



Fiche conseil sur les médicaments

Temazépam (Restoril®)

Benzodiazépine

À quoi sert ce médicament ?

Il est utilisé dans le traitement de l'anxiété, de la nervosité et de l'insomnie.

Quand et comment prendre votre médicament ?

- Ce médicament doit être pris au **besoin ou régulièrement** selon le problème à traiter et selon les instructions de votre médecin. Prenez-le **avec ou sans nourriture**.
- Prenez-le 30 minutes avant le coucher.
- Ce médicament peut être prescrit pour une courte durée, le temps que la situation s'améliore.
- **Ne jamais cesser ce médicament brusquement** si vous le prenez depuis longtemps. Une diminution graduelle des doses est essentielle afin d'éviter les symptômes de sevrage (insomnie, agitation, anxiété, tremblements, céphalées, perte d'appétit, douleurs musculaires). Discutez avec votre médecin ou pharmacien.

Les effets secondaires les plus souvent rapportés sont :

- Étourdissement et fatigue
- Nausée et brûlement d'estomac
- Trouble de mémoire ou de prononciation (parlez-en au médecin)

Rapportez immédiatement ces effets à votre médecin s'il ils se produisent (effets plus rares)

- Trouble de coordination musculaire
- Faiblesse, déséquilibre
- Désorientation, confusion
- Nervosité, excitation, agitation
- Changement important de l'humeur
- Difficulté à respirer

Considérations spéciales ?

- Certaines personnes peuvent développer une **dépendance** à ce produit. Ne l'utiliser pas plus longtemps que nécessaire.
- Ce produit peut modifier l'effet d'autres médicaments ou être affectés par ceux-ci, informez-vous toujours auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre d'autres médicaments, vitamines ou produits naturels.
- Plusieurs médicaments sans ordonnances (ex. produits pour le rhume ou les allergies) causent de la somnolence. Demandez de l'information au pharmacien avant de prendre d'autres produits.
- Évitez de prendre de l'**alcool** car cela augmente le risque de somnolence.
- Évitez de **conduire une voiture** ou d'opérer de la machinerie lourde si la fatigue persiste.
- Évitez la prise excessive de produits stimulants car ceci pourrait diminuer l'efficacité de votre traitement pour l'anxiété ou pour les troubles de sommeil si c'est le cas.
- Avisez votre médecin si vous êtes enceinte ou désirez le devenir.