



**Prenez-vous tous les jours un
somnifère ou un calmant ?**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est préférable de ne pas utiliser ces médicaments pendant plus de deux semaines.



**Prenez-vous tous les jours un
somnifère ou un calmant ?**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est préférable de ne pas utiliser ces médicaments pendant plus de deux semaines.

LE SAVIEZ-VOUS ?



En cas d'utilisation prolongée, ils perdent de leur efficacité sans que vous ne vous en rendiez compte.



**Prenez-vous tous les jours un
somnifère ou un calmant ?**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est préférable de ne pas utiliser ces médicaments pendant plus de deux semaines.

LE SAVIEZ-VOUS ?



En cas d'utilisation prolongée, ils perdent de leur efficacité sans que vous ne vous en rendiez compte.

LE SAVIEZ-VOUS ?



En cas d'utilisation prolongée, ces médicaments ont des effets secondaires, mais que vous ne remarquez pas toujours.



Votre médecin et/ou votre pharmacien·ne peuvent vous accompagner dans la réduction progressive de vos somnifères ou de vos calmants.

Des questions ? Des doutes ?
Vous souhaitez être aidé·e ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.