

Bon usage du médicament

Benzodiazépines (BZD) et Apparentés

LES BÉNÉFICES DE LA DEPRESCRIPTION

Sur le sommeil^{[5][6][7]}

Insomnie initiale brève avec une **stabilisation de la qualité du sommeil** sur le long terme.
Pas d'impact sur la durée du sommeil.

Sur les capacités physiques^[8]

Limitation du **déclin fonctionnel**.
Meilleur **contrôle moteur**.

Sur les capacités cognitives^{[6][7][8]}

Gain en mémoire immédiate, baisse des oublis et vigilance accrue.
Réflexion plus rapide et coordination psychomotrice optimisée.
Progrès stables et croissants **jusqu'à 1 an** après l'arrêt.

Comment procéder au sevrage ?

Jamais d'arrêt brutal



Symptômes de sevrage * :
insomnie, anxiété, irritabilité, saudation,
symptômes gastro-intestinaux
* *habituellement légers et durent de quelques jours à quelques semaines*

Patient acteur, approche individualisée, le rythme est dicté par la tolérance du patient et les disponibilités des formes galéniques :

Préparations magistrales remboursables avec mention « PM à but thérapeutique en l'absence de spécialité équivalente »

Durée : **quelques mois à plusieurs années**.
Plus on se rapproche de l'arrêt, plus les paliers de doses sont faibles = méthode de la **décroissance hyperbolique**^[9]

Exemples de protocoles de sevrage :

France – HAS • 2015

- Arrêt **progressif par paliers** : -5 à -10 % toutes les 1 à 2 semaines
- Durée totale : **3 à 12 mois**
- Si sevrage difficile : maintenir la dose quelques semaines puis retenter
- Éviter tout retour à une posologie antérieure
- Éviter les compensations : alcool, tabac, autres médicaments
- Substitution par **diazépam** possible si molécule à action brève ou si forte dépendance (ex : 30 mg d'oxazépam = 12 mg de diazépam ; Psychopharma.fr)

Belgique – Institut National d'Assurance Maladie

- Diminution via **préparation magistrale** en officine (prescription médicale)
- Schéma au choix (décroissance hyperbolique) :
 - 5 paliers** : 100→80→60→40→20 %
 - 7 paliers** : 100→80→60→40→30→20→10 %
 - 10 paliers** : 100→90→80→...→10 %
- Chaque palier : **10, 20 ou 30 jours** (au choix)
- Max **2 périodes de stabilisation** de 30 jours
- Possibilité d'adapter la durée de chaque palier

Quebec – Deprescribing • 2016

- Diminution de **25 % toutes les 2 semaines**, réduction plus lente en fin de sevrage
- Suivi toutes les **1 à 2 semaines**
- Si réapparition de symptômes : maintien 1–2 sem. puis reprise très progressive

SEMAINES	PLAN DE SEVRAGE							✓
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
1 et 2	●	●	●	●	●	●	●	
3 et 4	●	●	●	●	●	●	●	
5 et 6	●	●	●	●	●	●	●	
7 et 8	●	●	●	●	●	●	●	
9 et 10	●	●	●	●	●	●	●	
11 et 12	●	●	●	●	●	●	●	
13 et 14	●	●	●	●	●	●	●	
15 et 16	×	●	×	×	●	×	●	
17 et 18	×	×	×	×	×	×	×	

Légende

● Pleine dose ● La moitié de la dose ● Le quart de la dose × Aucune dose

Traduit à partir : [Source](#)