



Un danger vous guette Soyez vigilant !

Vous prenez un antipsychotique

Quétiapine (Seroquel®)

Clozapine (Clozaril®,
FazaClo®)

Pimozide (Orap®)

Ziprasidone (Zeldox®,
Geodon®, Zipwell®)

Pherphénazine
(Trilafon®)

Halopéridol (Haldol®)

Aripiprazole (Abilify®)

Loxapine (Xylac®,
Loxatine®)

Chlorpromazine
(Promapar®,
Thorazine®)

Prochlorpérazine
(Compazine®,
Compro®, Procomp®)

Rispéridone (Risperdal®)

Olanzapine (Zyprexa®)

Fluphénazine
(Modecate®, Permitil®,
Prolixin®)



TESTEZ VOS CONNAISSANCES
au sujet des antipsychotiques

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

- 1 Les antipsychotiques sont parfois prescrits pour des problèmes de sommeil ou de comportement chez les personnes atteintes de démence. VRAI FAUX
- 2 La dose d'antipsychotique est en lien avec la présence d'effets indésirables. VRAI FAUX
- 3 Les antipsychotiques sont recommandés pour les problèmes de sommeil. VRAI FAUX
- 4 Les antipsychotiques sont la meilleure option pour traiter les problèmes de comportement chez les personnes atteintes de démence. VRAI FAUX



Un danger vous guette / Soyez vigilant ! **3**



RÉPONSES

RÉPONSES

1 VRAI

Les antipsychotiques sont parfois prescrits pour traiter les problèmes de comportement chez les personnes atteintes de démence ou les problèmes de sommeil. Cependant, de nouvelles recherches ont démontré que la personne qui prend un antipsychotique est :

- plus à risque d'avoir des problèmes de mémoire et de concentration
- plus à risque de faire une chute et de subir une fracture (hanche, poignet)
- plus à risque d'avoir un accident vasculaire cérébral
- plus à risque d'étourdissements, de confusion, de diabète, de prise de poids, d'hypercholestérolémie (haut taux de cholestérol).

2 VRAI

La dose d'antipsychotique est en lien avec la présence d'effets secondaires. Même à faibles doses, les antipsychotiques ralentissent l'activité du cerveau et les réflexes.

3 FAUX

Les antipsychotiques ont été développés principalement pour le traitement de la schizophrénie et des troubles bipolaires. Ils n'ont pas été développés pour traiter l'insomnie ou les troubles de comportement chez les personnes atteintes de démence.

4 FAUX

Les antipsychotiques ne font que masquer les problèmes de comportement chez les personnes atteintes de démence sans régler la cause sous-jacente. Les risques associés à ces médicaments sont graves. Cette brochure vous propose des solutions de rechange.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les antipsychotiques appartiennent à une famille de médicaments qui sert à traiter des problèmes de santé mentale, comme la schizophrénie et la maniaque-dépression (bipolarité) ou encore des problèmes de comportement liés à la démence. Ils peuvent également être prescrits pour traiter l'insomnie ou l'anxiété, même si cet usage n'est pas recommandé. Les antipsychotiques peuvent causer de multiples effets secondaires, dont certains peuvent être graves. Vous ne devriez pas prendre d'antipsychotiques sauf en de rares exceptions.

Ces médicaments demeurent plus longtemps dans l'organisme lorsque vous vieillissez. Une seule dose de ce médicament peut rester plusieurs jours dans le corps et rendre la personne fatiguée, somnolente ou confuse. Ils peuvent même vous faire perdre l'équilibre, causer un accident vasculaire cérébral ou même la mort. Ils peuvent entraîner une prise de poids et causer ou aggraver le diabète, l'hypercholestérolémie et les problèmes de mémoire.

Les antipsychotiques provoquent la somnolence pendant la journée. Il est donc possible de s'endormir en conduisant la voiture. Même si de tels symptômes ne sont pas apparents, il vaut mieux en discuter avec le pharmacien ou le médecin afin de les prévenir. Il existe des solutions de rechange pour soulager l'insomnie sans autant d'effets secondaires sur la qualité de vie.

