

# Les aînés, les somnifères et les tranquillisants



Santé  
Canada Health  
Canada



## *Que sont les somnifères et les tranquillisants?*

---

Les somnifères et les tranquillisants sont des médicaments utilisés pour soulager :

- l'anxiété
- le stress
- l'insomnie
- la tension musculaire

On les appelle aussi :

- sédatifs
- calmants
- relaxants

La plupart des médicaments qui servent à soulager l'anxiété, le stress ou l'insomnie font partie de la famille des benzodiazépines et doivent être prescrits par un médecin. Ce sont des médicaments dépresseurs qui ralentissent le système nerveux central.

Ces médicaments sont souvent utilisés pour soulager les cas de dépression, d'anxiété et d'insomnie causées par un changement brusque dans la vie d'une personne, comme la retraite, la diminution de revenus, la maladie et la perte d'un être cher ou par l'isolement physique et social. Des changements normaux dans les habitudes de sommeil de la personne âgée peuvent aussi laisser croire qu'elle a un problème de sommeil. Bien que les médecins prescrivent moins de somnifères et de tranquillisants qu'avant, on en fait encore une utilisation abusive pour soulager ces symptômes.

---

## *Les effets des somnifères et des tranquillisants*

Les somnifères et les tranquillisants peuvent soulager l'anxiété ou l'insomnie, mais ce soulagement est bien temporaire parce que ces médicaments traitent les symptômes du stress et non sa cause. Ils peuvent être d'une certaine utilité pendant une période de stress très intense, mais on ne doit pas en prendre pendant plus de sept à dix jours.

---

## *Les effets secondaires*

Le vieillissement et les maladies graves accroissent la sensibilité de l'organisme aux somnifères et aux tranquillisants. Ces médicaments sont en effet plus susceptibles de produire des effets secondaires chez les personnes âgées que chez les personnes plus jeunes parce qu'ils demeurent plus longtemps dans leur organisme.

Les malaises peuvent inclure :

- somnolence pendant la journée
- confusion, manque de concentration
- défaillances
- pertes de mémoire
- étourdissements ou problèmes d'équilibre qui peuvent causer une chute ou un accident
- irritabilité
- anxiété
- dépression
- maux de tête
- nausées
- constipation
- rythme cardiaque instable

Contrairement à d'autres médicaments, les effets secondaires ne disparaissent pas à l'usage.

---

## *La dépendance*

Toutes les pilules prescrites pour dormir peuvent entraîner une dépendance physique et mentale si quelqu'un en consomme régulièrement pendant plus que quelques semaines. La dépendance s'installe quand il faut prendre plus de médicaments pour obtenir le même effet ou quand il devient difficile de s'en passer.

Dans le cas d'une dépendance physique aux médicaments, de sérieux symptômes de sevrage peuvent se produire quand on arrête soudainement de les prendre.

---

---

## *Les symptômes de sevrage*

Quand une personne souffre d'une dépendance aux somnifères et aux tranquillisants, la période de sevrage doit se faire sous supervision médicale, de façon à réduire les risques d'éprouver des malaises extrêmes qui pourraient entraîner la mort.

Voici les principaux symptômes de sevrage :

- anxiété
- irritabilité
- nervosité
- crampes abdominales
- vomissements
- diarrhée
- transpiration
- accélération du rythme cardiaque
- tremblements
- crises

---

## *Les interactions des médicaments*

Quand une personne consomme des somnifères ou des tranquillisants en même temps que des médicaments d'ordonnance ou des produits en vente libre, il peut se produire des réactions nocives. L'alcool augmente aussi l'effet des somnifères et des tranquillisants et peut provoquer des réactions indésirables.

**Il ne faut pas boire d'alcool quand on prend ces médicaments. Afin d'éviter les mauvaises réactions, on doit informer son médecin et son pharmacien de tous les médicaments et de l'alcool que l'on prend.**

---

## *Des solutions de rechange aux somnifères et aux tranquillisants*

Plutôt que de prendre des somnifères et des tranquillisants, les trucs santé qui suivent peuvent soulager l'insomnie, l'anxiété et les sentiments de solitude.

---

### **Si vous avez du mal à dormir...**

- arrangez-vous pour que votre chambre soit confortable, tranquille et pas trop chaude;
- levez-vous et faites autre chose, puis retournez vous coucher;
- buvez un verre de lait tiède ou d'eau chaude avant d'aller vous coucher;
- prenez de l'air frais et faites de l'exercice tous les jours, mais évitez les exercices avant de vous coucher;
- prenez un bain (pas trop chaud), lisez un peu ou écoutez de la musique douce pendant la soirée;
- couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour;
- ne faites pas de sieste pendant la journée;
- ne buvez pas de café, de thé ou de boissons gazeuses après 5 h de l'après-midi;
- ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool pendant la soirée — cela peut vous tenir éveillé;
- ne mangez pas de nourriture épicée le soir.

