Botte mollet large cuir noire

99€

Botte ca pour

139€

Anxiolytiques : soyez vigilant !

Prescrits contre l'anxiété, les anxiolytiques (benzodiazépines notamment) restent surconsommés en France. Le risque de dépendance est pourtant non négligeable. Gros plan sur ces médicaments psychotropes.

Les anxiolytiques sont des **médicaments psychotropes**, ainsi nommés car ils agissent au niveau de la chimie cérébrale. **Tranquillisants** mineurs, ils servent à passer un cap, à amoindrir la pression anxieuse qui étouffe le patient.

A quoi sert un anxiolytique ?

Il s'agit d'abord de soulager ses symptômes, et ensuite de lui permettre de reprendre les rênes de son psychisme. Ces médicaments apportent une aide précieuse pour surmonter une épreuve, mais ils ne soignent pas l'anxiété sur le fond.

Leur prescription doit donc être limitée à douze semaines. Elle concerne en première intention les personnes sujettes à des crises aigües d'angoisse, et seulement en deuxième intention celles souffrant d'un trouble anxieux chronique.

Pour les anxiétés qui ne peuvent se résoudre durant cette période, un relais doit être engagé avec d'autres thérapies. Selon les cas, il peut s'agir d'un traitement antidépresseur, d'une thérapie cognitive et comportementale, d'une psychothérapie, de méthodes de relaxation.

Les anxiolytiques benzodiazépines

La plupart des anxiolytiques appartiennent à la catégorie des **benzodiazépines**, très utilisés pour leur effet presque immédiat. Ils réduisent la communication

entre certaines cellules nerveuses, ce qui diminue l'anxiété, améliore le sommeil et relaxe les muscles.

Parmi les benzodiapines les plus prescrites dans l'anxiété, on trouve le bromazépam **(Lexomil**), le prazépam (**Lysanxia**), le lorazépam (**Temesta**), le clorazépate (**Tranxene**), le **diazépam** (Valium)... Ces molécules sont aussi prescrites en génériques avec exactement la même action. Dérivé proche, l'**étifoxine** (Stresam) peut être prescrite dans les manifestations psychosomatiques de l'anxiété, mais ses effets indésirables rares mais graves ont conduit à en limiter sa prescription.

Certains antidépresseurs sont prescrits comme anxiolytiques, en cas de troubles obsessionnels compulsifs ou de phobies.

Les anxiolytiques non-benzodiazépines

Parmi les anxiolytiques non-benzodiazépines : l'hydroxyzine (**Atarax**) qui est à l'origine une molécule antihistaminique (contre l'allergie).

Cette liste de médicaments n'est pas exhaustive, seul le médecin prescripteur est habilité à déterminer la prescription adapté à chaque cas.

Quels sont les effets secondaires des anxiolytiques ?

Moins sédatifs que les somnifères (ou hypnotiques), les anxiolytiques benzodiazépines induisent néanmoins une **somnolence**, plus ou moins marquée selon les individus, qui mène à fortement déconseiller la conduite automobile ou toute manœuvre à risque (à l'usine...). On note aussi des **troubles de l'équilibre et de la mémoire** pour tous les patients, plus particulièrement les personnes âgées qui présentent un risque aggravé de chutes.

Comme pour les somnifères et certains antidépresseurs, un usage prolongé des anxiolytiques mène à l'accoutumance (l'efficacité s'amoindrit et il faut augmenter la dose pour obtenir l'effet thérapeutique souhaité) et à la dépendance (tout arrêt du médicament provoque un syndrome de sevrage pénible, qui fait reprendre la consommation).

L'hydroxyzine (Atarax) compte parmi ses effets indésirables une sécheresse de la bouche, une constipation, un risque de blocage des urines (surtout en cas d'adénome de la prostate) et de glaucome, un trouble de la vue (difficultés d'accommodation, sensibilité à la lumière), des troubles de l'équilibre chez les sujets âgés, mais une absence de dépendance.

L'association de tous les anxiolytiques avec l'alcool est formellement contrindiquée.

Anxiolytiques : réussir à s'arrêter

Quand la dépendance est installée, généralement au bout de plusieurs mois, l'arrêt brutal des médicaments provoque un syndrome de sevrage : troubles majeurs du sommeil avec agitation et cauchemars (importante cause d'échec du sevrage), céphalées, douleurs et faiblesse musculaires, rebond d'anxiété prononcé, irritabilité, agitation, tremblements, anorexie, nausées, sueurs, diarrhée...

Deux mots d'ordre pour un sevrage réussi : l'arrêt doit toujours être progressif et sous contrôle médical. Selon la nature de la molécule et les dosages habituellement pris par le patient, le médecin sera mené à prescrire une molécule de remplacement et/ou à baisser les dosages de façon très progressive.

À lire aussi

- L'anxiété est aussi une maladie
- Anxiété : comment la surmonter ?
- Anxiété : la psychothérapie peut vous aider !
- Crise d'angoisse : et si vous pensiez aux méthodes naturelles ?