

Fiche d'information

Alimémazine (Théralène®)

Famille des benzodiazépines

Hypnotiques

Présentation

- Comprimé à 5 mg sécable
- Solution buvable en gouttes à 40 mg/ ml, 1 goutte = 1 mg

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 ?

Alimémazine est un anti-histaminique ayant également des propriétés hypnotiques.
Un hypnotique est un médicament symptomatique qui vous est prescrit pour traiter les troubles du sommeil qui accompagnent parfois des troubles somatiques ou psychiques.
Le sommeil est un processus complexe et fragile, indispensable pour votre équilibre. Il n'existe pas de durée normale de sommeil (elle est de 7 à 8 heures en moyenne, mais peut varier selon les personnes). Chacun a son rythme qu'il est essentiel de respecter. L'important est la qualité du sommeil et l'état au réveil.
Un médicament hypnotique, appelé également somnifère, induit le sommeil et permet de régulariser sa durée pour éviter l'installation d'une insomnie. Toutefois, la qualité du sommeil peut également être améliorée par d'autres mesures comme le respect de règles hygiéno-diététiques, le fait de favoriser les activités relaxantes le soir et d'éviter les activités stimulantes dans la soirée...
Le traitement médicamenteux ne constitue qu'un traitement ponctuel dont la durée doit être limitée (2 à 4 semaines), en raison notamment d'un risque d'accoutumance et de dépendance.

Comment prendre votre médicament ?

Il doit être pris avant le coucher, en respectant les posologies prescrites sur votre ordonnance.
Vérifiez bien le dosage des comprimés ou des gouttes que vous a prescrits votre médecin.
Les comprimés ou les gouttes doivent être avalés avec un grand verre d'eau 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 vous avez oublié votre prise du soir ou du coucher, sautez la prise et attendez la prise prévue du lendemain soir.

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 ?
Constipation	Favorisez les aliments contenant des fibres (fruits crus, légumes verts), mangez des pruneaux et des figues et buvez suffisamment d'eau, en particulier le matin à jeun. Pratiquez une activité physique adaptée telle que la marche. Présentez-vous à la selle à heure régulière. En cas de douleurs abdominales et/ou de persistance de la constipation, contactez votre médecin ou votre pharmacien.
Somnolence, fatigue, difficulté de concentrationtt	Parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement réévaluer les doses.nSoyez prudent dans les situations qui nécessitent de l'attention.

Effets	Que dois-je faire ?
Bouche sèche	Buvez souvent un peu d'eau. Mâchez une gomme sans sucre afin de stimuler la salivation.nVous pouvez vaporiser un spray de salive artificielle.nAyez une bonne hygiène dentaire.
Mouvements (visage, bras ou jambes) involontaires, contractures musculaires, crampes, tremblements	Parlez-en à votre médecin pour adapter le traitement, voire, corriger ces effets.
Vertiges, étourdissements, sensation de malaise en se levant, hypotension orthostatiqu	Levez-vous lentement. Si vous êtes couchés, asseyez-vous un moment avant de vous lever doucement.nSi les symptômes persistent, faites vérifier votre tension artérielle.
Troubles de la vision : vision floue, difficulté pour lire	Evitez de conduire. Ces symptômes diminuent habituellement avec le temps. S'ils persistent, parlez-en à votre médecin.

Que surveiller pendant le traitement ?

Hygiène de vie
Evitez les situations répétées de manque de sommeil et la consommation d'excitants : café, thé, cola, drogues.
Pratiquez une activité physique adaptée dans la journée, ou au moins un peu de marche.
Evitez les siestes trop longues.
Préférez un dîner léger en début de soirée, plutôt qu'un repas trop copieux.
Evitez de regarder la télévision trop tard et de rester trop longtemps devant un ordinateur : les écrans stimulent votre éveil.
Au contraire, favorisez les activités relaxantes comme la lecture ou l'écoute de musique douce avant d'aller dormir.
Préférez une chambre fraîche quitte à vous couvrir, plutôt qu'une chambre surchauffée. Silence et chambre avec rideaux ou volets sont l'idéal pour dormir.
Allongez-vous dans votre lit uniquement au moment de dormir.
Ne prolongez pas le temps passé au lit pour «récupérer» ; au-delà d'un réveil nocturne de 20 mn, levez-vous, faites une activité simple (lecture) en attendant le retour de la fatigue (bâillements, yeux qui piquent).
Réveillez-vous tous les jours à la même heure, même si vous vous êtes couché plus tard la veille. Dans ce cas, une sieste réparatrice de 20 minutes peut être envisagée.

La peau
En cas d'exposition au soleil, protégez les parties découvertes du corps par une crème écran haute protection.

Les signes d'alerte
Prévenez immédiatement votre médecin en cas d'apparition d'une somnolence excessive, de signes de confusion ou de gêne respiratoire.

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.

La conduite de véhicules et l'utilisation de machines
La prise de médicaments hypnotiques, en raison des risques de somnolence, d'allongement du temps de réaction et de l'altération de la vision, interdit la conduite automobile ou l'utilisation de machine.

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 régularité du traitement

La prescription d'hypnotiques doit être limitée dans la durée car ils peuvent, à la longue, créer une dépendance (besoin impérieux de prendre le médicament pour se sentir bien). Une perte d'efficacité peut survenir pendant le traitement (le premier signe d'une accoutumance à l'hypnotique). 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 pourraient réapparaître très vite. Parlez-en à votre médecin qui vous préconisera d'arrêter

progressivement, sauf si le traitement a été bref.

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.
© Copyright réseau PIC – 2026 – **Dernière mise à jour de cette fiche : 06/11/2025**