

Fiche d'information

Diazépam (Valium®)

Benzodiazépines

Anxiolytiques

Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

C'est un médicament qui est composé du même principe actif que le médicament d'origine et qui se comporte dans l'organisme de façon équivalente, mais qui peut se présenter sous une forme ou une couleur différente. Il est identifié par le nom de la **D**énomination **C**ommune **I**nternationale (**D.C.I.**) suivi du nom de marque ou par un autre nom suivi de "**Ge**".

Présentation

Comprimé à 5mg, 10mg
Solution buvable à 1%

Conservation

Conserver votre médicament dans son étui et à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Ne pas laisser à la portée des enfants.

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'angoisse.
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).
Ils possèdent aussi des propriétés de relaxation.

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.
Vérifiez bien le dosage des comprimés ou la quantité de gouttes que vous a prescrit votre médecin.
Les comprimés ou les gouttes doivent être avalés avec un grand verre d'eau, pendant ou en dehors des repas en position assise ou debout.
Les gouttes sont comptées à l'aide du compte-gouttes contenu dans la boîte en carton du médicament. Il est important de préparer un médicament avec son compte-gouttes approprié tenu verticalement.

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.
La grande majorité des effets indésirables 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, parlez-en à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

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.

Effets	Que dois-je faire ?
Somnolence, baisse de vigilance	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines qui pourraient s'avérer dangereuses. Soyez prudent dans les situations qui nécessitent de l'attention. Parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement réévaluer les doses et leur répartition dans la journée.
Sensation de fatigue, de faiblesse musculaire	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines dangereuses. Parlez-en à votre médecin.
Irritabilité, agressivité, excitation (peu fréquent)	Parlez-en à votre médecin.
Troubles de la mémoire	Cet effet indésirable est généralement transitoire, et disparaît à l'arrêt du traitement. Parlez-en à votre médecin.
Vertiges, troubles de l'équilibre, 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 contrôler votre tension artérielle. Parlez-en à votre médecin.

Que surveiller pendant le traitement ?

Hygiene 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
Prévenir immédiatement votre médecin en cas d'apparition d'une somnolence excessive ou de reprise de l'anxiété, en cas de faiblesse musculaire.

Quelles précautions 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.

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.

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

La régularité du traitement

Les anxiolytiques de la famille des benzodiazépines sont recommandés pour une durée maximale de douze semaines car ils peuvent créer, à la longue et selon la dose, une dépendance (besoin impérieux de prendre le médicament pour se sentir bien), et une accoutumance (nécessité d'augmenter les doses pour obtenir la même efficacité). Le traitement pourra être renouvelé selon le besoin. Il est utile d'évaluer, régulièrement, avec votre médecin le bénéfice de ce traitement.
N'interrompez jamais brusquement votre traitement, même si vous vous sentez mieux, car les symptômes de l'anxiété ou l'insomnie réapparaîtraient très vite. Parlez-en à votre médecin qui vous préconisera d'arrêter progressivement, sauf si le traitement a été de courte durée.

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.
© Copyright réseau PIC – 2026 – **Dernière mise à jour de cette fiche : 05/11/2025**