

## Sevrage en benzo : no solo et chi va piano va sano !

Les benzodiazépines sont des médicaments efficaces quand on les prend pendant une courte période pour réussir à s'endormir ou être moins anxieux. Elles agissent en freinant le passage de l'influx nerveux dans 60% des neurones de l'organisme, ce qui diminue massivement la « tension nerveuse ».

Au bout de quelques semaines, les benzodiazépines ont imprégné massivement les neurones et les ennuis commencent : efficacité moindre et perturbations variées du système nerveux.

Mettre fin à cette forme d'intoxication est toujours possible, à condition de prendre 3 précautions :

- Pas d'arrêt brutal : l'imprégnation ayant été progressive, l'arrêt doit être très progressif lui aussi et les doses diminuées très lentement.
- Pas de sevrage en solitaire : mieux vaut se faire aider par son médecin pour calculer la décroissance des doses et éviter l'apparition de troubles provoqués par une baisse trop rapide. De plus, il faut tenir compte de l'état de santé : les problèmes de sommeil ou d'anxiété peuvent persister et il faudra les soigner avec d'autres méthodes.
- Prendre en compte des interactions possibles entre les benzodiazépines et les autres traitements médicamenteux.

Ces précautions prises, le sevrage est toujours couronné de succès et permet de « redevenir comme avant ».

Source : entretien avec le Dr Catherine Burugorri

## « Sommeil »

Etat indispensable à la vie animale et humaine, survenant chaque jour pendant plusieurs heures.

Pour trouver le sommeil, les médecins recommandent de suivre ces 10 conseils, efficaces et peu coûteux :

- 1 - **Exposez-vous à la lumière du jour** dès le début de votre journée, afin de réguler votre horloge biologique.
- 2 - **Bougez !** Pratiquez une activité physique en évitant, si possible, les heures précédant le coucher.
- 3 - **Mangez correctement**, ne sautez pas le dîner mais évitez qu'il soit trop copieux. Privilégiez légumes et laitages.
- 4 - **Pas trop d'excitants**. Limitez les doses de café, de thé et de boissons énergisantes.
- 5 - **Passez vos soirées au calme** (lecture, musique, relâchement musculaire, activités manuelles).
- 6 - **Déconnectez-vous**. Une à deux heures avant le coucher, éteignez tablettes, smartphones et ordinateurs : leur rayonnement (lumière bleue) perturbe le sommeil.
- 7 - **Repérez les signes avant-coureurs** : bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent. Quand ils apparaissent, c'est le bon moment pour aller se coucher.
- 8 - **Aménagez votre chambre** pour qu'elle soit silencieuse, obscure et pas trop chaude (16°C - 18°C).
- 9 - **Soyez réguliers**. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, en semaine et pendant les week-ends.
- 10 - **Respectez vos besoins** et votre rythme.

Source : Open Rome

## Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Pollens les plus fréquents actuellement : graminées +++.

Météo de votre région :  
<https://epidmeteo.fr>

## BENZODIAZÉPINES!!



## Quiz

### « Néphrologue » ?

Quel était le métier de l'inventeur de la « néphrologie » (médecine des reins et des voies urinaires) ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- plombier
- chimiste
- médecin
- chirurgien.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-22 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>