

Communiqué

Pour diffusion immédiate

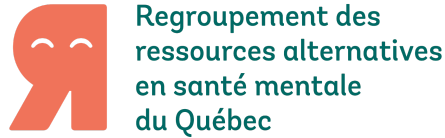
Prescription des benzodiazépines : un appel à la vigilance qui doit être entendu !

Montréal, le vendredi 16 février 2024- Hier a été diffusé, à l'émission Enquête de Radio-Canada, un reportage venant mettre en lumière comment la prescription des benzodiazépines et hypnotiques est visiblement peu balisée au Québec, tout en ayant des impacts négatifs sur un grand nombre de personnes. La situation dénoncée dans le reportage fait écho à des revendications portées par l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) depuis des années qui souhaitent ajouter leurs voix aux cris du coeur entendus hier.

La problématique n'est pas nouvelle. Déjà en 2020, la Food and Drug Administration (FDA) mettait à jour son avertissement concernant l'usage à long terme des benzodiazépines. Aujourd'hui, ce sont des centaines de milliers de personnes au Québec qui utilisent fréquemment, et dans la durée, ces molécules. Le problème : l'usage à long terme (on parle ici de plus de 4 mois) peut induire une tolérance, une aggravation des symptômes initiaux et des risques de dépendances, risques reconnus par Santé Canada. Si la dose n'est pas augmentée, les symptômes initiaux se réinstallent, ce qui entraîne la personne qui la consomme dans une spirale néfaste. Rappelons que ces molécules sont prescrites pour traiter l'anxiété ou les difficultés de sommeil et que, comme le précise le reportage, de nombreuses prescriptions sont réalisées à l'extérieur des balises recommandées par la FDA, au risque de la santé et de la sécurité des centaines de milliers de personnes à qui on les prescrit.

Face à ce constat et aux difficultés qu'il a lui-même éprouvées notamment pour cesser la médication, Pierre, interviewé dans le reportage d'Enquête, en appelle à un changement de pratiques au moment de la prescription, du renouvellement de celle-ci et au comptoir des ordonnances. Parmi les solutions qu'il propose sur le site benzoveillance.com: un consentement éclairé par formulaire, un suivi documenté par tous les intervenant·es (médecin, infirmier·es, pharmacien·nes), de l'accompagnement au sevrage qui soit accessible à toutes, avec la meilleure information possible et des pharmacies offrant des doses fractionnées permettant un sevrage plus progressif.

La revendication de Pierre est loin d'être marginale puisque les deux organisations constatent, depuis des décennies, que l'information entourant la médication est souvent incomplète, et que de nombreux personnes prenant des psychotropes manquent d'accompagnement, particulièrement au moment d'entamer un processus de diminution ou de sevrage. Depuis plus de 23 ans et dans le but de pallier ces lacunes, l'AGIDD-SMQ offre, partout au Québec, la formation *L'autre côté de la pilule* visant à mieux informer les personnes de la médication prise. François Winter, porte-parole de l'AGIDD-SMQ, ajoute: «Pour consentir de manière libre et



éclairée aux psychotropes, le droit à l'information est central et il s'agit d'une responsabilité partagée par tous les acteurs.»

En 2022, un comité de citoyen.nes, expert.es d'expérience, soutenu par le RRASMQ, lançait un site internet d'informations et de témoignages à propos de la médication, du sevrage et des alternatives à la médication. Cette première plateforme francophone sur le sujet, www.nous-medications.com, a été saluée par un grand nombre de partenaires et diffusée par le Collège des médecins du Québec, et vient compléter la gamme importante d'outils développés autour de la démarche de Gestion autonome de la médication (GAM), tout en donnant un meilleur accès à l'information.

Un angle qui n'a pas été abordé dans le reportage du 15 février est l'action des groupes communautaires qui exercent une vigilance autour de la médication depuis plus de 40 ans. «Il nous semble primordial de mieux accompagner et informer autour de la médication. Mais il y a une responsabilité qui revient à l'État et la communauté, celle de s'assurer que des alternatives à la médication soient accessibles, que ce soit du soutien psychosocial, des aménagements à l'environnement de la personne (travail, logement) ou des approches communautaires, de manière à soulager le mal-être autrement, sans mettre en péril la santé et l'équilibre!» s'indigne Anne-Marie Boucher, co-coordonnatrice du RRASMQ.

Les deux organisations interpellent rapidement les acteurs concernés, dont le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec, afin qu'ils mettent tout en œuvre de manière à implanter de meilleures pratiques au moment de la prescription, faisant en sorte à respecter le droit des personnes au consentement libre et éclairé (donc informé). Le médicament, certes, est un outil parfois efficace, mais tâchons de l'utiliser sans nuire, comme nous l'invite le premier principe de prudence se devant d'être à la racine de toute approche thérapeutique: *D'abord ne pas nuire.*

- 30 -

Pour informations et demandes d'entrevues

Ariane Aubin-Cadot, relationniste, ariane@beteferoce.com, cell. 514-805-3715