



Un nouveau service pour arrêter les somnifères

Depuis le 1^{er} février, un nouveau service de sevrage progressif des somnifères est proposé en pharmacie. Les préparations et les conseils de votre pharmacien sont remboursés par l'INAMI.

Vous avez beaucoup de mal à vous endormir ? Vous vous réveillez plusieurs fois par nuit ? Pour éviter d'enchaîner les mauvaises nuits, peut-être avez-vous pris l'habitude d'utiliser des somnifères.

Saviez-vous que ces médicaments (les benzodiazépines et les médicaments apparentés appelés « *Z-drugs* ») ne sont efficaces sur les troubles du sommeil que **sur de courtes durées** ? Au-delà de 4 semaines de traitement, leur efficacité diminue. Ils ne peuvent donc pas vous aider en cas d'insomnie chronique. Au contraire, en continuant à en prendre, vous risquez une accoutumance et une dépendance physique et psychique, ainsi que des effets indésirables potentiellement graves.

Quels effets indésirables ?

Une consommation prolongée de somnifères peut notamment provoquer des **troubles de la vigilance** et **de la mémoire**... De quoi multiplier jusqu'à 4 fois votre **risque de chute** ! Chez les personnes âgées, ces effets indésirables peuvent rapidement entraîner une perte d'autonomie.

Et si vous réduisiez le dosage ?

Avoir un sommeil de meilleure qualité, se réveiller frais et dispos... Qui n'en a pas rêvé ? Une meilleure hygiène du sommeil et l'arrêt progressif des somnifères peuvent vous aider à y parvenir !



Votre médecin et votre pharmacien peuvent vous aider

Depuis le 1^{er} février 2023, votre médecin et votre pharmacien peuvent vous proposer un **sevrage progressif des somnifères à l'aide de préparations magistrales** que votre pharmacien réalisera spécialement pour vous. Grâce à leurs conseils et aux préparations de votre pharmacien, vous mettez toutes les chances de réussite de votre côté ! Et si vous hésitez encore, sachez que les préparations et l'accompagnement sont **intégralement remboursés** par votre mutuelle.



Intéressé(e) par un arrêt progressif des somnifères ? Bravo ! Vous faites le bon choix !

Voici comment bénéficier de ce nouveau service en pharmacie

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne adulte vivant à domicile et prenant de manière chronique (c'est-à-dire depuis au moins 3 mois) un somnifère (une seule benzodiazépine ou un médicament apparenté appelé « Z-drug »).



Quand pouvez-vous commencer ?

Ce service de sevrage peut être proposé en pharmacie depuis le 1^{er} février 2023, uniquement **sur prescription médicale**. Après vous avoir donné les informations nécessaires, votre médecin vous fournit une ordonnance ainsi qu'un formulaire qu'il remplit et signe avec vous. Vous présentez ensuite ce document à votre pharmacien, qui le signera à son tour.



Comment se déroule le sevrage ?

Votre pharmacien réalise des préparations magistrales sur la base du somnifère que vous prenez. Il vous les délivre par **palier de dose de plus en plus faible**, comme cela a été convenu avec votre médecin. 3 schémas de sevrage progressif sont possibles ; la dose de votre somnifère pouvant être réduite de façon plus ou moins rapide, en fonction de vos besoins spécifiques.

Par ailleurs, votre pharmacien vous proposera un **entretien d'initiation** et un **entretien de suivi** durant lesquels il vous fournira **toutes les informations et explications nécessaires sur le sevrage**. Vous pourrez également lui poser toutes vos questions ou lui faire part de vos difficultés éventuelles.

Combien de temps dure le sevrage ?

Le schéma le plus rapide prévoit un sevrage progressif en 50 jours ; le plus lent, en 360 jours. C'est votre médecin qui définit la vitesse de votre sevrage en dialogue avec vous.

Combien ça coûte ?

L'accompagnement du pharmacien et la réalisation des préparations magistrales sont remboursés par l'INAMI. Vous devez simplement payer votre médicament habituel car c'est à partir de celui-ci que votre pharmacien va préparer les gélules adaptées à vos besoins spécifiques. La bonne nouvelle, c'est qu'il en utilise de moins en moins au fur et à mesure du sevrage. Ce coût diminue donc progressivement aussi.

Vous souhaitez en savoir plus sur ce nouveau service de sevrage progressif des somnifères ? N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien !

Sevrage progressif des
BENZODIAZÉPINES

