

Akton	Epsipam	Noctacalm
Alpraz	Flunitrazepam EG	Noctamid
Alprazomed	Frisium	Octonox
Alprazolam Bexal	Halcion	Optisedine
Alprazolam EG	Keladormet	Oxazepam EG
Alprazolam Sandoz	Kelalexan	Oxazepam Teva
Alprazolam Teva	Lauracalm	Rivotril
Alprazolam-Ratiopharm	Lendormin	Rohypnol
Anxiocalm	Lexotan	Sedaben
Bromatop	Loprazolam	Serenase
Bromazepam EG	Loramet	Seresta
Bromazepam Teva	Loranka	Solatran
Bromazepam-Ratiopharm	Lorazemed	Staudorm
Bromidem	Lorazepam EG	Stilaze
Calmday	Lorazepam Teva	Temesta
Clozan	Lorazetop	Topazolam
Diazepam EG	Loridem	Tranquo
Diazepam Teva	Lormetamed	Tranxene
Diazepam-Ratiopharm	Lormetazepam EG	Uni-Tranxene
Docalprazo	Lormetazepam Teva	Valium
Docbromaze	Lysanxia	Victan
Docloraze	Metatop	Vigiten
Doclormeta	Mogadon	Xanax
Dormicum	Myolastan	
Dormonot	Nitrazepam Teva	

Imovane  
 Merck-Zolpidem  
 Merck-Zopiclone  
 Zolpidem Bexal  
 Zolpidem EG  
 Zolpidem Sandoz  
 Zolpidem Teva  
 Zolpidem-Ratiopharm  
 Zopiclone EG  
 Zopiclone Teva  
 Zopiclone-Ratiopharm  
 Sonata  
 Stilnoct

CAMPAGNE FÉDÉRALE POUR L'USAGE RATIONNEL DES BENZODIAZÉPINES 2005



service public fédéral

**SANTÉ PUBLIQUE,  
 SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
 ET ENVIRONNEMENT**

[www.health.fgov.be/benzo](http://www.health.fgov.be/benzo)

# ANXIÉTÉ, & **STRESS** TROUBLES DU SOMMEIL



**choisissez votre solution ...**

parlez-en avec votre médecin traitant

# LE STRESS

Le stress est une réaction de notre corps et de notre esprit à une situation qui apparaît comme menaçante, que nous craignons ne pas pouvoir maîtriser. Ceci crée une tension ou charge psychologique.

Une certaine dose de stress ou de tension psychologique fait partie de notre quotidien. Cela nous pousse à réagir, à être créatif, à trouver des solutions pour faire baisser cette pression. Dans ce dernier cas, on se rend compte que le stress est supportable et on en a beaucoup moins peur.

Un stress léger, épisodique, est acceptable et même bénéfique; un stress lourd et plus permanent devient handicapant et nuisible pour la santé: des plaintes d'ordre psychologique (anxiété, mauvaise concentration, troubles du sommeil) ou physique (douleurs à l'estomac, palpitations, maux de tête) peuvent apparaître.

Le niveau de stress ou « charge » résulte du poids des difficultés qu'on est amené à surmonter contre-balancé par les moyens psychologiques et ressources personnelles dont on dispose pour gérer ces problèmes.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Si nous reconnaissons les signes d'alarme du stress à temps, il est possible de le contrôler et d'en éviter l'aggravation.

## QUAND VOIR LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE?

Si le stress perturbe sérieusement votre vie quotidienne et que les conseils pratiques ci-dessous ne vous aident pas, demandez

de l'aide à votre médecin généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Parfois, votre médecin généraliste peut vous orienter vers un professionnel spécialisé dans votre problème, en vue de chercher ensemble la meilleure solution.

## ET LES SOMNIFÈRES ET CALMANTS?

Les somnifères et les calmants peuvent être une aide temporaire, mais ne résolvent pas les problèmes à l'origine de vos difficultés. En plus, ils entraînent régulièrement des effets secondaires comme la somnolence, les troubles de la mémoire et la diminution de la tension des muscles. Les effets secondaires ne sont pas toujours perçus, mais ils peuvent parfois avoir des conséquences graves. Ainsi, chaque année des centaines de personnes se cassent la hanche en se levant la nuit, ou causent des accidents de la route alors qu'ils ont pris des calmants et somnifères. Les personnes âgées doivent être plus attentives, du fait que l'effet de ces médicaments persiste plus longtemps dans leur organisme. Aussi ne prenez jamais des calmants ou des somnifères de votre propre initiative, sans consulter votre médecin!

Parfois, le médecin vous prescrira un somnifère ou un calmant au début d'un autre traitement avant que celui-ci ne soit réellement actif. Suivez exactement les recommandations de votre médecin sans prendre ces médicaments sur une plus longue période ou à une dose plus forte que prescrite.

Il est établi que chez bon nombre de personnes, la prise de somnifères et calmants peut entraîner un état de dépendance déjà après deux semaines.

### > Diminuer les charges

- . Identifiez les types de situations qui régulièrement vous pèsent avec lesquelles vous débrouillez mal, évitez-les, si c'est possible sinon abordez-les autrement de ce que vous faites d'habitude, parlez-en à vos proches, à un confident, voyez si un autre point de vue, une autre approche du problème n'est pas possible.
- . Dans votre travail, vos activités journalières, vous pouvez peut-être mieux vous organiser, tout ce que vous faites est-il vraiment nécessaire, fixez-vous des priorités etc .....
- . N'avez-vous pas tendance à accepter « tout ce qu'on vous demande » ? Apprenez parfois à dire « non »
- . Si vous appliquez tout ceci, cela vous permet d'avoir un sentiment de meilleur contrôle de ce qui se passe et de diminuer la sensation de stress

### > Augmenter vos moyens et ressources personnelles

- . Équilibrez mieux – si possible – vos activités et travail d'une part, détente et relaxation d'autre part
- . Identifiez, recherchez et pratiquez régulièrement ce qui vous fait personnellement plaisir

- . Trouvez le type d'activité et de détente qui soulage votre état de stress, ceci est très individuel
- . S'exprimer, rire, crier et parfois même pleurer sont aussi des moyens de décharger des tensions .
- . Apprenez des méthodes simples de détente physique, de relaxation, de yoga .... Ou simplement lire. Ces exercices de détente n'ont de réels effets que si ils sont réalisés très régulièrement.
- . Évitez de compenser votre stress en fumant, en prenant des boissons alcoolisées, en grignotant ou en prenant des sucreries à tout bout de champ ou encore des stimulants, des boissons avec caféine comme le café et autre etc .... Tout ceci soulage peut-être temporairement mais ne fait que rebondir votre état de tension nerveuse plus tard et n'est évidemment pas excellent pour votre santé en général.
- . Parlez régulièrement de ce qui vous préoccupe, de ce qui vous met sous tension, des événements de vie quotidiens qui vous ont énervés, avec vos proches, avec un proche confident, attentif et attentionné. Ceci soulage largement une tension interne. Vous pouvez aussi vous exprimer en écrivant ou par toute autre forme de créativité artistique.