

Les benzodiazépines peuvent-elles créer une dépendance ?

Chez certaines personnes, et dans certaines situations, l'usage de benzodiazépines peut entraîner une dépendance psychologique ou physique. Le risque de développer une dépendance augmente lorsque des benzodiazépines sont prises régulièrement, pendant plusieurs mois, et surtout si elles sont prises en doses anormalement élevées.

Les usagers peuvent développer une *tolérance* à certains effets des benzodiazépines. Cela veut dire qu'après un certain temps, la dose habituelle ne procure plus l'effet voulu. Certains usagers qui ont développé une tolérance aux effets de la drogue prennent des doses de plus en plus fortes pour obtenir le même effet qu'au début de son utilisation.

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. Les personnes qui prennent des benzodiazépines pour soulager l'anxiété développent rarement une tolérance aux effets anxiolytiques, augmentent rarement leur dose et perdent rarement le contrôle de leur usage de la drogue. Une tolérance aux effets d'un type de benzodiazépines entraîne une tolérance aux effets d'autres types de benzodiazépines et d'autres drogues ayant des effets semblables, y compris l'alcool.

Une personne développe une dépendance psychologique lorsqu'elle ressent le besoin intense des effets d'une drogue

et lorsqu'elle ne peut résister à en prendre, même quand la drogue ne lui procure pas l'effet escompté. Il peut être difficile pour cette personne d'arrêter de prendre des benzodiazépines.

Une personne qui a une dépendance psychologique aux benzodiazépines peut aussi avoir une dépendance physique. Dans ce cas, elle ressentira des symptômes de sevrage si elle arrête brusquement de prendre des benzodiazépines.

La gravité des symptômes de sevrage dépend du type de benzodiazépines, de la quantité absorbée et de la durée d'utilisation. Un arrêt brusque de l'usage de benzodiazépines augmente la gravité des symptômes de sevrage qui comprennent, entre autres : maux de tête, insomnie, tension, sueurs, difficulté de concentration, tremblements, troubles sensoriels, peur, fatigue, maux d'estomac et perte d'appétit. Un usage régulier de fortes doses de benzodiazépines peut entraîner des symptômes de sevrage graves, entre autres : agitation, paranoïa, délire et convulsions. Un usage régulier à long terme devrait être réduit progressivement, sous surveillance médicale.

Quels sont les effets à long terme des benzodiazépines ?

Les benzodiazépines sont des médicaments sans danger si elles sont prises conformément à l'ordonnance du médecin dans les doses recommandées, pendant quelques semaines ou quelques mois seulement, et si elles ne sont pas combinées à de l'alcool ou à certains autres médicaments.

De l'information en série...

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

Pour de plus amples renseignements sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, appelez le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CAMH :
SANS FRAIS EN ONTARIO : 1 800 463-6273
À TORONTO : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour obtenir d'autres ressources du CAMH, veuillez vous adresser au :
Services des publications
TÉL. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
COURRIEL : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
TÉL. : 416 979-6909
COURRIEL : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
TÉL. : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web : www.camh.net

Copyright © 2003 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 l'Université de Toronto

Vous connaissez...

Noms génériques et noms de marque : alprazolam (Xanax^{MD}), clonazépam (Rivotril^{MD}), diazépam (Valium^{MD}), flurazépam (Dalmene^{MD}), lorazépam (Ativan^{MD}), témozépam (Restoril^{MD}), triazolam (Halcion^{MD}) et autres.
Noms communs : benzos, tranks, downers

Que sont les benzodiazépines ?

Les benzodiazépines sont une famille de drogues sur ordonnance principalement utilisées pour soulager les troubles du sommeil et l'anxiété. Ces drogues ont un effet sédatif ; elles ralentissent l'activité de certaines parties du cerveau.

Les benzodiazépines servent également à :

- provoquer le sommeil, en chirurgie et pour d'autres procédures médicales ;
- traiter le sevrage de l'alcool ;
- traiter les convulsions ;
- calmer les muscles du squelette, tels que ceux du dos et du cou.

Les benzodiazépines ont remplacé d'anciennes drogues à effets semblables comme les barbituriques, car elles sont aussi efficaces et plus sécuritaires. Plus de 50 types de benzodiazépines sont utilisées actuellement dans le monde, 14 d'entre elles sont disponibles au Canada.



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

Les benzodiazépines

Au Canada et aux États-Unis, les benzodiazépines ne peuvent être obtenues légalement que sur ordonnance.

D’où viennent les benzodiazépines ?

Toutes les drogues de la famille des benzodiazépines sont des composés chimiques fabriqués dans les laboratoires de compagnies pharmaceutiques.

À quoi ressemblent les benzodiazépines ?

Les benzodiazépines se présentent généralement sous forme de comprimés ou de capsules, de couleurs diverses, et se prennent par voie orale. Quelques types de benzodiazépines sont également injectés sous forme de solution.

Qui utilise des benzodiazépines ?

