

Dans l'actualité - 9 mai 2025

- [Les précédents textes](#)

Infos-Patients Prescrire. Réussir l'arrêt d'une benzodiazépine

L'efficacité des benzodiazépines n'est que transitoire. Si on les utilise de façon prolongée, elles font courir des risques sérieux. Pour les arrêter, réduire les doses progressivement avec l'aide d'un professionnel de santé.

Benzodiazépines : accoutumance, troubles de la mémoire et chutes

- Les benzodiazépines et les médicaments proches sont utilisés pour calmer l'anxiété ou favoriser le sommeil, par exemple : *oxazépam*, *alprazolam*, *lorazépam*, ainsi que *zopiclone*, *zolpidem*.
- En général, au bout de 2 semaines d'usage quotidien, l'efficacité des benzodiazépines diminue. Et si on augmente les doses, on augmente aussi le risque d'effets indésirables.
- Les effets indésirables des benzodiazépines sont nombreux et parfois graves : troubles de la mémoire et de la concentration, somnolence avec des risques de chutes (surtout chez les personnes âgées) et d'accidents. La baisse de la vigilance se prolonge plusieurs heures après la prise du médicament, et parfois même après le réveil.

Éviter un arrêt brusque des benzodiazépines

- En cas de prise quotidienne, l'arrêt brusque d'une benzodiazépine entraîne souvent des troubles passagers liés au manque : anxiété, tremblements, aggravation des troubles du sommeil, cauchemars, et parfois hallucinations, confusion mentale, convulsions, etc. Ce qui peut faire croire à tort que le médicament était efficace, et incite parfois à continuer d'en prendre.
- Ces troubles durent parfois plusieurs semaines. Ils semblent plus sévères quand la benzodiazépine a été prise longtemps et à dose élevée. Les personnes âgées y sont particulièrement sensibles.

Diminuer les doses progressivement

- Les troubles liés au manque sont moins importants quand la benzodiazépine est arrêtée progressivement. Selon plusieurs études, une diminution progressive des doses a permis l'arrêt des benzodiazépines chez environ 4 personnes sur 10. Il est possible de diminuer progressivement en baissant la dose, par exemple, d'un quart toutes les une à deux semaines.
- Des consultations régulières avec un soignant sont parfois utiles. La méthode du "contrôle par le stimulus" (ensemble de recommandations simples visant à associer chambre et sommeil, et à régulariser le cycle veille-sommeil) et des conseils d'aide au sommeil améliorent les chances de réussite d'un arrêt durable des benzodiazépines.

Cette fiche Infos-Patients Prescrire est disponible [ICI](#), prête à être reproduite, adaptée et commentée.

Sources • "[Mauvais sommeil chez un adulte](#)" Premiers Choix Prescrire, actualisation mai 2023.
