



Important à savoir

- Vous pouvez vous sentir **somnolent(e), endormi(e) et/ou étourdi(e)** par la prise de lormétazépam.
- Prenez le lormétazépam **aussi brièvement que possible et à la dose la plus faible possible**.
- Il est préférable de **ne pas consommer d'alcool** lorsque vous prenez du lormétazépam.
- **Diminuez la dose petit à petit**, surtout après un traitement de longue durée et ce, en concertation avec votre médecin et/ou votre pharmacien.
- La prise prolongée de lormétazépam peut entraîner **une dépendance**.



Dans bien des cas, les somnifères et les calmants ne sont pas nécessaires. Mangez sainement. Faites-vous accompagner. Relaxe vous. Bougez suffisamment. Dans cette [brochure](#), vous trouverez plus d'informations et de conseils pour augmenter vos chances de mieux dormir, de mieux résister au stress et de diminuer les tensions.

Les benzodiazépines sont très souvent contrefaites. Vous pouvez acheter ces produits dans un circuit illégal, par exemple sur des sites internet illégaux. **En achetant des médicaments en dehors du circuit légal, vous prenez un risque pour votre santé.** Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet [ici](#).



Quel est l'effet de ce médicament et à quoi sert-il ?

Les médicaments contenant du lormétazépam sont des **benzodiazépines**. Il s'agit d'un groupe de médicaments visant à soulager l'**anxiété** ou à traiter **les troubles du sommeil**.

Votre médecin peut vous prescrire, pendant **une courte période**, du lormétazépam **si vous ne dormez pas assez ou pas bien** (l'insomnie).



Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ? Sous quelles formes peut-il être administré ?

Pour voir la liste de tous les médicaments associés à cette fiche, visitez [PharmaInfo.be](#).

Cette liste reprend tous les médicaments qui contiennent du lormétazépam. Cliquez sur le nom du médicament pour savoir quelle quantité de lormétazépam il contient et sous quelle forme il est administré. Vous trouverez également la notice, des informations sur le prix, le remboursement et la nécessité d'une prescription médicale.

Lisez la notice pour tout savoir sur votre médicament, notamment sur sa composition ou sur les allergies possibles.



Comment prendre ce médicament : En quelle quantité ? À quel moment ? Pendant combien de temps ?

Quelle quantité de ce médicament dois-je prendre ?

Consultez l'**étiquette du pharmacien** pour savoir quelle dose prendre et combien de fois par jour. Sur cette étiquette, vous pouvez lire ce que **le médecin a prescrit**. Si l'information ne figure pas sur

l'étiquette et qu'elle ne vous a pas non plus été communiquée lors de votre consultation chez le médecin, il est préférable de d'abord demander **conseil à votre médecin ou à votre pharmacien** ou de lire la **notice**.

Le lormétazépam est prescrit aux **adultes et aux adolescents de plus de 12 ans**. Les enfants de moins de 12 ans peuvent uniquement prendre lormétazépam dans de rares cas et sous surveillance médicale stricte.

Vous **ne devez pas prendre plus de 2 mg (milligrammes) par jour** (24 heures). Cette dose maximale s'applique à un adulte moyen.

À quel moment dois-je prendre ce médicament ?

Prenez lormétazépam le soir, **juste avant le coucher**.

Veillez à respecter un intervalle d'**au moins 8 heures** entre la prise de lormétazépam et toute activité nécessitant de la vigilance.

Pendant combien de temps puis-je utiliser ce médicament ?

Votre médecin peut vous prescrire du lormétazépam dans le cadre d'un **traitement à court terme** de l'insomnie, pour une durée maximale de 2 à 4 semaines.

Une **dépendance** physique et psychique peut survenir après seulement 1 à 2 semaines de traitement. Cela signifie que vous aurez l'impression d'avoir besoin de lormétazépam pour bien dormir. Il est également possible que vous ressentiez des **symptômes de sevrage** si vous arrêtez de prendre lormétazépam. Parmi ceux-ci, on peut citer l'anxiété, l'insomnie (qui peut être pire qu'avant la prise de lormétazépam), la nervosité, la confusion et l'irritabilité.

Si vous devez prendre ce médicament pendant une **longue période**, le risque de dépendance augmente. C'est pourquoi il ne faut jamais **prolonger la prise de lormétazépam sans l'avis de votre médecin**. **Respectez toujours la durée de traitement prescrite**.



Quels sont les effets indésirables éventuels ?

Comme tout médicament, ce médicament peut avoir des effets indésirables, bien qu'ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Cessez le traitement et contactez votre médecin si les effets indésirables suivants se produisent, car il s'agit des symptômes d'une réaction allergique rare :

- respiration sifflante, difficile ;
- difficultés à avaler ;
- gonflement des paupières, du visage ou des lèvres ;
- éruptions cutanées ;
- démangeaisons.

