

Zopiclone



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La zopiclone (Imovane® et formulations génériques) appartient à une classe de médicaments appelés « hypnotiques » ou « sédatifs », ou plus communément « somnifères ».

À quoi sert la zopiclone?

Santé Canada a approuvé la zopiclone pour le traitement de courte durée de l'insomnie chez l'adulte.

Comment agit la zopiclone?

La zopiclone modifie l'activité d'une substance chimique (neurotransmetteur) présente dans le cerveau, l'acide gamma-aminobutyrique. En intensifiant l'action de cette substance, la zopiclone t'aide à t'endormir plus vite, à dormir mieux et plus longtemps.

Zopiclone chez les enfants et les adolescents

La zopiclone peut soulager l'insomnie en te permettant de t'endormir plus rapidement, de te réveiller moins souvent pendant la nuit et de dormir plus longtemps.

Comme dans le cas de beaucoup d'autres médicaments qui sont prescrits aux enfants et aux adolescents, Santé Canada n'a pas approuvé la zopiclone pour les personnes de cette catégorie d'âge. De nombreux médecins peuvent toutefois la leur prescrire s'ils considèrent que les avantages de ce médicament (c.-à-d. la réduction des symptômes) l'emportent sur ses risques (c. à d. les effets secondaires).

Commencer avec de bonnes habitudes de sommeil

Avant de commencer à prendre de la zopiclone, il est recommandé d'apporter d'autres changements pour déterminer si tu as besoin d'un médicament. Voici quelques conseils à suivre pour acquérir de bonnes habitudes de sommeil; ils suffiront peut-être à soulager ton insomnie. La zopiclone peut également se révéler plus efficace si elle est combinée à de bonnes habitudes de sommeil.

Conseils pour mieux dormir :

- Évite la caféine (que l'on trouve dans le thé, le café, le cola et les boissons énergisantes) de même que

l'alcool, la nicotine et les drogues à usage récréatif.

- Va te coucher et réveille-toi à la même heure tous les jours; évite de te lever tard ou de faire des siestes pendant la journée.
- Évite les activités stimulantes en fin de soirée (p. ex., utiliser l'ordinateur, regarder la télévision ou faire de l'exercice).
- Dors dans un endroit calme où tu es à l'aise (p. ex., température confortable, chambre sombre, pas d'animaux de compagnie dans ton lit).
- Fais quelque chose de relaxant ou d'agréable avant de te coucher (p. ex., écouter de la musique de détente ou prendre un bain chaud).
- Évite les gros repas juste avant de te coucher.
- Fais de l'exercice régulièrement (pendant la journée).
- Réserve ta chambre au sommeil et place ton réveille-matin à une bonne distance du lit.
- Si tu es toujours réveillé après 20 minutes, lève-toi tu et va dans une autre pièce. Reviens te coucher quand tu te sens à nouveau fatigué.

Comment la zopiclone se prend-elle?

La zopiclone se présente sous forme de comprimés que l'on prend par la bouche. Ton médecin déterminera la dose qui te convient le mieux, selon tes symptômes et la façon dont tu réagis au médicament. La zopiclone se prend une fois par jour juste avant le coucher. Ne dépasse pas la dose recommandée sans consulter ton médecin.

Évite l'alcool quand tu prends ce médicament, car il pourrait aggraver les effets secondaires (p. ex., somnolence accrue et manque de coordination). Ne conduis pas et ne fais pas fonctionner de machines avant de savoir comment tu réagis à ce médicament. Ne prends pas de zopiclone si tu dois faire preuve de vigilance et être en pleine possession de tes moyens au cours des 8 à 10 prochaines heures.

Quand la zopiclone commencera-t-elle à agir?

Tu devrais commencer à ressentir de la somnolence dans un délai de 30 à 60 minutes après avoir pris de la zopiclone.

Pendant combien de temps devrai-je prendre de la zopiclone?

