

Insomnie et anxiété : une campagne en France pour un usage plus sûr des anxiolytiques

Compte Test - 2025-04-13 17:35:11 - Vu sur pharmacie.ma

Le 10 avril 2025, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM – France) a lancé une campagne de sensibilisation visant à encourager le bon usage des médicaments utilisés dans le traitement de l'anxiété et de l'insomnie sévère, notamment les benzodiazépines et leurs dérivés. Bien qu'efficaces, ces médicaments présentent des risques importants (dépendance, chutes, troubles de la mémoire, somnolence) lorsqu'ils sont consommés sur des périodes trop longues. Or, les Français comptent parmi les plus grands consommateurs européens de cette classe thérapeutique, avec plus de 9 millions de patients traités en 2024. L'objectif de la campagne est de rappeler que ces traitements doivent être prescrits pour des durées limitées: de quelques jours à trois semaines pour les hypnotiques (troubles du sommeil), et jusqu'à 12 semaines maximum pour les anxiolytiques. Il est également souligné que ces médicaments ne traitent pas les causes profondes des troubles de l'anxiété ou du sommeil.

Trois catégories de population sont particulièrement ciblées par la campagne :

Les jeunes adultes (18-25 ans) : une personne sur quatre de moins de 30 ans ayant consommé ces médicaments ignore les risques de dépendance et les dangers liés à la conduite. Les seniors (+65 ans) : ils constituent les plus gros consommateurs et sont les plus exposés aux effets indésirables, notamment les chutes.

Les professionnels de santé : médecins et pharmaciens sont appelés à jouer un rôle clé dans l'information et l'éducation thérapeutique des patients. La campagne repose sur divers supports de communication : affiches mettant en avant des alternatives non médicamenteuses (lecture, activité physique, méditation), brochures, vidéos pédagogiques, et collaborations avec des créateurs de contenu.

Cette initiative s'inscrit dans une stratégie plus large de lutte contre le mésusage des médicaments, portée par la devise : «Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires, ne les prenons pas à la légère.»