

## Démence et consommation de benzodiazépines<sup>1</sup>

La consommation de benzodiazépines pourrait augmenter jusqu'à 50% le risque de démence chez les personnes de plus de 65 ans. Ces résultats sont publiés par une équipe française de l'INSERM de Bordeaux dans le *British Medical Journal*<sup>2</sup>.

Les auteurs ont recruté 1 063 participants de 78,2 ans en moyenne. Ils ne souffraient pas de démence et n'avaient jamais pris de benzodiazépines au long cours.

Au cours des 15 années de suivi, 253 cas de démence ont été diagnostiqués. L'incidence de la démence chez les personnes qui prenaient des benzodiazépines était de 4.8 personnes sur 100 par an contre 3,2 personnes sur 100 par an pour les autres.

Afin de neutraliser les biais, les chercheurs ont également procédé à plusieurs analyses croisées et ont pu notamment prouver que cette association était robuste même si la date de début du traitement variait.

En comparant 1 633 cas présentant une démence à 1 810 témoins sans symptômes, la tendance observée dans l'étude principale était confirmée.

Malgré les recommandations officielles de l'HAS, les prescriptions de benzodiazépines chez les personnes âgées sont très répandues dans les pays développés et la durée des traitements est souvent plus longue que l'autorisation officielle.

Il est intéressant de savoir que les médecins sont démunis face à des clients qui réclament leur calmant ou leur somnifère, en disant ne pas pouvoir s'en passer.

Les sophrologues ont là un clair positionnement à prendre en proposant leur collaboration au corps médical. Un livre écrit par mes soins est à leur disposition pour fournir une sérieuse aide dans ce domaine<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> La classe des benzodiazépines comporte essentiellement les anxiolytiques, médicament calmant l'anxiété, et certains hypnotiques utilisés comme somnifères.

<sup>2</sup> Billioti de Gage S, Bégaud B, Bazin F, Verdoux H, Dartigues JF, Pérès K, Kurth T, Pariente A. *Benzodiazepine use and risk of dementia: prospective population based study* *BMJ* 2012; 345 / 27 September 2012

<sup>3</sup> Gilles Pentecôte : Vers un meilleur sommeil. Ed Spiralibre. Disponible sur le site des jardins d'Oumaï.