La zopiclone se prend normalement au besoin quand on fait de l'insomnie. En général, il ne faut pas en prendre pendant plus de 7 à 10 jours d'affilée dans la mesure du possible. Cependant, certains patients pourraient devoir en prendre régulièrement pendant une plus longue période. Parles-en avec ton médecin.

La zopiclone peut-elle créer une dépendance?

La zopiclone peut donner lieu à une dépendance physique et psychologique ou à un mauvais usage de celle-ci. Cependant, ce médicament semble présenter un risque moindre de dépendance et de rebond d'insomnie (voir ci-dessous) que d'autres somnifères (p. ex., les benzodiazépines comme l'oxazépam [Serax®] et le triazolam [Halcion®]).

Le risque de dépendance ou de mauvais usage s'accroît également avec la dose et la durée du traitement à la zopiclone. Si tu prends de la zopiclone régulièrement depuis une longue période et cesses soudain d'en prendre, tu pourrais éprouver des problèmes de sommeil (« insomnie de rebond ») ou de l'anxiété pendant un ou deux jours. Si, en consultation avec ton médecin, tu décides de cesser de prendre de la zopiclone, ton médecin t'expliquera comment réduire la dose progressivement pour éviter les effets pénibles du sevrage pendant que ton corps s'adapte à l'absence du médicament.

Quels sont les effets secondaires de la zopiclone et que dois-je faire s'ils se produisent?

Comme la plupart des médicaments, la zopiclone peut causer des effets secondaires, qui sont généralement légers et temporaires. Il peut arriver qu'ils se fassent sentir avant les effets bénéfiques, et que certaines personnes éprouvent des effets secondaires qui leur semblent graves ou persistants. Si c'est ton cas, consulte immédiatement ton médecin. Les effets secondaires les plus courants de ce médicament sont énumérés à la page suivante, avec entre parenthèses des conseils pour les réduire.

Effets secondaires courants

Les effets secondaires peuvent être plus fréquents quand on commence à prendre un médicament ou quand la dose est augmentée. Si l'un ou l'autre des effets secondaires suivants te dérange trop, parles-en à ton médecin, infirmière ou pharmacien.

- Agitation, irritabilité (évite la caféine que contiennent le cola, le café, les boissons énergisantes et le thé)
- Goût amer ou désagréable dans la bouche
- Constipation, maux d'estomac (bois plus de liquides, fais de l'exercice ou mange plus de fibres)
- Étourdissements (si tu es assis ou couché et si tu veux te lever, fais-le lentement. Ne conduis pas et ne fais pas fonctionner de machines avant de savoir comment tu réagis à ce médicament)
- Bouche sèche (mâche de la gomme sans sucre ou mange des bonbons sans sucre, de la glace ou des sucettes glacées)
- Maux de tête (essaie de prendre un analgésique comme l'acétaminophène [Tylenol®])
- Manque de coordination (ne conduis pas, ne fais pas fonctionner de machines et ne prends part à aucune activité nécessitant de la coordination avant de savoir comment tu réagis à ce médicament)
- Aggravation des problèmes de sommeil ou anxiété quand tu cesses de prendre de la zopiclone (« effet rebond ») (ce problème disparaît généralement en un ou deux jours)
- Problèmes de mémoire (amnésie) (tu pourrais avoir de la difficulté à te remémorer les choses qui se produisent dans les heures suivant la prise de ce médicament. Prends de la zopiclone uniquement lorsque tu peux dormir toute la nuit)
- Lassitude ou fatigue matinale (ce problème disparaît généralement quand la dose est réduite. Ne conduis pas et ne fais pas fonctionner de machines avant de savoir comment tu réagis à ce médicament)
- Rêves ou cauchemars d'apparence réelle

Ce médicament peut nuire à ta capacité de conduire, de faire fonctionner des machines ou d'exécuter des tâches nécessitant de la vigilance. L'alcool peut intensifier cet effet.