Il faut consulter le pharmacien ou le médecin avant de cesser tout médicament.

DEMANDEZ-VOUS SI OUI OU NON ...

... cela fait un bout de temps que l'antipsychotique a été prescrit?

... il pourrait causer de la somnolence ou de la léthargie?

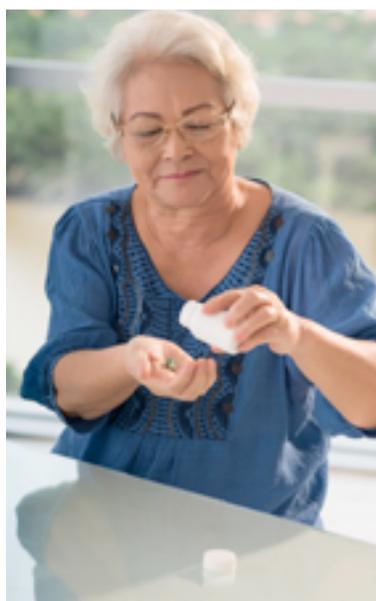
... il pourrait causer des problèmes de mémoire ou d'équilibre

... ce serait le bon moment pour essayer un traitement non médicamenteux?

EN VIEILLISSANT

En vieillissant, le corps change et l'effet des médicaments sur l'organisme est modifié. Il est aussi probable que les personnes prennent plus d'un médicament ou qu'elles souffrent de maladies chroniques. De plus, les reins et le foie travaillent moins bien. C'est pourquoi les médicaments peuvent rester plus longtemps dans l'organisme, ce qui peut augmenter les effets secondaires.

Malheureusement, on parle peu de ces effets secondaires. Nous recommandons d'en discuter avec le pharmacien ou le médecin traitant. Il existe des thérapies non-médicamenteuses qui peuvent atténuer les comportements anxieux ou agressifs et améliorer le sommeil avec moins d'effets secondaires sur la qualité de vie.



Un danger vous guette / Soyez vigilant ! **7**

DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Si un antipsychotique est prescrit pour améliorer le sommeil, ces solutions de rechange pourraient être utiles.

- **Faire de l'exercice.** L'activité physique peut vous aider à mieux dormir. Il vaut mieux cependant éviter d'en faire juste avant le coucher.
- **Suivre une routine.** Se lever à la même heure chaque matin et se coucher à la même heure tous les soirs, même les fins de semaine, peut aider à mieux dormir.
- **Éviter de manger juste avant de vous coucher.** Ne mangez pas au moins trois heures avant le coucher.
- **Limiter l'alcool.** Même si l'alcool peut d'abord causer l'endormissement, il réveille peu après.
- **Créer un environnement propice au sommeil.** Dormir dans un environnement calme, silencieux, et sombre. Éviter de surchauffer la chambre à coucher.
- **Éviter la caféine au moins trois heures avant le coucher, et même plus si vous y êtes sensible.** La nicotine est un stimulant à éviter pour mieux dormir.

Si un antipsychotique est prescrit pour traiter des problèmes de comportement liés à une démence, essayez ceci.

- **Suivre une routine.** Les personnes atteintes de démence deviennent souvent agitées ou irritables au moment du repas du soir.
 1. Planifiez les activités qui demandent le plus d'énergie en début de journée, comme prendre le bain par exemple.
 2. Prenez le plus gros repas de la journée à l'heure du midi.
 3. Créez une ambiance calme en soirée, en tamisant les lumières, en réduisant le bruit et en diffusant une musique calme.
- **Amener la personne à faire de l'exercice tous les jours.** L'activité physique permet de dépenser l'énergie et d'évacuer la nervosité. Elle améliore également l'humeur et le sommeil.
- **Ne pas argumenter avec la personne en détresse.**
 1. La distraire avec de la musique, en chantant ou en dansant.
 2. L'inviter à s'impliquer dans des tâches simples, comme mettre la table ou plier du linge.
- **Organiser des activités et des sorties simples.** L'ennui et l'isolement augmentent l'anxiété. Des centres de jour offrent des activités adaptées aux personnes souffrant de démence et un répit pour l'aidant.