Contactez votre médecin si les effets indésirables suivants se produisent, car il s'agit des symptômes de troubles graves du comportement ;

- vous vous sentez extrêmement agité(e) ;
- vous vous sentez très nerveux/nerveuse ;
- sentiments ou comportement agressifs ;
- sentiments intenses de colère ou accès de rage ;
- cauchemars ;
- hallucinations ;

- autres comportement inappropriés.

Les effets indésirables les plus fréquents lors de la prise de lormétazépam sont les suivants :

Très fréquent (chez plus de 1 personne sur 10)

- maux de tête.

Fréquent (jusqu'à 1 personne sur 10)

- anxiété ;
- gonflement de la peau et des muqueuses ;
- diminution de la libido ;
- vertiges ;
- somnolence ;
- pertes de mémoire ;
- diminution de l'acuité visuelle ;
- troubles de l'élocution ;
- goût anormal ;
- ralentissement de la capacité de réflexion ;
- palpitations ;
- nausées et vomissements ;
- constipation ;
- sécheresse de la bouche ;
- démangeaisons ;
- troubles de la miction ;
- confusion et désorientation ;
- diminution de la vigilance et de la concentration ;
- faiblesse musculaire ;
- sentiment de faiblesse ;
- transpiration excessive.

Il existe d'autres effets indésirables moins fréquents. La liste complète figure dans la notice du médicament concerné. La notice se trouve dans la section : « [Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#) ». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.

Contactez votre médecin ou votre pharmacien si vous ressentez des effets indésirables, même s'ils ne sont pas mentionnés dans la notice. Vous pouvez également [signaler des effets indésirables directement à l'AFMPS](#).



Puis-je arrêter de prendre ce médicament ?

C'est une bonne idée de vouloir arrêter, mais **non**, il ne faut jamais cesser la prise de lormétazépam sans avis médical.

Prenez ce médicament aussi brièvement que possible. Si votre médecin le prescrit quand même pendant une période prolongée (plus de 4 semaines), arrêter du jour au lendemain serait dangereux. N'arrêtez donc jamais un médicament sans avis médical. Il est possible que surviennent des **symptômes de sevrage**, tels que de l'anxiété, des insomnies de la nervosité, de la confusion et de l'irritabilité.

Il est donc **nécessaire de réduire la dose petit à petit, de façon progressive** après un traitement de longue durée par lormétazépam (plus de 4 semaines). Consultez votre **médecin et/ou votre pharmacien** pour savoir comment procéder. Ils peuvent vous aider à **établir un calendrier**.



Que dois-je faire si j'ai oublié une dose ou si j'ai pris une quantité trop importante de ce médicament ?

Que dois-je faire si j'ai oublié une dose ?

Ne prenez la **dose oubliée** que si vous **pouvez encore dormir 8 heures sans interruption**. Si cela n'est pas possible, prenez la dose suivante le soir suivant, juste avant le coucher. Dans ce cas, **ne prenez pas la dose oubliée** et prenez la suivante à l'heure prévue.

Ne prenez **jamais de double dose** de lormétazépam pour compenser une dose oubliée.

Que se passe-t-il si j'ai pris une quantité trop importante de ce médicament ?

Prenez immédiatement contact avec **votre médecin ou votre pharmacien ou appelez le Centre Antipoisons (070 245 245)**.

Vous pouvez présenter les symptômes suivants :

- fatigue ;
- confusion ;
- vous n'arrivez plus à marcher correctement (démarche ébrieuse) ;
- votre tension artérielle diminue ;
- difficultés à respirer.



Puis-je conduire en véhicule ? Puis-je consommer de l'alcool ? Puis-je manger ce que je souhaite ?

Puis-je conduire en véhicule ou utiliser des machines si je prends ce médicament ?

Il peut être **dangereux** de conduire un véhicule ou d'utiliser une machine si vous prenez du lormétazépam, car vous pouvez :

- vous sentir **somnolent(e)** ;
- vous sentir **endormi(e)** ;
- vous sentir **étourdi(e)** ;
- vous sentir **confus(e)** ;
- avoir une **vue trouble ou double** ;
- avoir une **concentration réduite** ;
- **réagir plus lentement**.

Même si vous ne subissez pas ces effets indésirables, la conduite en véhicule est fortement **déconseillée**, surtout au début du traitement.

Il est interdit par la loi de conduire en état d'ébriété ou sous l'influence de médicaments ayant des effets similaires.

Puis-je consommer de l'alcool si je prends ce médicament ?

Non, il est préférable de ne pas consommer d'alcool si vous prenez du lormétazépam.

L'**alcool** peut **renforcer les effets du lormétazépam**, ce qui peut faire en sorte que vous vous sentez plus vite **somnolent(e)** et **endormi(e)**. La combinaison avec l'alcool peut également avoir des conséquences importantes sur la **conduite de véhicules et l'utilisation de machines**. Cela peut donner lieu à des **situations dangereuses**.

