

## TROUBLES DU SOMMEIL ÉVITER LA PRISE DE BENZODIAZÉPINES

### LE RISQUE DE DÉMENCE AUGMENTÉ PAR LA PRISE DE BENZODIAZÉPINES

Une association entre consommation de benzodiazépines et survenue d'une démence a été observée par les chercheurs de l'Inserm. Ce sont surtout les benzodiazépines à demi-vie longue qui augmentent le risque de démence de 60%. Les benzodiazépines et les psychotropes sont les médicaments les plus consommés en France, ce qui place notre pays **en seconde position européenne**, derrière le Portugal, pour la consommation de tranquillisants.

Ces médicaments, commercialisés pour certains depuis les années 60, agissent sur le système nerveux central. Ils sont prescrits pour un large spectre de pathologies allant des **troubles du sommeil** aux **symptômes dépressifs** en passant par **l'anxiété**. Depuis qu'ils sont largement utilisés (on estime que **30% des personnes âgées de 65 ans** et plus en consomment), les chercheurs se penchent sur leurs éventuels effets secondaires dans la mesure où ils interagissent avec des neurotransmetteurs du cerveau.

Une étude récente de l'Inserm vient ainsi de faire le lien entre la consommation de benzodiazépines à demi-vie longue et la survenue d'une démence (majoritairement la **maladie d'Alzheimer**). Ces médicaments augmenteraient le risque de démence de 60%.

### ÉVITER LES BENZODIAZÉPINES À DEMI VIE LONGUE

*"Il y a clairement une différence de signal entre benzodiazépines à durée de vie longue et celles à durée courte. Or les premières ont déjà été identifiées comme dangereuses chez les personnes âgées, notamment en raison du risque de chutes, et nous avons été étonnés de voir qu'elles étaient encore fréquemment consommées"* déclare Christophe Tzourio,

neurologue, directeur du centre de recherche Inserm U897 et professeur d'épidémiologie à l'université de Bordeaux.

Ces médicaments sont dits à demi-vie longue lorsque celle-ci est supérieure à 20h. Ce sont :

- le nitrazépam (Mogadon)
- le bromazépam (Lexomil et génériques)
- le clobazam (Urbanyl)
- le diazépam (Valium et ses génériques)
- l'ethyle loflazépate (Victan)
- le prazepam (Lysanxia et ses génériques)
- le nordazépam (Nordaz)
- le clorazépate dipotassiques (Tranxène).

Malgré l'absence de certitude sur le mécanisme, *"le doute est suffisant pour encourager médecins et patients à trouver des formes alternatives pour les troubles du sommeil des personnes âgées qui sont le motif principal de prescription de ces médicaments : conseils hygiéno-diététiques, **produits non médicamenteux**, et au maximum les médicaments les moins dangereux comme les benzodiazépines à demi-vie courte"* insiste le neurologue.

**A lire aussi :**

[Les benzodiazépines restent une solution temporaire](#)

[Les somnifères aident-ils vraiment à mieux dormir ?](#)