accomplissement des tâches physiques et mentales. La plupart du temps, l'apprentissage, la mémoire et l'exécution des tâches reviennent à la normale une fois que l'effet de ce médicament disparaît.

D'autres effets secondaires peuvent aussi se manifester, tels que confusion, désorientation, amnésie, dépression, étourdissements et, très rarement, agitation et hallucinations.

Les effets des benzodiazépines dépendent de plusieurs facteurs, parmi lesquels :

- le trouble contre lequel le médicament a été prescrit, et la gravité de ce trouble ;
- le type de benzodiazépines utilisées ;
- la quantité absorbée et la fréquence de consommation ;
- la durée d'utilisation ;
- la consommation d'alcool, de drogues illégales, d'autres médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) ou de remèdes à base de plantes médicinales.

Quelle est la durée des effets ?

Lorsque les benzodiazépines sont ingérées par voie orale, leurs effets se font ressentir dans les 30 à 40 minutes ou dans les deux à quatre heures qui suivent la prise, en fonction du type de benzodiazépines. La plupart des benzodiazépines font effet pendant plusieurs heures. Selon le type de benzodiazépines, il faudra des jours, voire des semaines, pour les éliminer de l'organisme.

Les benzodiazépines sont-elles dangereuses ?

Les benzodiazépines sont sûres si elles sont prises conformément à l'ordonnance du médecin. Toutefois, l'usage de ces médicaments peut présenter des dangers :

- Les benzodiazépines peuvent affecter la faculté de conduire un véhicule ou de faire fonctionner une machine de façon sécuritaire, et peuvent augmenter le risque de collisions, surtout si ces médicaments sont combinés à de l'alcool ou à certains autres médicaments.

- Lorsqu'elles sont utilisées pour provoquer le sommeil, les benzodiazépines peuvent entraîner un effet de « gueule de bois », par exemple, la somnolence le matin et pendant la journée, ce qui peut affaiblir la capacité d'accomplir certaines tâches exigeant de bons réflexes.

- La sensibilité aux effets des benzodiazépines augmente avec l'âge. Les personnes âgées qui prennent ces médicaments, même selon l'ordonnance, peuvent éprouver une certaine confusion et une réduction de la coordination musculaire, ce qui peut augmenter le risque de chutes, de fractures de la hanche et d'accidents d'automobile.

- Les benzodiazépines prises régulièrement pendant plus de quelques semaines peuvent mener à un sevrage.

- Un usage régulier de benzodiazépines devrait être réduit progressivement, sous la surveillance d'un médecin ou d'un pharmacien, afin de diminuer les symptômes de sevrage.

- L'arrêt brusque de benzodiazépines prises régulièrement à fortes doses peut entraîner des symptômes de sevrage graves. Une aide médicale peut être requise.

- Il est rare qu'une personne meure d'une surdose des seules benzodiazépines. Cependant le risque de surdose augmente si des benzodiazépines sont combinées à d'autres sédatifs comme l'alcool ou les barbituriques, ou à des médicaments contenant de la codéine ou d'autres opioïdes. La combinaison de benzodiazépines et de méthadone est particulièrement dangereuse. Les signes d'une surdose possible comprennent : difficulté d'élocution, confusion, état de profonde somnolence, faiblesse et perte d'équilibre, ralentissement du rythme cardiaque, problèmes respiratoires et perte de connaissance.

- Les femmes enceintes qui prennent des benzodiazépines risquent de donner naissance à un bébé ayant des anomalies congénitales, bien que ce risque ne soit pas connu et qu'il semble être très faible. Les femmes enceintes qui prennent régulièrement des benzodiazépines peu avant l'accouchement risquent de donner naissance à un bébé présentant de la somnolence ou pouvant avoir des symptômes de dépendance, tels que l'agitation et des problèmes de nutrition.

- Les benzodiazépines sont présentes en faibles quantités dans le lait maternel et sont alors transmises au bébé. Elles peuvent ainsi le rendre somnolent.

- Certaines benzodiazépines ont été associées à l'agression sexuelle ou au viol commis par une connaissance (« *date rape* »).

Les benzodiazépines peuvent-elles créer une dépendance ?

Prises comme prescrites, de temps à autre ou quotidiennement pendant quelques semaines, les benzodiazépines présentent un faible risque de dépendance. Ce risque augmente lorsque des benzodiazépines sont prises régulièrement, pendant plus de quelques semaines, surtout si elles sont prises à des doses plus élevées que la normale.

Les signes de toxicomanie comprennent un besoin impérieux des effets du médicament, la prise de doses plus élevées

Les benzodiazépines