

fiche bon usage et prescription

BZD ANXIOLYTIQUES

1 INSTAURATION

- Prescrire en dernier recours après échec des alternatives (TCC, relaxation, etc.)
- Informer sur les effets secondaires, la dépendance et la durée limitée du traitement (4 à 12 semaines max, réduction progressive incluse).
- Choisir la dose minimale efficace.

2 SUIVI

- Réévaluer régulièrement la nécessité du traitement (tous les 2 à 4 semaines).
- Éviter l'automédication et les prises prolongées.
- Sensibiliser aux effets secondaires (sommolence, troubles cognitifs, dépendance).
- Adapter la posologie en fonction de l'évolution clinique.

3 ARRÊT PROGRESSIF

- Réduction progressive de la dose (ex. diminution de 10 à 25 % toutes les 1 à 2 semaines)
- Surveiller les symptômes de sevrage (anxiété rebond, insomnie, agitation, tremblements).
- Accompagner avec des thérapies non médicamenteuses (relaxation, soutien psychologique).
- En cas de dépendance sévère, un suivi médical étroit est nécessaire.

4 INTERACTIONS À RISQUES

- Alcool
- Opioïdes
- Barbituriques
- Neuroleptiques
- Sédatifs ou hypnotiques
- Tricycliques, IRS, IMAO
- Antiépileptiques
- Antihypertenseurs
- Sédatifs ou hypnotiques
- Myorelaxants