

SEVRAGE SOMNIFÈRE

Par Stolber67 Postée le 14/02/2023 13:42

J'ai arrêté le Zopiclone depuis six jours et je me sens très fatigué avec bcp de vertiges. Que puis-je faire pour atténuer les effets de sevrage ?

Mise en ligne le 17/02/2023

Bonjour,

L'arrêt du zopiclone, qui est un médicament hypnotique apparenté à la classe des benzodiazépines, entraîne effectivement des effets de sevrage très désagréables.

Les symptômes que vous décrivez correspondent bien à ceux du sevrage du zopiclone. Ils peuvent durer plusieurs semaines jusqu'à 2 mois, mais leur intensité diminue progressivement.

Pour réduire ces effets, il est important de vous reposer le plus possible et d'essayer de dormir à heures fixes pour un sommeil plus réparateur. Nous vous conseillons de supprimer les activités avec lumière bleue 1h avant le moment du coucher (smartphone, télévision, tablette..).

Il est également important de prendre des repas complets et équilibrés, à heures fixes. Dans certains cas, les douches chaudes peuvent également aider à passer cette période.

Enfin, vous pouvez diminuer certains effets en prenant le temps de faire quelques exercices de respiration et des activités physique douces comme de la marche, de la gym douce, etc.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou bien un médecin addictologue.

Nous espérons avoir répondu à votre question et vous souhaitons bonne fin de journée,

Bien à vous,
