

Vos questions / nos réponses

## Dépendance aux somnifères ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/05/2021 12:46

Bonjour, J'ai de gros problèmes de sommeil depuis l'enfance. Suite au décès de mon père, mon médecin traitant m'a prescrit un somnifère (zolpidem) pour m'aider à dormir. Depuis environ 6 mois, je prends du zolpidem ou du zopiclone quasiment toutes les nuits. Je n'arrive pas à m'en passer et j'ai l'impression que l'effet du médicament s'estompe. J'ai l'impression de "planer" toute la journée avec des difficultés de concentration et de mémorisation assez importantes. Des cas similaires ont-ils été rapportés ? Que puis-je faire pour me sortir de cette spirale infernale ?

---

**Mise en ligne le 06/05/2021**

Bonjour,

Le Zolpidem fait partie des médicaments benzodiazépines. Le zopiclone n'a pas la même structure chimique mais il possède un mécanisme d'action et des effets proches des BZD (benzodiazépines). il est donc considéré comme tel.

Ainsi que vous le décrivez, pour ce type de médicaments, une tolérance (nécessité d'augmenter les doses pour ressentir les effets) et une dépendance peuvent se développer. Elles surviennent surtout en cas de consommation prolongée.

Parmi les effets indésirables communs à l'ensemble des benzodiazépines la fatigue physique persistante est fréquemment observée. Nous vous joignons 2 liens ci-dessous, celui du Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacovigilance et l'Addictovigilance de Caen ainsi que celui de Paris. Vous pouvez contacter celui de votre choix. Les CEIP répondent aux questions sur tout problème lié à la pharmacodépendance aux médicaments entre autres produits. Vous pouvez adresser vos questions par téléphone ou courriel ou courrier.

Toutefois, il nous semblerait important de pouvoir vous rapprocher du professionnel de santé qui vous a prescrit le traitement afin d'évoquer avec lui votre questionnement.

Nous comprenons votre souhait de vous extraire de cette « spirale » et saluons votre vigilance. Aussi, considérant que ces troubles du sommeil sont présents depuis de nombreuses années, aggravés par la perte de votre père, il nous semblerait intéressant de vous renseigner sur les différents types de prise en charge des troubles du sommeil (clinique du sommeil, thérapies, techniques,...).

Nous vous encourageons à vous rapprocher de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie ou de poser la question à votre médecin.

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures su**

---

**En savoir plus :**

- [Améli-Insomnie : diagnostic et évolution chez l'adulte](#)