

Journée Mondiale de Sensibilisation aux Benzos

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les benzodiazépines (BZD) sont les molécules les plus largement prescrites dans le traitement des manifestations anxieuses, de stress et de troubles du sommeil. Elles sont aussi prescrites dans le cadre de dépression, de douleurs chroniques, pour réduire les contractions musculaires et pour bien d'autres troubles.

> Il est recommandé, comme indiqué sur les notices, de ne pas prescrire de benzodiazépines au-delà de 8 à 12 semaines, de 2 à 5 jours pour les somnifères en cas d'insomnie occasionnelle et de 2 à 3 semaines en cas d'insomnie transitoire. Mais la plupart des prescripteurs sont mal informés à ce sujet.

> Certains experts (Pr Lader) affirment que les BZD peuvent être plus addictives que l'héroïne. Prescrire au-delà de la durée légale de recommandation peut entraîner une dépendance iatrogène et des dommages physiques et psychologiques.

> Le sevrage lié aux BZD peut devenir un enfer et durer des mois, voire des années (un sevrage diffère d'une personne à l'autre).

> Les BZD sont très puissantes et elles ne se mélangent pas avec d'autres médicaments, substances, alcool, etc... Le mélange peut être létal.

> Dans certains cas, la surprescription de ces médicaments s'avère être une porte ouverte à une utilisation abusive.

> Des études récentes associent une utilisation prolongée des BZD à des dégâts irréversibles.

> Les coûts sociaux peuvent être significatifs : chômage, crimes violents, hospitalisations, suicides, conflits domestiques, accidents, etc...

> Des experts ont fait pression sur les gouvernements depuis des décennies pour des contrôles stricts, mais en vain.

> La France est, depuis de nombreuses années, l'un des plus gros consommateurs au monde de BZD. En 2015, il y aurait encore environ 10 millions de français à qui les médecins auraient prescrits des BZD seules (ou en association avec des antidépresseurs, un problème devenant également majeur)

> Il est dangereux d'interrompre brutalement ou de réduire trop rapidement la prise de ces molécules.

> Toute personne souhaitant se sevrer des BZD devrait consulter le Manuel Ashton ainsi que son médecin traitant.

Soyez conscient que les médecins ont très peu de connaissances en matière de sevrage dans le meilleur des cas, mais leur coopération est nécessaire.

N'hésitez pas à leur montrer le Manuel Ashton après l'avoir lu avec une extrême attention.

Connaissez-vous quelqu'un qui prend, ou prenez-vous vous-mêmes des benzos ?
(Voir la liste au dos)

Prenez soin de vous lors de cette journée de sensibilisation aux benzos

**Soyons unis
pour le changement**

11 Juillet W-BAD.ORG