

# Somnifères et tranquillisants

RENSEIGNEMENTS  
UTILES POUR  
LES PERSONNES  
ÂGÉES



Santé  
Canada

Health  
Canada



---

## ***Somnifères et tranquillisants***

---

Les somnifères et les tranquillisants (pilules pour dormir) sont des médicaments qui peuvent aider à soulager :

- l'anxiété
- le stress
- les problèmes de sommeil

On les appelle aussi :

- sédatifs
- calmants
- relaxants

Même si ces pilules peuvent vous calmer et vous aider à dormir dans les moments de crise, elles ne devraient pas être prises longtemps. Elles ne régleront pas votre problème de solitude, d'anxiété ou de sommeil parce qu'elles soignent seulement les symptômes, pas les causes de vos malaises.

Les somnifères et les tranquillisants ne peuvent pas résoudre vos problèmes. Demandez à votre médecin de vous suggérer d'autres moyens pour vous aider.

---

***Si vous prenez des somnifères ou des tranquillisants, suivez ces conseils pratiques :***

---

**Apprenez à connaître vos pilules :**

- Quel est leur nom?
- Combien devez-vous en prendre par jour?
- Pendant combien de jours devez-vous en prendre?
- Pouvez-vous conduire ou vous servir d'appareils?
- Est-ce dangereux de boire de l'alcool?

---

**Demandez à votre médecin qu'il vous donne la dose la plus faible possible.**

Les aînés sont plus sensibles à ces médicaments que les personnes plus jeunes.

---

**Ne buvez pas d'alcool quand vous prenez des somnifères ou des tranquillisants.**

Il peut suffire d'un tout petit peu d'alcool mêlé à ces pilules pour vous étourdir, vous rendre faible ou confus.

---

**Donnez à tous vos médecins et pharmaciens la liste de tous les médicaments que vous prenez.**

Si vous mélangez les somnifères et les tranquillisants avec d'autres médicaments, les réactions peuvent être mauvaises.

---

**Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous pensez que vos médicaments ne vous aident pas ou que vous êtes mal à l'aise après les avoir pris.**

Ne prenez jamais plus de pilules que ce que le médecin vous a recommandé.

---

**Ne prenez pas de somnifères ou de tranquillisants plus de 7 à 10 jours, à moins que le médecin vous le dise clairement.**

Ces pilules ne devraient pas être prises pendant plus de deux semaines. Si vous en prenez plus longtemps, elles peuvent vous causer des problèmes de sommeil.

---

**Consultez votre médecin quand vous décidez d'arrêter de prendre vos somnifères ou vos tranquillisants.**

Si vous prenez ces pilules depuis peu de temps et que vous arrêtez d'un coup, vous pourriez avoir du mal à dormir, vous sentir nerveux ou être irritable pendant quelques jours.

Si vous les prenez depuis longtemps et que vous arrêtez d'un coup, vous risquez d'être très malade.

---

**N'empruntez jamais de médicaments et ne partagez pas les vôtres.**

Attention :  
limitez l'usage des somnifères  
et des tranquillisants aux périodes  
de stress très intense.

**Pour plus de renseignements :**

Division du vieillissement et des aînés Santé  
Canada  
Indice de l'adresse: 1908A1  
Pré Tunney  
Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Téléphone:  
(613) 952-7606

Técopieur:  
(613) 957-7627

Courier élec.:  
[Seniors@hc-sc.gc.ca](mailto:Seniors@hc-sc.gc.ca)

Internet:  
<http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines>

Appuyé par  
les ministres fédéral, provinciaux  
et territoriaux responsables des aînés