L'HISTOIRE DE MME ROBINSON

Elle prenait un antipsychotique pour ses problèmes de sommeil. Elle prenait Seroquel®.

«J'ai 65 ans et je prenais Seroquel® depuis plus de 2 ans pour traiter mon insomnie. Il y a quelques mois, je suis tombée en pleine nuit en allant à la toilette. J'ai été vraiment chanceuse – pas de fractures, que des bleus. J'ai lu que Seroquel® pouvait être la cause de chutes. Je ne savais pas si je pouvais me passer de Seroquel® pour dormir, car j'avais de la difficulté à m'endormir ou je me réveillais parfois la nuit.

J'ai décidé de réduire graduellement ma dose de Seroquel®. J'en ai parlé avec mon pharmacien qui m'a proposé un programme de sevrage par étapes, comme à la dernière page.

J'ai aussi adopté de nouvelles habitudes de sommeil. Je ne fais plus d'exercices avant de me coucher. Je me lève tous les jours à la même heure, que j'aie une bonne nuit de sommeil ou non.

J'ai réussi à cesser de prendre Seroquel®. Non seulement j'arrive à dormir, même si certaines nuits sont plus difficiles, mais je n'ai plus peur de tomber et de me casser la hanche. Cesser Seroquel® a levé un voile sur une vie que je vivais dans la confusion. J'ai plus d'énergie et j'ai perdu un peu de poids. Je suis plus alerte et je ne m'inquiète plus de ma mémoire. Il m'arrive encore d'avoir de la difficulté à m'endormir, mais au moins je me lève le matin sans craindre pour ma vie. Je suis fière de ma décision. Si je l'ai fait, vous le pouvez aussi!»

Un danger vous guette / Soyez vigilant ! 



L'HISTOIRE DE M. BÉLANGER

Il prenait Quétiapine, un antipsychotique, pour traiter ses symptômes de démence.

Il y a 3 ans, à 78 ans, il a reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer. Il vit toujours avec son épouse. Au début, M. Bélanger avait des trous de mémoire, faisait des erreurs en payant ses factures et oubliait où il avait garé la voiture. L'année dernière, il a commencé à errer et à résister avec véhémence quand sa femme voulait le ramener à la maison. Le soir venu, il ne voulait plus se coucher, était agité et agressif verbalement lorsqu'on lui disait d'aller se recoucher.

Le médecin lui a donc prescrit Quétiapine pour contrôler ses errances et son comportement agressif. Ce médicament l'aidait aussi à s'endormir le soir. Sa fille a lu que les effets secondaires des antipsychotiques peuvent être graves pour les personnes atteintes de démence. Elle avait remarqué que son père était plus distant et plus somnolent depuis qu'il prenait Quétiapine, et même que sa démarche était plus instable, ce qui le mettait à risque de chuter. De concert avec sa mère, elles ont décidé de graduellement réduire la dose de Quétiapine avec l'aide du médecin et du pharmacien de M. Bélanger.

Elles ont aussi mis en place une routine d'exercices physiques et d'équilibre que M. Bélanger fait maintenant tous les matins à la maison. Le midi, elles s'assurent qu'il prend un bon repas et l'amènent faire des promenades tous les après-midi. Le soir, elles lui font écouter de la musique et l'impliquent dans les tâches ménagères. Elles le font coucher plus tard, vers 23h. Après un mois de sevrage, M. Bélanger est moins agité et dort mieux. Elles trouvent qu'il interagit mieux et qu'il s'implique davantage dans la vie familiale.

PROGRAMME DE SEVRAGE

Veillez informer votre médecin ou votre pharmacien de votre intention d'entreprendre ce programme de sevrage. Il est recommandé de le suivre sous la supervision d'un professionnel de la santé, car certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires.

SEMAINES	PLAN DE SEVRAGE							✓
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
1 et 2								
3 et 4								
5 et 6								
7 et 8								

Légende



Pleine dose



La moitié de la dose



Aucune dose