

# FICHE D'INSTRUCTION - Conseils pour limiter les risques liés aux benzodiazépines

- N'en consommez pas plus ou plus souvent que ce qui a été prescrit par le médecin.
- Ne mentez pas au médecin ou n'allez pas voir plusieurs médecins pour obtenir davantage de prescriptions.
- N'utilisez pas les somnifères ou les calmants de quelqu'un d'autre.
- Si le médicament n'a plus d'effet, parlez-en à votre médecin.
- Dès le début du traitement, convenez avec lui du moment où vous arrêterez et de la manière dont il faudra procéder.
- À la première consultation, demandez les traitements alternatifs possibles, les éventuels effets secondaires et les risques.
- Pour éviter les cocktails dangereux, informez toujours votre médecin de la consommation éventuelle d'autres médicaments, de drogues ou d'alcool.
- Si vous avez souffert d'une dépendance par le passé, faites-en part à votre médecin.
- N'arrêtez jamais vos médicaments sans consulter d'abord un médecin. Cela vous évitera d'être confronté à des symptômes de sevrage graves.

*Source: gezondheidwetenschap.be*