



CONSOMMER DÉCONFINÉS

5 CONSEILS IMPORTANTS SUR LES BENZODIAZÉPINES



EN GÉNÉRAL

Les benzodiazépines désignent un ensemble de produits dont la grande majorité sont des médicaments prescrits pour traiter l'anxiété, les troubles du sommeil, l'épilepsie et les contractures musculaires. Les benzodiazépines sont généralement classés parmi les dépresseurs car ils ralentissent le Système Nerveux Central, la fréquence respiratoire et le rythme cardiaque.

Pourquoi faire un flyer sur les benzodiazépines ? En 2017, la France est le deuxième pays européen consommateur de benzodiazépines en prescription médicamenteuse. De plus, la période de confinement a été propice à l'anxiété : il est compréhensible que certaines personnes se tournent vers un soutien thérapeutique et médicamenteux pour gérer leurs angoisses. Les benzodiazépines peuvent être également utilisés dans le cadre d'un suivi de sevrage (alcool, cannabis, cocaïne par exemple) afin de lutter contre l'anxiété qu'un arrêt de consommation peut générer. Il peut être nécessaire de recourir à ces traitements pour gérer l'anxiété. Mais nous souhaitons ici divulguer quelques informations sur ces produits pour que les bénéficiaires puissent faire le choix éclairé de leur traitement. En effet, ce n'est pas parce qu'un produit n'est pas classé au titre de stupéfiant qu'il ne peut pas générer de l'addiction. Et nous pensons qu'il est important d'avoir une démarche de participation active en tant que patient lorsqu'on nous propose un traitement.



BENZODIAZÉPINE ET FACTEURS ADDICTIFS

Les benzodiazépines présentent divers facteurs addictifs.

- Ils sont souvent consommés pour soulager l'anxiété et à ce titre les consommateurs peuvent systématiquement associer des situations anxiogènes à la consommation. Il peut être difficile de gérer ces moments sans avoir recours aux benzo.
- Les benzodiazépines engendrent également une forte dépendance physique. C'est pour cette raison que leur prescription médicale est strictement encadrée.

Il est primordial de ne pas sous estimer les facteurs addictifs de ces produits. Dans certains cas, on peut apprendre à gérer l'angoisse par d'autres voies que les médicaments (méditation et exercices de respiration, loisirs, proches etc..). Mais penser que ces solutions s'appliquent à tous revient à ignorer l'intensité des angoisses que certains peuvent ressentir. Si tu te retrouves dans cette situation, nous te conseillons de te tourner vers des professionnels pour en échanger et trouver des solutions adéquates.



BENZODIAZÉPINES ET COMMERCE PARALLÈLE

Les benzodiazépines sont également consommés de manière récréative en détournant les prescriptions ou via le commerce parallèle. Si c'est ton cas, nous te conseillons de te renseigner sur le produit exact que tu vas consommer - on te rappelle, il existe beaucoup de benzodiazépines différents. Cherche des renseignements sur le dosage, la durée d'effet et les effets. A savoir : certains benzodiazépines ont une durée d'effets de plus de 24 heures. Pour en savoir plus, tu trouveras des informations sur des sites comme ASUD ou Psychoactif.

Il existe également des produits classifiés comme benzodiazépines, en étant détournés, mais ne sont pas classifiés parmi les médicaments. Ce sont les benzodiazépines RC (Research Chemicals). Leur composition, pour la plupart, reste encore inconnue. Pour ceux-ci, encore plus que les autres, nous te conseillons de te renseigner sur les sites évoqués ci-dessus pour avoir plus de renseignements.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.