

**Personne de contact: Aziz NAJI**  
Tél.: +32 (0)2 238 36 46\*\*  
Mail: najj@belspo.be

**Politique scientifique fédérale**  
WTC III  
Boulevard Simon Bolivar 30 bte 7  
1000 Bruxelles  
www.belspo.be



## Communiqué de presse: BENZONET

Réduire l'utilisation chronique de somnifères et de sédatifs : de la nécessité d'une approche globale

Bruxelles, 21 juin 2021

*Une recherche menée à l'UGent parmi les utilisateurs chroniques de somnifères et de sédatifs montre que les campagnes et mesures de prévention existantes ne touchent pas suffisamment ce groupe cible. Malgré la normalisation et la forte consommation de benzodiazépines et de substances apparentées au sein de la population belge, la honte rend difficile la recherche d'une aide appropriée pour en arrêter la consommation. Les campagnes existantes semblent contribuer à ce problème.*

### **Consommation à long terme de somnifères et de sédatifs : la Belgique reste en tête**

Selon la dernière Enquête nationale de santé (2018), 12% de la population adulte belge utilisent un somnifère ou un sédatif du groupe des benzodiazépines et des "Z drogues". Il s'agit notamment de produits bien connus tels que le Zolpidem, le Xanax, le Lexotan et le Valium, parfois appelés communément "somnifères". L'utilisation de ces médicaments pendant plus de deux semaines n'est pas recommandée en raison de divers effets négatifs, tels que la dépendance physique et psychologique. En outre, il est souvent difficile de distinguer les effets d'une utilisation à long terme des symptômes pour lesquels le médicament est habituellement prescrit. Néanmoins, on estime qu'un Belge sur trois prend encore ce médicament après huit ans. Chez les personnes de plus de 65 ans, la consommation chronique de benzodiazépines est même trois fois supérieure à la moyenne de l'OCDE. En ce domaine, notre pays figure dans le peloton de tête en Europe et même dans le monde. En général, l'utilisation de ces médicaments augmente avec l'âge. Cependant, la pandémie de COVID-19 semble également entraîner une augmentation dans les groupes d'âge

21 JUIN 2021 | COMMUNIQUÉ DE PRESSE - BENZONET



plus jeunes. Il ressort de la dernière enquête COVID de Sciensano que la majorité de la population belge (73%) souffre de troubles du sommeil et que plus de 21% des personnes interrogées consomment également des médicaments pour y remédier. Près de la moitié (42%) d'entre eux reconnaît avoir commencé à prendre de tels médicaments depuis le début de la crise, ou en avoir augmenté la dose. Dans la tranche d'âge des 18-24 ans, plus de 75 % ont commencé à prendre des somnifères ou des sédatifs, ou ont en augmenté la consommation, depuis le début de la pandémie.

### **Pour la première fois, BENZONET se penche sur l'expérience des utilisateurs à long terme**

Jusqu'à présent, la recherche en Flandre s'est principalement concentrée sur les expériences des prestataires de soins et sur les perspectives des patients au moment de la première prescription. Diverses campagnes de prévention s'adressent également aux utilisateurs potentiels et aux primo-accédants, mais pas aux utilisateurs chroniques. Le projet BENZONET de l'Université de Gand (groupe de recherche Hedera et Institut de pharmacologie Heymans), financé par BELSPO, tente de combler ce manque de connaissances. Pour mieux comprendre le vécu de l'utilisation des médicaments somnifères et sédatifs à long terme, trente personnes ont été interrogées entre juillet 2019 et février 2021. Toutes consommaient ces médicaments depuis longtemps ou avaient arrêté après une utilisation prolongée. En outre, le rôle des forums en ligne dans l'arrêt de ces médicaments a également été exploré. Les résultats ont ensuite été examinés par un large groupe d'experts et de praticiens pour aboutir à des recommandations politiques.

