

Maggie veut réduire la dose DE CALMANTS



Le Belge consomme beaucoup trop de somnifères et de calmants en tout genre

► L'an prochain, la ministre de la Santé, Maggie De Block (Open VLD), va lancer une campagne contre l'abus de somnifères et de calmants en tout genre. Pour la dernière année de son mandat, la ministre veut faire baisser notre consommation de benzodiazépines, que l'on trouve sous forme de somnifères et de tranquillisants. Elle investira un budget d'environ 260.000 euros dans une grande campagne qui aura pour but de convaincre les médecins, les pharmaciens, mais aussi les consommateurs de moins recourir à ce type de médicaments.

"Nous sommes parmi les plus gros consommateurs d'Europe", détaille sa porte-parole Els Cleemput. "Nous devons tendre à un usage rationnel. Il faut moins en prescrire mais le patient doit aussi réaliser que ce type de médicaments n'apporte souvent aucune solution."

Difficile d'évaluer l'ampleur du phénomène. Les benzodiazépines ne sont pas remboursés et donc, il n'y a pas de données détaillées sur leur usage.

Mais une enquête de 2013 nous apprend qu'une femme sur cinq et un homme sur dix utilise des somnifères, des calmants ou des antidépresseurs.

C'est surtout un problème chez les personnes âgées. Chez les plus de 75 ans, la proportion monte à 40 % des femmes et 26 % des hommes qui consomment des benzodiazépines. *"Ce n'est pas simple de faire baisser cette consommation", explique le professeur Thierry*

Christiaens, du département de pharmacologie de l'université de Gand. "Nous minimisons souvent le problème. 'C'est seulement une pilule', entend-on. Alors que cela a de grandes conséquences."

Au contraire, ces substances peuvent avoir des effets non souhaités. *"Non seulement nous en devenons dépendants mais ces médicaments agissent quand ils ne devraient pas", explique le professeur. "Il n'existe pas une dose parfaite pour huit heures de sommeil. Dès lors, les personnes âgées s'écroulent au moment d'aller à la toilette ou bien il se produit un accident au travail ou dans la circulation."*

LE SPÉCIALISTE POINTE également la pression de la société. *"Nous avons une très grande productivité. Et donc beaucoup de stress. Si les gens ne dorment pas bien ou qu'ils sont angoissés, cela a un grand impact. Et si ces gens vont chez le médecin, ils attendent qu'on leur vienne en aide. Une petite pilule est souvent la réponse la plus facile", résume Els Cleemput.*

Si on veut diminuer l'usage de benzodiazépines, il faut toutefois des alternatives, explique le professeur Christiaens. Un point que reconnaît la ministre De Block. *"C'est pourquoi cette campagne ira de pair avec le remboursement d'un psychologue", explique sa porte-parole. "Nous ne pouvons pas demander aux gens d'essayer d'autres solutions s'ils ne sont pas remboursés."*

L. N.