Si vous vous réveillez pendant la nuit pour aller aux toilettes et que vous avez de la difficulté à vous rendormir, essayez de ne pas boire pendant les deux heures avant de vous coucher. Mais attention, si vous devez prendre des pilules au coucher, il vaut mieux les prendre avec un grand verre d'eau.

---

### ***Si vous vous sentez seul...***

Mêlez-vous aux autres :

- faites du bénévolat;
- participez aux activités d'un groupe de l'âge d'or à l'église ou au centre communautaire;
- apprenez à faire une nouvelle activité en suivant un cours à l'école ou au centre communautaire local.

Vous pouvez aussi appeler chaque jour un ami ou un membre de la famille différent.

Vous pouvez également écrire une courte lettre à un ami ou à un membre de la famille qui vit ailleurs. Cela peut vous aider à sentir cette personne plus près de vous.

---

## *Lorsque vous êtes inquiet, tendu ou anxieux...*

- détendez-vous en prenant lentement de grandes respirations;
- allez vous promener dans les environs;
- choisissez une activité qui vous plaît beaucoup (comme écouter votre musique préférée) et faites-la;
- parlez de vos difficultés à un ami, à un membre de la famille ou à votre médecin;
- joignez-vous à un groupe de soutien; cela vous permettra d'être à l'aise pour parler de vos problèmes d'anxiété;
- faites des exercices de détente, le yoga par exemple;
- apprenez quelque chose de nouveau, comme la broderie ou la menuiserie, au centre communautaire ou au club de l'âge d'or.

---

## *Conseils sur l'usage responsable des somnifères et des tranquillisants*

Voici quelques conseils pratiques pour quiconque doit prendre des somnifères ou des tranquillisants :

**Ne consommez des somnifères et des tranquillisants qu'en période de stress très intense.**

Rappelez-vous que ces médicaments ne règlent pas les problèmes de solitude, d'anxiété ou d'insomnie. Ils traitent les symptômes, pas les causes.

---

**Ne consommez pas de somnifères ou de tranquillisants pendant plus de sept à dix jours, à moins que votre médecin vous l'indique expressément.**

---

Ces médicaments ne sont pas recommandés pour plus de sept à dix jours. En fait, une des conséquences de l'usage prolongé des pilules pour dormir est de ne pas pouvoir dormir.

---

**Apprenez à connaître vos médicaments :**

- Quel est leur nom?
- À quelle fréquence devez-vous les prendre?
- Pendant combien de temps devez-vous les prendre?
- Y a-t-il des contre-indications : conduite automobile, outils dangereux, etc.?
- Pouvez-vous boire de l'alcool?

---

Prenez note des réponses à vos questions ou demandez de la documentation écrite sur les médicaments que vous prenez.

---

**Demandez toujours à votre médecin qu'il vous prescrive la dose efficace la plus faible.**

Le vieillissement et les maladies graves peuvent accroître la sensibilité de l'organisme à ces médicaments, ce qui augmente le risque d'effets secondaires.

---

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

Une petite quantité d'alcool suffit pour augmenter les effets des médicaments et entraîner des étourdissements, de la confusion, un évanouissement ou un manque de concentration qui risqueraient de provoquer un accident.

---

**Remettez à tous les médecins et pharmaciens que vous consultez une liste de tous les médicaments d'ordonnance, des produits en vente libre et des herbes médicinales que vous prenez.**

L'utilisation combinée de médicaments peut provoquer des réactions contraires.

---

**Cessez de prendre un médicament qui n'est pas efficace ou qui vous laisse un effet désagréable.**

Parlez à votre médecin et à votre pharmacien si vos symptômes ne disparaissent pas ou s'ils s'aggravent après que vous avez pris vos médicaments.

---

**Consultez votre médecin lorsque vous cessez de prendre vos médicaments ou tranquillisants.**

Votre organisme va devoir s'ajuster si vous cessez de prendre ces médicaments. Vous pouvez avoir du mal à dormir ou être nerveux et irritable pendant un certain temps.

---

**N'oubliez pas que, si vous consommez des somnifères ou des tranquillisants depuis longtemps et que vous arrêtez soudainement, vous pourriez ressentir de graves symptômes de sevrage.**

---

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

---

Pour plus de renseignements :

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