Effets secondaires plus graves, mais peu courants (se produisant chez moins de 5 % des patients)

Appelle IMMÉDIATEMENT ton médecin si tu éprouves l'un des effets secondaires suivants :

- Hallucinations auditives ou visuelles
- Rythme cardiaque irrégulier (palpitations)
- Spasmes ou raideurs musculaires
- Changements d'humeur ou de comportement ou agressivité
- Envie de te faire du mal ou de te suicider, ou hostilité
- Comportements complexes liés au sommeil : très rarement, des patients qui prennent de la zopiclone se lèvent sans se réveiller complètement et posent des gestes sans s'en rendre compte (p. ex., faire la cuisine, manger, conduire et marcher) et dont ils n'ont aucun souvenir par la suite.

Quelles précautions doivent être prises quand on me prescrit de la zopiclone?

Plusieurs médicaments peuvent interagir avec la zopiclone, notamment les aide-sommeil ou antihistaminiques comme la diphenhydramine (Benadryl®, Nytol®) et la doxylamine (Unisom®), des anxiolytiques comme le lorazépam (Ativan®) et le clonazépam (Rivotril®), des antidépresseurs comme la trazodone (Desyrel®) et l'amitriptyline (Elavil®), des régulateurs de l'humeur comme la carbamazépine (Tegretol®), des antibiotiques comme l'érythromycine et plusieurs autres. Si tu prends d'autres médicaments sur ordonnance ou en vente libre, ou si tu commences à en prendre, demande à ton médecin ou à ton pharmacien si tu peux le faire en toute

sécurité. Ton médecin pourrait devoir modifier les doses de tes médicaments ou surveiller attentivement les effets secondaires si tu prends certains autres médicaments.

Consulte ton médecin ou pharmacien dans les situations suivantes :

- Tu as des allergies ou tu as eu des réactions négatives à la zopiclone ou à d'autres médicaments
- Tu bois de l'alcool régulièrement ou tu as des antécédents de problèmes de consommation d'alcool ou de drogues, ou de toxicomanie
- Tu as une maladie des poumons ou des problèmes respiratoires
- Tu fais de l'apnée du sommeil (un trouble qui consiste en l'arrêt temporaire de la respiration pendant le sommeil)
- Tu as des problèmes de foie ou de rein
- Tu fais une dépression ou tu as un autre trouble psychiatrique
- Tu présentes des sautes d'humeur ou tu penses à te faire du mal ou à te suicider
- Tu as la myasthénie (une maladie musculaire)
- Tu n'as pas eu tes règles, tu es enceinte (ou comptes le devenir) ou tu allaites

Quelles directives particulières dois-je suivre quand je prends de la zopiclone?

- Respecte tous tes rendezvous avec ton médecin. Dis-lui comment tu dors. Il surveillera ton trouble du sommeil et ta réaction à ce médicament.
- Ne laisse personne d'autre prendre ton médicament.

Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose de zopiclone?

Si tu prends de la zopiclone régulièrement et si tu oublies une dose, saute la dose manquée et prends la prochaine dose au moment prévu. NE DOUBLE PAS ta prochaine dose.

Comment dois-je conserver la zopiclone?

- Conserve ce médicament dans son contenant d'origine, à la température de la pièce, et ne l'expose pas à l'humidité ni à la chaleur (ne le range donc pas dans la salle de bain, par exemple).
- Garde ce médicament hors de la portée et de la vue des enfants

Au sujet de ce document

Nous tenons à remercier chaleureusement le Kelty Mental Health Resource Centre (Centre de ressources en santé mentale Kelty) de nous avoir autorisé à utiliser ce document. Le texte original a été élaboré par les professionnels de BC Mental Health and Addiction Services (Services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-britannique), un organisme de la Provincial Health Services Authority (Autorité provinciale en services de santé) et révisé par le personnel du Kelty Mental Health Resource Centre (Centre de ressources en santé mentale Kelty)

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/> Pour toute autre utilisation, s'il vous plaît contacter le titulaire des droits d'origine, Kelty Mental Health Resource Centre.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.