Environ 10 p. 100 des Canadiens disent prendre des benzodiazépines au moins une fois par an, et un usager sur dix dit en avoir fait un usage régulier pendant plus d’un an. Bien que l’usage de benzodiazépines ait diminué au cours des dernières années, les benzodiazépines demeurent l’une des drogues les plus couramment prescrites au Canada. Elles sont prescrites deux fois plus souvent aux femmes qu’aux hommes, et le plus souvent aux adultes plus âgés.

L’usage de benzodiazépines à des fins non médicales existe aussi, surtout parmi les personnes qui abusent d’autres drogues. Certaines d’entre elles prennent des benzo-diazépines pour intensifier l’effet d’autres sédatifs, comme les opioïdes ou l’alcool, ou pour contrer l’effet stimulant de certaines drogues comme l’ecstasy ou la cocaïne. Il peut être dangereux de combiner des benzodiazépines à d’autres drogues.

Bien que les femmes se fassent plus souvent prescrire des benzodiazépines que les hommes, autant d’hommes que de femmes se font traiter pour l’abus de benzodiazépines.

Quels sont les effets des benzodiazépines ?

Une petite dose ou une dose modérée peut soulager une légère anxiété ou une anxiété modérée et peut entraîner une sensation de calme et de détente. Une dose plus élevée peut soulager les troubles du sommeil et une détresse émotionnelle grave et peut provoquer de la somnolence et une certaine maladresse.

Les benzodiazépines peuvent diminuer la capacité d’apprendre et de mémoriser de l’information nouvelle et d’accomplir certaines tâches physiques et mentales. Les capacités d’apprentissage, de mémorisation et de performance se rétablissent une fois l’effet de la drogue disparu.

Certains usagers peuvent ressentir des effets secondaires tels que confusion, désorientation, amnésie, dépression et étourdissements. D’autres effets possibles, quoique très rares, comprennent l’agitation et des hallucinations.

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

- l’état pathologique contre lequel le médicament a été prescrit, et la gravité de cet état
- le type de benzodiazépines utilisées
- la quantité absorbée et la fréquence de consommation
- la durée d’utilisation
- la consommation d’alcool ou d’autres drogues (illicites, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes)

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 trois heures qui suivent la prise, selon le type de benzodiazépines. La plupart des benzodiazépines font effet pendant plusieurs heures. Selon le type de benzodiazépines, le corps aura besoin de plusieurs jours, voire plusieurs semaines, pour les éliminer.

Les benzodiazépines sont-elles dangereuses ?

Les benzodiazépines ne présentent aucun danger si elles sont prises conformément à l’ordonnance du médecin et pour une période de quelques semaines ou mois. Toutefois, comme c’est le cas pour tout médicament, l’usage de benzodiazépines peut présenter un danger :

· Les benzodiazépines peuvent affaiblir la capacité de conduire ou de faire fonctionner une machine de façon sécuritaire, et augmentent le risque de collisions, surtout lorsqu’elles sont combinées à de l’alcool ou à certaines autres drogues.

· Lorsqu’elles sont utilisées pour provoquer le sommeil, les benzodiazépines peuvent entraîner un effet de « gueule de bois », par exemple, de la somnolence le matin ou 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 adultes plus âgés qui prennent ces drogues peuvent éprouver une certaine confusion et une réduction de la coordination des muscles, ce qui peut augmenter le risque de chutes, de fracture de la hanche et d’un accident de voiture.

· Un usage régulier de benzodiazépines doit être réduit progressivement. Dans le cas de fortes doses, la personne peut avoir besoin d’aide médicale. L’arrêt brusque d’un usage à forte dose peut entraîner des symptômes de sevrage graves.

· Il est rare qu’une personne meure d’une surdose de benzodiazépines. Les risques d’une surdose augmentent lorsque des benzodiazépines sont combinées à d’autres sédatifs comme l’alcool et les barbituriques ou à des médicaments contenant de la codéine ou d’autres opioïdes. Les symptômes possibles d’une surdose comprennent : élocution difficile, confusion, état de profonde somnolence, sensation de faiblesse et de vacillement, ralentissement du rythme cardiaque, difficulté à respirer et perte de connaissance.

· Il est particulièrement dangereux, voire mortel, de combiner des benzodiazépines à de la méthadone.

· Il semblerait que les femmes enceintes qui prennent des benzodiazépines risquent de donner naissance à un bébé ayant des anomalies congénitales, cependant ce risque n’a pas été prouvé. Les femmes enceintes qui prennent régulièrement des benzodiazépines et surtout peu avant la naissance risquent de donner naissance à un bébé ayant des symptômes de sevrage.

· Les benzodiazépines sont présentes dans le lait maternel et passent donc dans le corps du bébé.

· Certaines benzodiazépines sont associées à l’agression sexuelle ou au viol commis par une connaissance. Pour de plus amples renseignements, consulter le dépliant *Vous connaissez… le Rohypnol*.

Les benzodiazépines