FOLIA PHARMACOTHERAPEUTICA SEPTEMBRE 2025

Psychotropes: 10 jours de sensibilisation pour un usage adapté, à favoriser ensemble

Messages clés

« Psychotropes: 10 jours de sensibilisation », une campagne du 1er au 10 octobre sur l'usage adapté des somnifères et des antidépresseurs qui s'adresse aux prestataires de soins et aux patients en première ligne. Découvrez le matériel disponible sur psychotropes10jours.be.

Campagne 10 jours de sensibilisation sur les psychotropes

Du 1er au 10 octobre se déroule la campagne « Psychotropes 10 jours de sensibilisation », une initiative du Dr Ellen Van Leeuwen, médecin généraliste et rédactrice en chef au CBIP, avec le soutien de plusieurs associations professionnelles de médecins généralistes, pharmaciens et psychologues, du groupe d'experts BelPEP (*Belgian Psychotropics Expert Platform*) et de l'université de Gand.

L'objectif de la campagne est à la fois de **sensibiliser aux psychotropes et d'encourager le dialogue à ce sujet**, en proposant des informations fiables et des outils pratiques, tels que des affiches, des podcasts et des vidéos. La campagne encourage à ne pas initier trop rapidement un somnifère ou un antidépresseur et à arrêter leur utilisation au longs cours.

La campagne s'adresse aux prestataires de soins (médecins généralistes, pharmaciens et psychologues) et aux patients, et se déroule parallèlement à la semaine de la santé mentale. Elle se termine le 10 octobre, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale.

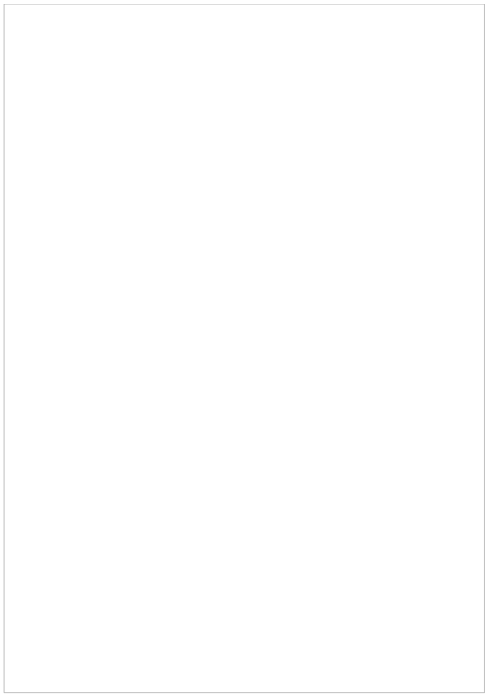
Les 4 points d'action de la campagne

1. Problèmes de sommeil : optez pour des conseils sur le sommeil
2. Utilisation prolongée de somnifères : procédez au sevrage progressif ensemble
3. Épisodes dépressifs : ne passez pas automatiquement aux antidépresseurs, commencez par en discuter
4. Utilisation prolongée d'antidépresseurs : discutez-en et réévaluez régulièrement

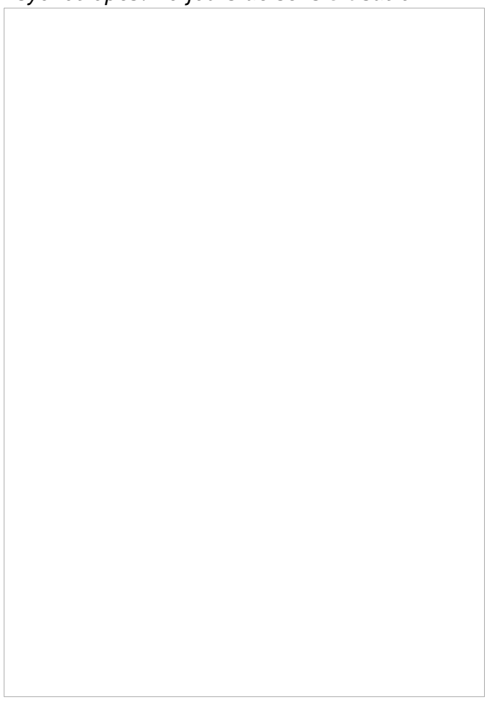
Matériel de la campagne

Pour consulter le matériel disponible, rendez-vous sur le site web de la campagne psychotropes10jours.be.