Puis-je manger ce que je souhaite si je prends ce médicament ?

Oui, vous pouvez manger ce que vous souhaitez pendant votre traitement par lormétazépan.

Il n'y a **pas d'effet connu** de l'alimentation sur le lormétazépan.



Puis-je prendre ce médicament si je suis enceinte ou si j'allaite ?

Le lormétazépan est déconseillé aux femmes enceintes.

Les femmes qui allaitent peuvent prendre du lormétazépan, mais avec une grande prudence.

Puis-je prendre ce médicament si je suis enceinte ?

La prise de lormétazépan est **déconseillée pendant la grossesse**. On en sait trop peu sur la prise de lormétazépan pendant la grossesse pour garantir que son utilisation pendant celle-ci est sans risques. Votre médecin évaluera la gravité de vos symptômes par rapport aux risques pour l'enfant.

En cas d'utilisation prolongée, et surtout au troisième trimestre, le nouveau-né peut avoir différents problèmes. Si vous utilisez du lormétazépan **jusqu'à la fin de la grossesse et peu avant la naissance**, des **difficultés respiratoires** et des **symptômes de sevrage** tels que des tremblements, des pleurs intenses, des difficultés à téter et un sommeil perturbé peuvent survenir. Votre nourrisson peut également être très **mou** (« syndrome du bébé mou »).

Le **non-traitement de l'insomnie sévère** chez la femme enceinte peut également avoir des **conséquences négatives**, tant pour la mère que l'enfant. **Parlez-en avec votre médecin**. N'arrêtez donc pas soudainement le traitement en raison de votre grossesse.

Vous êtes enceinte ou vous essayez de tomber enceinte ? Si c'est le cas, **discutez** de la prise de lormétazépan avec **votre médecin et/ou votre pharmacien**.

Puis-je allaiter lorsque je prends ce médicament ?

L'utilisation de lormétazépan est **autorisée pendant la période d'allaitement**, mais vous devez être **très prudente**.

Si vous **prenez du lormétazépan pendant une courte durée** pendant que vous allaitez, faites attention à d'éventuels **effets indésirables chez l'enfant** tels que des difficultés à téter et de la somnolence.

Si vous allaitez et que vous devez prendre du lormétazépan, discutez-en avec votre médecin et/ou votre pharmacien.



À quoi dois-je faire attention si je prends d'autres médicaments ?

Il peut y avoir des interactions entre lormétazépan et d'autres médicaments. Cet aperçu ne répertorie que les **interactions potentiellement graves**. Consultez votre médecin et/ou votre pharmacien en cas d'utilisation simultanée de ce médicament avec les médicaments/produits suivants :

- autres médicaments/produits qui peuvent entraîner une **somnolence**, comme :
 - certains médicaments utilisés en cas d'allergie ;
 - autres somnifères ;
 - autres calmants ;
 - antiépileptiques (contre les convulsions, l'épilepsie) ;
 - alcool ;

- les **antidouleurs morphiniques** :
 - antidouleurs puissants ;
 - médicaments qui aident à se défaire d'une addiction ;
 - quelques antitussifs.

La liste complète des interactions figure dans la notice. La notice se trouve dans la section : « [Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#) ». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.



À quoi dois-je faire attention si j'ai d'autres problèmes de santé ?

Ne prenez pas de lormétazépam dans les situations suivantes ou, le cas échéant, consultez d'abord votre médecin et/ou votre pharmacien :

- certaines pathologies de faiblesse musculaire (**myasthénie grave**) ;
- arrêt momentané de la respiration pendant le sommeil (**syndrome d'apnée du sommeil**) ;
- **problèmes respiratoires** aigus et/ou graves ;
- **problèmes graves du foie** (insuffisance hépatique ou cirrhose du foie).

La liste complète des situations dans lesquelles vous devez être prudent(e) en cas de prise de lormétazépam se trouve dans la notice. La notice se trouve dans la section : « [Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#) ». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.



Comment conserver ce médicament et pendant combien de temps ?

Comment conserver ce médicament ?

Conservez toujours ce médicament **hors de la portée et de la vue des enfants**.

Conservez ce médicament à **température ambiante** (15 – 25 °C).

Conservez toujours le médicament dans son **emballage d'origine, bien fermé**, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Ne jetez pas vos médicaments dans l'évier ou les toilettes, ni dans la poubelle. Rapportez-les à **votre pharmacie**. Cliquez [ici](#) pour plus d'informations.

Combien de temps puis-je conserver ce médicament ?

N'utilisez **pas ce médicament au-delà de sa date de péremption**. Cette date figure sur la boîte, la plaquette ou l'étiquette. Vous pouvez prendre le médicament jusqu'au dernier jour du mois et de l'année mentionnés après « EXP ».