### **Un signe d'inquiétude**

Avec une durée moyenne de onze ans, les personnes interrogées ont utilisé ces traitements beaucoup plus longtemps que ce qui est recommandé. La majorité a reçu une première ordonnance pour des problèmes de sommeil, une minorité seulement pour un problème d'anxiété ou une combinaison des deux. La prescription de médicaments, ainsi que leur échange entre utilisateurs, est considérée par beaucoup comme un "signe d'inquiétude".

La plupart des personnes interrogées ont déclaré que leur usage à long terme était progressivement devenu une habitude, presque inaperçue. Il est intéressant de noter qu'aucune des personnes interrogées ne se souvient que son médecin généraliste ou un autre prescripteur ait proposé des alternatives pour traiter les causes sous-jacentes. À l'exception d'un avertissement sporadique sur la dépendance, la majorité des personnes interrogées a reçu peu d'informations sur les effets à long terme, la date d'arrêt recommandée ou l'arrêt pur et simple du traitement. Les utilisateurs sont généralement conscients des risques d'une utilisation à long terme. Cependant,

pour de nombreux utilisateurs satisfaits, les avantages de ces médicaments l'emportent sur les inconvénients.

### **Renoncer en raison des effets secondaires**

L'impact négatif sur la santé et les effets secondaires de ce traitement sont les principales raisons d'arrêter. Les effets secondaires sont variés : oublis, effets dits de rebond (vertiges, bouffées de chaleur), dépendance, influence sur la vision et la parole, somnolence diurne et étourdissement, réduction de la qualité du sommeil et même changements de personnalité. La peur de la dépendance joue également un rôle. La plupart des personnes arrêtent progressivement leur traitement, mais certaines choisissent d'arrêter radicalement d'elles-mêmes ("cold turkey"), ce qui n'est pas recommandé en raison des effets secondaires possibles.

### **Une source de honte**

Le fil conducteur de toutes les discussions était l'image négative que la société a des somnifères et des sédatifs. Ces stéréotypes et préjugés, également connus sous le nom de stigmatisation, découlent des effets négatifs connus sur la santé et du risque de dépendance en cas de consommation à long terme. De nombreux utilisateurs à long terme éprouvent un sentiment de honte à l'égard de leur consommation de médicaments. Ils n'en discutent pratiquement jamais avec d'autres, sauf avec des personnes qui utilisent également des médicaments. Dans certains cas, cette stigmatisation incite également les personnes à ne pas parler des effets secondaires, de la mauvaise utilisation ou même du désir d'arrêter avec le médecin prescripteur.

Cette image généralement négative contraste fortement avec les chiffres élevés et l'apparente normalisation de la consommation dans certains groupes d'âge. Il est également frappant de constater que les deux dernières campagnes fédérales de prévention ont été vécues comme agressives dans leur ton, comme condamnant et même stigmatisant les utilisateurs de longue date. Ceux-ci ne se reconnaissent pas dans le message diffusé et se sentent incompris.

### **De l'aide en ligne**

Les personnes souhaitant arrêter de prendre le traitement recherchent souvent le soutien d'autres malades sur des forums en ligne. Là se trouve le soutien nécessaire que les médecins ne peuvent pas toujours fournir. Un forum modéré permet de partager des connaissances fondées sur

l'expérience en matière de réduction de la consommation et de gestion des éventuels effets secondaires. En outre, les exemples positifs et les récits de renoncement sont une source d'inspiration et d'espoir pour les personnes réduisant leur consommation. Les membres d'un forum en ligne offrent une oreille attentive mutuelle, peu importe l'heure et le lieu. Actuellement, il n'existe pas de plateformes belges ni de groupes de patients spécifiquement dédiés au renoncement total. Aussi, les Belges peuvent s'inscrire sur un forum néerlandais. Mais en pratique, ce n'est pas toujours idéal. Les soins de santé et le système de remboursement néerlandais sont organisés différemment. Les options pharmaceutiques pour réduire la consommation diffèrent d'un pays à l'autre. Par exemple les "tapering strips" ne sont pas disponibles dans les pharmacies belges. En pratique, il y a également moins d'options pour trouver un ami/partenaire de renoncement hors ligne.

