

Les alternatives aux anxiolytiques

L'anxiété est souvent due à la perception et au ressenti défavorable de notre environnement.

Aussi, relativiser ses soucis, prendre du recul, se détendre, se changer les idées, faire du sport, partager ses soucis avec ses proches, et d'autres petits moyens personnels peuvent éviter le recours aux médicaments.

Les plantes et l'homéopathie proposent aussi des solutions mais d'effet souvent plus modéré.

La psychothérapie est souvent efficace.

L'anxiété légère ne nécessite pas un traitement médicamenteux systématique.

Les mutuelles de fonctionnaires, dans le prolongement de leurs actions de prévention engagées depuis plusieurs années, vous informent sur le bon usage des anxiolytiques.



La rédaction de cette fiche
a été confiée à
l'UNAFORMEC

(Union Nationale des Associations de FORmation MEdicale Continue)

Sites internet :

www.mfp.fr
www.mfpservices.fr
www.mg.com.fr
www.mgen.fr
www.mgp.fr
www.mnam.fr
www.mnh.fr
www.mnt.fr

Les anxiolytiques



Anxiété, douleurs psychiques

Comment les traiter sans risque ?



La mutuelle
de la santé
et du social



La force d'être ensemble

L'anxiété est un état de douleur psychique aux conséquences morales et physiques pouvant être invalidantes.

Dans ce cas, il peut être justifié de traiter cette anxiété et ses manifestations organiques dans le respect des règles de prescription et d'utilisation.

Nous sommes, en France, de très gros consommateurs d'antidépresseurs et de tranquillisants.

Ce sont des médicaments largement prescrits par les médecins mais nécessitant une surveillance stricte et un respect des prescriptions pour éviter une accoutumance néfaste, une utilisation inadaptée et des effets secondaires problématiques.

L'anxiété

L'anxiété peut se manifester par des malaises, de la peur, voire des angoisses, des palpitations, des maux de ventre, des tremblements, des difficultés à sortir, à travailler, des insomnies, etc... Il s'agit le plus souvent de manifestations intermittentes de durée brève mais répétées dans la journée et au fil des jours. Il ne faut pas confondre dépression et anxiété, celle-ci pouvant être naturelle alors que la dépression est une pathologie. L'anxiété permanente ou intense peut provoquer de la dépression.

Le traitement de l'anxiété est ponctuel, au coup par coup, d'effet rapide alors que la dépression nécessite un traitement régulier et souvent long avant d'en ressentir les effets positifs.

Les médicaments de l'anxiété

Les anxiolytiques représentent de nombreuses classes médicamenteuses dont la plus importante est représentée par les benzodiazépines.

Les anxiolytiques agissent au niveau du cerveau par l'intermédiaire de médiateurs chimiques.

Chaque personne réagira différemment à tel ou tel médicament : la prescription doit donc être personnalisée.

Ce sont des médicaments d'effet rapide (quelques minutes) de durée brève (quelques heures), à prendre à distance des repas pour une meilleure absorption digestive.



Précautions d'emploi

Les anxiolytiques ne sont pas adaptés à la femme enceinte ou qui allaite. Les enfants ne doivent pas prendre ces médicaments sauf rares indications réservées au médecin spécialiste.

Les anxiolytiques présentent un risque de dépendance élevé. Cette dépendance peut s'installer dès les 10 à 12 premiers jours de prise.

Dès lors, l'arrêt brutal de traitement peut entraîner un état de manque avec palpitations, tremblements, insomnies, etc.



L'association de boissons alcoolisées et d'anxiolytiques est très dangereuse car elle majore les effets de chaque produit (ivresse, somnolence, conduites à risques).

L'achat d'anxiolytiques n'est possible que sur prescription médicale pour une durée maximale de 3 mois. Le renouvellement de l'ordonnance nécessite une réévaluation du traitement et de ses indications.