

fiche bon usage et prescription

# BZD HYPNOTIQUES

## 1 INSTAURATION

- Réserver à l'insomnie sévère et occasionnelle.
- Utiliser la plus faible dose efficace, sur une durée courte (2 à 4 semaines max).
- Éviter chez les personnes âgées à cause du risque de confusion et de chutes.

## 2 SUIVI

- Évaluer la persistance des troubles du sommeil et encourager les mesures non médicamenteuses (hygiène du sommeil).
- Informer sur les risques de somnolence diurne et de chutes.
- Privilégier une utilisation ponctuelle et surveiller les signes de dépendance.

## 3 ARRÊT PROGRESSIF

- Arrêt progressif pour éviter l'insomnie rebond et l'anxiété.
- Expliquer que le sommeil peut être perturbé temporairement après l'arrêt.
- Encourager les patients à adopter une bonne hygiène de sommeil (horaires fixes, éviter les écrans le soir, relaxation).
- Si besoin, utiliser une transition vers une benzodiazépine à demi-vie plus longue avant l'arrêt complet.

## 4 INTERACTIONS À RISQUES

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