

# Bon usage du médicament

## Benzodiazépines (BZD) et Apparentés

Les BZD possèdent des propriétés anxiolytiques, hypnotiques, myorelaxantes et anticonvulsivantes.  
Chez le sujet âgé, leur prescription exige une vigilance accrue.

L'entrée en EHPAD augmente  
fortement le risque de recevoir un  
traitement inadapté de BZD <sup>[4]</sup>

LE SAVIEZ-VOUS ?

48%

C'est le pourcentage de résidents en EHPAD avec  
des prescriptions de BZD potentiellement  
inappropriées (> 3 mois ou T1/2 longue) <sup>[4]</sup>

### Pourquoi être vigilant chez la personne âgée ?

Hypersensibilité / Insuffisance  
rénale fréquente

↑ risque de surdosage  
Effets indésirables majorés

Effets indésirables précoces

Somnolence  
Cauchemars  
Troubles de la mémoire

Si usage > 4 semaines

Dépendance  
Tolérance  
Altération qualité du sommeil  
Déclin cognitif

+ 44 à 57 %  
de risque de chutes  
<sup>[4][5]</sup>

### LES RED FLAGS : Situations à éviter

➤ BZD à demi-vie  
longue

➤ Association de  
plusieurs BZD

➤ Prescription  
chronique de BZD

➤ Posologies du sujet  
âgé non respectées

### Place dans la stratégie thérapeutique

**1** Essais des mesures non  
médicamenteuses

TCC, règles hygiéno-diététiques adaptées, relaxation, etc.  
Pour l'insomnie : restriction du sommeil en journée, luminothérapie

**2** Si échec, discuter d'un traitement  
médicamenteux

Élimination des causes secondaires  
Prendre en compte les symptômes et comorbidités pour le choix de la molécule

**3** Si prescription d'une BZD

Check-list de prescription

#### CHECK-LIST DE PRESCRIPTION

- ✓ Causes d'insomnies secondaires écartées
- ✓ Indication validée et place dans la stratégie thérapeutique respectée
- ✓ BZD à demi-vie courte privilégiées
- ✓ Plus faible dose efficace
- ✓ Durée la plus courte possible
- ✓ Date de réévaluation ou d'arrêt programmée (contrat de traitement)

#### LES BÉNÉFICES DE LA DEPRESCRIPTION

✓ **Sommeil** : <sup>[3][6][7]</sup>

↑ qualité

Durée =

✓ **Capacités cognitives** : <sup>[6][8]</sup>

↑ mémoire

↑ vigilance

↑ réflexes

✓ **Sur les capacités physiques** : <sup>[8]</sup>

↑ contrôle moteur

↓ déclin fonctionnel

### LE SEVRAGE

✗ Jamais d'arrêt brutal

↘ Paliers de décroissance de 10 à 25%

🏊 Méthode hyperbolique  
Paliers de + en + petits

👤 Approche individualisée

# Sources

- [1] Penneau A. and al. (2025) Irdes
- [2] Huang AR and al. (2012) *Drugs Aging*
- [3] Markota M and al. (2016) *Mayo Clinic Proceedings*
- [4] Sennala LJ and al. (2018) *Journal of the American Medical Directors Association*
- [5] Vicens, C. and al. (2016) *British Journal of General Practice*
- [6] Curran HV and al. (2003) *Psychological Medicine*
- [7] Salzman, C. and al. (1992) *International Journal of Geriatric Psychiatry*
- [8] Tsunoda, K. and al. (2010) *International Journal of Geriatric Psychiatry*
- [9] Taylor, D. and al. (2024) *Maudsley Deprescribing Guidelines*
- [10] Heit S. Identification de Fusarium et détection des mycotoxines associées par MALDI-TOF. Nancy : Université de Lorraine ; 2015
- [11] OMÉDIT Normandie. Prise en charge de l'insomnie chez l'adulte à l'officine : fiche réflexe. 2023 Dec 5.
- [12] Barbaux L. and al. (2023). *Sleep*.
- [13] Avis HAS – OUVVIO, mai 2023
- [14] Biemann and al. (2023) *Journal of sleep research*
- [15] Recommandations SFGG, FCM, SF3PA (2024)
- [16] Santé mentale de l'adulte : trouble anxiodépressif léger à modéré. Ameli.
- [17] Daniel J. Buysse (2026). Combination treatment for chronic insomnia disorder in adults: An American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 22, Article 56.
- [18] Traitement des troubles anxieux de l'adulte. Ameli

## Pour aller plus loin

- Déprescription - OMÉDIT PACA-Corse
- Quelle place pour les benzodiazépines dans l'anxiété ? - HAS 2018
- Quelle place pour les benzodiazépines dans l'insomnie (HAS 2024)
- Aide à la prescription des BZD - ANSM
- Déprescription des hypnotiques - OMÉDIT Grand-Est
- Déprescription des psychotropes - SFPC
- Épisode dépressif caractérisé de l'adulte : prise en charge en soins de premier recours - HAS
- Nouvelles recommandations pour la prise en soins des Symptômes Psychologiques et Comportementaux (SPC) dans les maladies neurocognitives - SFGG
- Algorithme plainte anxieuse chez un sujet âgé (HAS)
- Algorithme insomnie - plainte chronique chez un sujet âgé (HAS)
- Algorithme insomnie - plainte récente chez un sujet âgé (HAS)
- Bon usage des benzodiazépines (ANSM 2025)



## Groupe de travail

Fiches conçues dans le cadre du dispositif ERASME financé par l'Agence Régionale de Santé Occitanie

Conception : Nawel Limouri-Ragragui, Justine Salandini, Pauline Pradere & équipe du REIPO  
Relecture et validation : Equipe ERASME

Remerciements aux Dr Cécile McAmbridge, Dr Pascal Saidlitz, Dr Tanguy Taillefer de Laportalerie

Dernière mise à jour : 20/08/2026