### **Vers la prévention de l'usage à long terme**

Les résultats soulignent le besoin de poursuivre la prévention de l'utilisation à long terme, d'autant plus que l'utilisation de ces médicaments est en constante augmentation depuis le début de la pandémie de COVID-19. Cela peut se faire en accordant une attention renouvelée aux lignes directrices existantes et en soutenant davantage des initiatives alternatives, comme la formation des médecins généralistes et une brochure adaptée pour les patients. Les fabricants peuvent également jouer un rôle en mettant sur le marché de plus petits conditionnements, ce qui a déjà été fait par le passé avec l'une des benzodiazépines les plus controversées : le flunitrazépam.

### **Aider au renoncement : quelles sont les possibilités ?**

Afin de soutenir les personnes qui souhaitent renoncer définitivement, nous avons développé un modèle en forme de trèfle basé sur des exemples de réussite. Chaque feuille de ce modèle représente un facteur important de soutien à l'abandon. Tout d'abord, le respect du rythme d'arrêt du patient est crucial. En second lieu, le soutien de personnes ayant une expérience personnelle de la réduction de la consommation de drogues offre une valeur ajoutée, par exemple sous la forme d'un groupe de soutien. Troisièmement, la psycho-éducation à l'arrêt est également importante afin de fournir des informations factuelles aux utilisateurs. Enfin, l'arrêt ne semble réussir que s'il existe une autre façon de traiter les problèmes. La motivation à arrêter augmente énormément en présence d'un réseau personnel offrant soutien et reconnaissance, ainsi qu'une voix critique si nécessaire. Ceci dans un environnement qui ne stigmatise pas. Ce dernier objectif ne pourra être atteint qu'en continuant à sensibiliser les médecins et en incluant le point de vue des utilisateurs dans l'élaboration des futures campagnes, initiatives et recherches sur les benzodiazépines et les "Z drogues".

**En savoir davantage:****Sur [BENZONET](#) - Perception, habitual use and cessation of benzodiazepines: a multi-method nethnography**

BENZONET est un [projet](#) de l'Université de Gand, réunissant le Melissa Ceuterick et Piet Bracke du groupe de recherche [Hedera](#) (Health and Demographic Research) et Thierry Christiaens et Hann Creupelandt du Heymans Instituut voor Farmacologie. Le projet s'est déroulé du 15/12/2018 au 15/3/2021. BENZONET est une étude qualitative 1) sur les expériences et les perspectives des personnes qui ont utilisé ou utilisent des somnifères et des tranquillisants à long terme (plus particulièrement des benzodiazépines et des produits Z), et 2) sur le rôle des forums en ligne dans l'arrêt progressif, le sevrage et la cessation définitive. Le projet vise à fournir de nouvelles perspectives dans la sociologie de la santé du point de vue des patients et des praticiens. Personne de contact : Melissa Ceuterick, [Melissa.Ceuterick@UGent.be](mailto:Melissa.Ceuterick@UGent.be).

**A propos de [BELSPO](#)**

La Politique scientifique fédérale coordonne les grands programmes de recherche et fournit au gouvernement fédéral les données nécessaires à ses prises de décisions, notamment en matière de développement durable, de changement climatique, de biodiversité, d'énergie, de santé... La Politique scientifique fédérale est également impliquée dans la recherche des universités et des centres de recherche de notre pays via de nombreux programmes pluriannuels. La Politique scientifique fédérale gère en outre le patrimoine fédéral culturel et scientifique conservé dans les Établissements scientifiques fédéraux.

**A propos du Programme de recherches [DROGUES](#)**

Depuis 2001, Belspo organise un Programme de Recherches "Drogues", initié à partir des travaux du groupe de travail parlementaire « Drogues » qui, en 1996-97 a tiré les lignes de force d'une politique intégrale et intégrée en matière de drogues. Ce programme pluriannuel vise à apporter une réponse aux problèmes les plus cruciaux liés à la consommation de drogues et plus globalement aux assuétudes. Les recherches financées ont une portée large et couvrent les aspects santé, la lutte contre la criminalité, l'usage de drogues illégales, ou les assuétudes au tabac, à l'alcool ou aux médicaments psychoactifs.