

Les consommateurs peuvent jouer un rôle dans la prévention de préjudices associés aux accidents liés à la médication.

## Bulletin de Médicamentssecuritaires.ca

Volume 13 • Numéro 10 • Le 16 novembre 2022

### Vous prenez un somnifère? Sachez les risques de chute qui y sont associés

Les médicaments qui aident à dormir (que l'on appelle « somnifères ») peuvent avoir des effets secondaires graves. L'un des dangers que présentent ces médicaments est qu'ils peuvent augmenter vos risques de faire une chute. Cela pose un problème surtout si vous devez vous lever pendant la nuit. Les somnifères sont également susceptibles de vous rendre moins alerte et plus lent à réagir le lendemain. Une chute peut causer un préjudice grave, comme une commotion cérébrale ou la fracture d'une hanche.

Le site Médicamentssecuritaires.ca a reçu des déclarations de personnes ayant subi une chute pendant la nuit, car elles étaient confuses ou sous l'effet de somnolence après avoir pris un somnifère.

#### Médicamentssecuritaires.ca énonce les conseils suivants pour prévenir les chutes associées aux somnifères :

- Parlez à votre professionnel de la santé pour d'abord tenter de recourir à un traitement non médicamenteux. De bonnes habitudes de sommeil (p. ex. respecter un horaire régulier pour se coucher et se réveiller, s'allouer une période de relaxation avant le coucher), la méditation et certains types de thérapie comportementale peuvent s'avérer efficaces.
- Avant d'achever votre consultation avec votre médecin, servez-vous des [5 questions à poser](#) pour vérifier la dose prescrite pour votre médicament, quand et à quelle fréquence le prendre, les effets secondaires à prévoir et les façons de composer avec s'ils surviennent.
- Demandez à votre médecin prescripteur si des modifications peuvent être apportées à votre ordonnance pour diminuer vos risques de faire une chute. Les somnifères ne sont pas les seuls types de médicaments à rendre moins alerte et à entraîner des risques de chute.
- Si vous avez déjà été victime d'une chute auparavant, faites-le savoir à votre médecin prescripteur.



#### Les bulletins de Médicamentssecuritaires.ca contribuent à la sécurité des patients à l'échelle mondiale.

Ce bulletin a été développé en collaboration avec la Coalition pour de meilleurs médicaments et Patients pour la sécurité des patients du Canada.

#### Les recommandations sont partagées avec les prestataires de soins de santé par l'entremise des bulletins de sécurité de l'ISMP Canada, afin que des changements puissent être faits de manière collaborative.

Ce bulletin contient de l'information sur l'utilisation sécuritaire des médicaments. À vocation non commerciale, le bulletin n'est pas assujéti à la Loi canadienne anti-pourriel.

**Bulletin:** [www.medicamentssecuritaires.ca](http://www.medicamentssecuritaires.ca) – **Signaler un erreur:** [www.erreurmed.ca](http://www.erreurmed.ca)

© Institut pour la sécurité des médicaments aux patients du Canada 2022. Tous droits réservés.