

Chère Madame, Cher Monsieur

Je vous prescris maintenant depuis un certain temps du, médicament de la classe des benzodiazépines (somnifères et calmants). Par cette lettre, je souhaiterais vous informer que la communauté médicale considère défavorable la prise de ces médicaments à long terme.

Il est conseillé de les diminuer progressivement et, si possible, de les arrêter à terme. Par ce courrier, j'aimerais vous y encourager. Même si vous ne percevez pas la prise de ces médicaments comme un problème, il reste néanmoins recommandé d'en cesser la consommation.



POURQUOI ARRÊTER ?

Au début, ces produits ont un effet bénéfique en cas d'insomnie et d'angoisse. Il est toutefois déconseillé de les prendre dans la durée parce que l'organisme a tendance à facilement s'y accoutumer. Après quelques semaines, ces médicaments ne fonctionnent plus aussi bien qu'au début de leur prise régulière. Qui plus est, ce type de traitement peut avoir des effets négatifs sur la mémoire et la concentration et augmente le risque de chute ou d'accident. Surtout chez les personnes âgées, cela peut avoir de graves conséquences (comme, par exemple, une fracture de la hanche). Après avoir arrêté de prendre un somnifère ou un calmant, les personnes qui l'ont fait ont souvent les idées plus claires et une meilleure qualité de vie.



COMMENT ARRÊTER ?

Je vous conseille donc de diminuer progressivement la prise de..... et si possible de le stopper complètement à terme. Il est possible de faire cette démarche par soi-même. Dans ce cadre, il est très important de progresser par petits paliers en réduisant à chaque fois la dose. N'oubliez pas que votre organisme doit s'habituer à la nouvelle situation, ce qui peut temporairement provoquer de l'agitation, des tensions ou un mauvais sommeil. Si vous ressentez ces symptômes, prenez contact avec moi : nous verrons comment vous aider à traverser cette étape, car au fil du temps, ces désagréments vont disparaître et vous vous sentirez mieux.

En réduisant très progressivement la prise de ce médicament, vous minimisez le risque de voir ces symptômes apparaître. Vous pouvez tester le schéma suivant : 25 % de la dose quotidienne en moins toutes les 2 ou 4 semaines, suivant les effets ressentis. Si vous parvenez à restreindre ainsi votre dose, vous vous sentirez sans doute capable d'arrêter tout à fait. De nombreuses personnes qui ont réussi à s'en passer se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles prenaient tous les jours ce type de médicaments.

Si vous pensez que vous n'y arriverez pas seul, je vous invite à prendre rendez-vous pour une consultation au cours de laquelle nous discuterons ensemble de votre situation et nous pourrions élaborer un plan de sevrage adapté au mieux à vos besoins. Si le problème qui a donné lieu à la prescription de ce médicament persiste toujours, nous pourrions aussi réfléchir à d'autres traitements ou solutions.

J'espère que cette lettre vous aura motivé à revoir la façon de prendre ce médicament et vous amène à envisager une réduction ou un arrêt.

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

Cordialement,

....., le

Chère Madame, Cher Monsieur,

Je vous prescris maintenant depuis un certain temps du et du

....., des médicaments de la classe des benzodiazépines. Je souhaiterais envisager avec vous un changement dans cette routine de prescription, en s'appuyant notamment sur les informations que je vous communique dans ce courrier.

En effet, nous sommes de nombreux médecins généralistes à s'inquiéter aujourd'hui de la prise à long terme de ces médicaments, tout d'abord parce que notre organisme peut s'y accoutumer. Cette accoutumance modifie leurs effets et, surtout, diminue leur efficacité. Ces comprimés ou capsules peuvent donc s'avérer addictifs, ce qui se vérifie par la difficulté de les arrêter. Il arrive ainsi d'être confronté à des angoisses ou à de l'insomnie lors de l'arrêt : il s'agit bien de symptômes de sevrage, qui n'ont rien avoir avec les symptômes qui étaient présents au début du traitement. Heureusement, ils ne sont que passagers.

À côté de cela, les benzodiazépines ont d'autres inconvénients. Ceux qui en prennent ont un risque plus élevé d'accidents et ces médicaments peuvent aussi avoir un effet négatif sur la mémoire.

Nous pourrions donc prévoir de diminuer progressivement la prise de et de et, si possible, de l'(les) arrêter complètement.

Votre organisme devra s'habituer à la nouvelle situation, ce qui peut temporairement provoquer de l'agitation, des tensions ou un mauvais sommeil. C'est la raison pour laquelle je vous propose d'en parler ensemble afin de planifier ce changement d'habitude. En effet, si vous ressentiez ces symptômes, il serait important de persévérer, car au fil du temps ils disparaîtront spontanément et vous vous sentirez mieux. En diminuant très progressivement la prise de votre médicament, nous réduirons au maximum le risque de voir ces symptômes apparaître. Ainsi, nous préparerons un programme par paliers, chaque semaine. La dernière étape pourrait être de ne prendre vos comprimés que si vous devez faire quelque chose qui vous contrarie beaucoup. Une fois que vous aurez commencé à restreindre la prise de votre médicament, vous vous sentirez sans doute capable de le stopper complètement. De nombreuses personnes qui ont réussi à s'en passer se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles prenaient ce type de traitement.

J'espère que cette lettre vous aura motivé à reconsidérer la prise de ce.s médicament.s. Dans un mois environ, je vous enverrai une invitation à prendre rendez-vous à ma consultation. Si cela vous convient, nous pourrions alors en parler ensemble.

Cordialement,