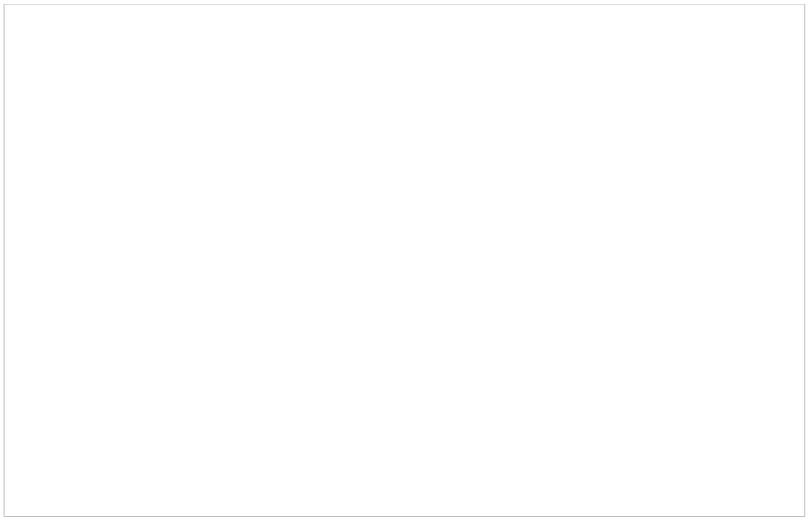
- **Affiches (A4) à télécharger** pour accrocher dans les salles de consultation et les pharmacies, afin de rendre le sujet visible et favoriser les échanges.
  - *Somnifères et antidépresseurs : Commencer ? Pour toujours ?*



– *Psychotropes: 10 jours de sensibilisation*



- **Podcasts** avec des conseils pour et par les professionnels de la santé pour un usage adapté des antidépresseurs et des somnifères, et apprendre comment se lancer.
  – Prise en charge de la dépression : par une médecin généraliste et une pharmacienne
  – Arrêt progressif des antidépresseurs : par un médecin généraliste et une pharmacienne
  – Le BENZOCARE podcast : une chercheuse, un médecin généraliste et un patient partagent leurs expériences des benzodiazépines et Z-drugs
    - Épisode 1 : prise en charge des troubles des sommeil
    - Épisode 2 : Au cœur du sevrage
- Des **vidéos** montrant des situations reconnaissables et suscitant la réflexion, par exemple dans le cabinet du médecin généraliste ou en pharmacie.
  – *Je voudrais encore une prescription pour mon somnifère*



– *Je viens pour mon antidépresseur*

Pour **tout savoir sur le pourquoi et le comment de cette campagne** ou plus d'**infos pour le patient** (conseils pour les entretiens, et vidéos), voir psychotropes10jours.be.

Le CBIP

Le CBIP est partenaire de cette campagne et soutient la diffusion du matériel.
En ce qui concerne les psychotropes, nous souhaitons attirer votre attention sur les contenus suivants publiés par le CBIP au cours des deux dernières années :

Modules e-learning

- Arrêt progressif des antidépresseurs (décembre 2024)
- Sevrage des benzodiazépines (février 2024)

Articles Folia

2025

- Folia d'avril 2025 : Le programme de sevrage aux benzodiazépines en pharmacie : du projet pilote à la mission définitive !

2024

- Folia de janvier 2024 : Arrêt progressif des antidépresseurs : lignes directrices (mise à jour 2024)

2023

- Folia de juillet 2023: Opioïdes ainsi que benzodiazépines et Z-drugs, mais aussi prégabaline et gabapentine : comment bien les utiliser ?
- Folia de septembre 2023: Risques liés aux benzodiazépines et Z-drugs pendant la grossesse
- Folia d'octobre 2023 : La quétiapine pour dormir ?

Colophon

Les *Folia Pharmacotherapeutica* sont publiés sous l'égide et la responsabilité du *Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique* (Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie) a.s.b.l. agréée par l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS).

Les informations publiées dans les *Folia Pharmacotherapeutica* ne peuvent pas être reprises ou diffusées sans mention de la source, et elles ne peuvent en aucun cas servir à des fins commerciales ou publicitaires.

Rédacteurs en chef: (redaction@cbip.be)

T. Christiaens (Universiteit Gent) et
Ellen Van Leeuwen (Universiteit Gent).

Éditeur responsable:

T. Christiaens - Nekkersberglaan 31 - 9000 Gent.