

Fiche d'information

Hypnotiques

Quel bénéfice attendre de ce médicament ?

Un hypnotique est un médicament symptomatique prescrit pour prendre en charge les troubles du sommeil accompagnant parfois d'autres maladies qu'elles soient psychiques ou non.
Le sommeil est un processus complexe et fragile, indispensable pour votre équilibre. Il n'existe pas de durée normale de sommeil. Elle varie selon les personnes et pour une même personne selon l'âge. Chacun a son rythme qu'il est essentiel de respecter. L'important est la qualité du sommeil et l'état au réveil.

Les conseils suivants permettent d'améliorer le sommeil :

- Se lever et se coucher à des horaires réguliers
- Maintenir une activité physique régulière dans la journée tout en évitant les activités stimulantes avant de se coucher
- S'exposer à la lumière naturelle le matin en ouvrant les volets et réaliser des sorties à l'extérieur dans la journée si possible
- Maintenir la chambre à une température entre 18 et 20°C et ne rester au lit que pour dormir
- Prendre des repas à heure régulière, privilégier les repas légers le soir et éviter le thé ou café et l'alcool en fin de journée
- Eviter de regarder la télévision ou un écran juste avant de se coucher.

Le recours aux traitements médicamenteux ne doit intervenir qu'après échec des thérapeutiques non médicamenteuses telles que les techniques psycho-comportementales.

Les médicaments hypnotiques appelés également somnifères sont des médicaments indiqués dans l'insomnie occasionnelle. Le traitement médicamenteux doit être ponctuel et de durée limitée (2 à 4 semaines), en raison notamment d'un risque d'accoutumance, c'est-à-dire une perte d'efficacité nécessitant une augmentation des doses pour obtenir la même efficacité, et de dépendance notamment pour les médicaments appartenant aux classes des benzodiazépines et apparentés.

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 l'insomnie pourrait réapparaître très vite ainsi que d'autres symptômes de sevrage. Pour éviter tout risque de rebond, l'arrêt du traitement doit toujours être progressif.

Quels sont les médicaments ?

Ces médicaments se différencient par leur durée d'action dans l'organisme (courte, intermédiaire, longue), ce qui permet au prescripteur de faire un choix selon vos besoins

Famille	Dénomination Commune Internationale	Nom du princeps	Présentations	Remboursement et conditions de prescription
Benzodiazépines	Loprazolam	HAVLANE®	comprimé à 1 mg sécable	Remboursé Durée de prescription limitée à 28 jours
	Nitrazépam	MOGADON®	comprimé à 5 mg sécable	
	Lormétazépam	NOCTAMIDE®	comprimé à 1 mg sécable comprimé à 2 mg sécable	
	Estazolam	NUCTALON®	comprimé à 2 mg sécable	

Médicaments apparentés aux Benzodiazépines	Zopiclone	IMOVANE®	comprimé à 3.75 mg sécable comprimé à 7.5 mg sécable	Remboursé Durée de prescription limitée à 28 jours
	Zolpidem	STILNOX®	comprimé à 10 mg sécable	Remboursé Durée de prescription limitée à 28 jours sur ordonnance sécurisée
Antihistaminiques	Alimémazine	THERALENE®	solution buvable à 4% comprimé à 5 mg sécable	Remboursé
	Doxylamine	DONORMYL® DOXYLAMINE® LIDENE®	comprimé à 15 mg sécable	Non remboursé Disponible sans ordonnance
	Prométhazine	PHENERGAN®	comprimé à 25mg	Non remboursé
Autres	Mélatonine	CIRCADIN®	comprimé à 2mg	Non remboursé sauf pour certaines maladies neurologiques de l'enfant
		SLENYTO®	comprimé à 1mg et 5 mg	Remboursé Réservé aux enfants et adolescents de 2 à 18 ans présentant un trouble du spectre autistique

Il existe des compléments alimentaires à base de mélatonine (dosage inférieur à 1,99 mg) qui sont disponibles en pharmacie et en parapharmacie.

Comment prendre votre médicament ?

Il doit être pris avant de vous coucher (15 à 30 minutes avant), en respectant les posologies prescrites sur votre ordonnance.
Vérifiez bien le dosage des comprimés que vous a prescrit votre médecin.
De préférence, avalez les comprimés sans les écraser, avec un verre d'eau, en position assise ou debout.
Ne reprenez pas un comprimé au-delà de minuit. Si le premier n'a pas été efficace, parlez-en à votre médecin

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 ?
Somnolence, baisse de vigilance (pendant la journée)	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines. Prudence dans les situations qui nécessitent de l'attention. Parlez-en à votre médecin.
Vertiges, troubles de l'équilibre	Levez-vous lentement. Si vous êtes couché, asseyez-vous un moment avant de vous lever doucement.
Sensation de fatigue, de faiblesse musculaire	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines dangereuses. Parlez-en à votre médecin.
Chute	Parlez-en à votre médecin.
Maux de tête, irritabilité, anxiété	En utilisation prolongée, et/ou à forte dose : contactez votre médecin ou pharmacien.

Eruptions cutanées (rare)	Contactez votre médecin sans délai.
Perte de mémoire, difficulté de concentration	Dues le plus souvent à une utilisation prolongée. Parlez-en à votre médecin.
Agressivité, excitation, agitation, syndrome d'amnésie	Parlez-en rapidement à votre médecin.
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.
Rétention urinaire Sécheresse de la bouche Vision floue Palpitations cardiaques Confusion	Si les symptômes persistent, parlez-en à votre médecin.

Que surveiller pendant le traitement ?

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

Quelles précautions à 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 ces médicaments peuvent 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.

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