



# BUSPIRONE ANXIOLYTIQUE

Comprimé sécable 10mg

## QUEL BÉNÉFICE ATTENDRE DE CE MÉDICAMENT ?



Les anxiolytiques (appelés aussi tranquillisants) sont des médicaments utilisés pour soulager la tension nerveuse ou d'autres manifestations d'anxiété.

Ces médicaments ne guérissent pas l'anxiété, sorte d'inquiétude exagérée qui apparaît dans notre vie quotidienne, mais en allègent les symptômes comme les sensations de poids sur la poitrine, d'étouffement, de gorge serrée, les palpitations, l'irritabilité, certains tremblements, la transpiration excessive, l'insomnie, etc... De ce fait, le traitement au moyen d'un anxiolytique ne constitue qu'un traitement d'appoint dont la durée doit être limitée (quelques semaines) et réévaluée car il existe un risque d'accoutumance. De plus, l'usage d'un anxiolytique doit être associé à un soutien psychologique ou éventuellement à un autre traitement médicamenteux (antidépresseur).

Le médicament occupe une place importante dans votre démarche de soins : il doit conduire à diminuer progressivement les symptômes liés à la maladie et vous aider à renforcer vos relations et vos activités. Mais le médicament à lui seul n'est pas totalement suffisant pour votre rétablissement. Il est très souvent nécessaire d'être soutenu par un accompagnement psychologique et de poursuivre des activités de votre choix (loisir, lecture, activités culturelles, etc).

## COMMENT PRENDRE VOTRE MÉDICAMENT ?



Il doit être pris en respectant la posologie prescrite sur votre ordonnance.

### Que faire en cas d'oubli d'une prise :

Si le retard est de moins de deux heures prenez immédiatement le médicament.

Au-delà de deux heures, sautez la prise et prenez la quantité prescrite la fois suivante.

Ne doublez jamais les doses pour compenser l'oubli d'une prise.

## QUELS EFFETS INDÉSIRABLES PEUVENT APPARAÎTRE ?



Ces effets indésirables peuvent ne jamais apparaître et sont différents d'une personne à l'autre. Dans leur grande majorité, ils ne sont pas graves. Certains régressent, dès les premières semaines du traitement. Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, en parler à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

Effets	Que dois-je faire ?
Somnolence, fatigue, difficulté de concentration	Parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement réévaluer les doses ou modifier leur répartition dans la journée. Soyez prudent dans les situations qui nécessitent de l'attention.
Vertiges ou sensation de malaise en se levant	Levez-vous lentement. Si vous êtes couché, asseyez-vous un moment avant de vous lever doucement. Si les symptômes persistent, faites vérifier votre tension artérielle.
Nausées, vomissements	Ces symptômes diminuent habituellement avec le temps. S'ils persistent, demandez l'avis à votre médecin ou votre pharmacien.

Cette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître ; parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

## QUE SURVEILLER PENDANT LE TRAITEMENT ?



### Hygiène de vie

Faites une activité physique dans la journée, ou au moins un peu de marche ou bien participez à des activités telles que la relaxation, le yoga, la sophrologie ou toute autre activité pouvant vous aider à vous relaxer. Evitez les situations répétées de manque de sommeil et la consommation d'excitants : café, thé, cola, drogue.

### Les signes d'alerte

Prévenez immédiatement votre médecin en cas d'apparition d'une somnolence excessive ou de reprise de l'anxiété.

## QUELLES PRECAUTIONS A OBSERVER ?



### L'alcool

La prise d'alcool est contre indiquée, surtout en début de traitement, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l'angoisse.

### Jus de pamplemousse :

La consommation de jus de pamplemousse est déconseillée pendant le traitement.

### Les drogues

La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des troubles liés à votre maladie, de plus elle s'oppose à la réussite de votre traitement.

### Les médicaments

Ne prenez pas de médicaments non prescrits par votre médecin. Demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien car ce médicament peut présenter des interactions avec d'autres médicaments courants.

### La conduite de véhicules et l'utilisation de machines

Soyez très prudent : ne conduisez pas sans l'avis d'un professionnel de santé.

### Projet de grossesse

Si vous envisagez une grossesse, parlez-en avec votre médecin. Lui seul sera à même d'évaluer la poursuite du traitement.

## LA REGULARITE DU TRAITEMENT



La prise régulière du traitement conditionne son efficacité qui apparaît après quelques semaines. Vous pouvez préparer un semainier pour ne pas oublier de prendre votre traitement.

En général, le bénéfice du traitement n'est pas immédiat, il apparaît après 2 ou 3 semaines de traitement, parfois davantage. La stabilisation peut parfois demander plusieurs mois. Il faut donc laisser à votre médicament le temps d'agir. Il ne faut pas renoncer et interrompre le traitement si vous jugez l'amélioration insuffisante. En attendant, si vous ressentez une certaine agitation ou si vous vous sentez plus découragé(e) et abattu(e), vous devez en parler à votre médecin qui prendra les mesures nécessaires.

**L'arrêt du traitement** doit toujours être décidé en accord avec votre médecin prescripteur.

Cette fiche d'information a été réalisée par les professionnels de santé du **Réseau P.I.C.** (Psychiatrie- Information - Communication).

Toutefois, cette fiche est un support d'information non exhaustif qui doit vous permettre d'en parler plus largement avec votre médecin ou pharmacien. Vous pouvez également consulter la fiche plus détaillée sur le site [reseau-pic.info](http://reseau-pic.info)