

## ***Xanax<sup>MD</sup> (alprazolam) pour l'insomnie***

### **Le Xanax, qu'est-ce que c'est?**

Le Xanax est un sédatif utilisé pour plusieurs conditions, comme l'anxiété et l'insomnie. À faibles doses, il peut être donné pour l'insomnie.

**Dans votre cas, votre médecin vous l'a prescrit pour l'insomnie.**

Le Xanax fonctionne en agissant sur le cerveau. Il diminue le surplus d'énergie dans le cerveau et calme les pensées. Il cause de la somnolence et aide à s'endormir plus vite.

### **L'insomnie, qu'est-ce que c'est?**

Chaque personne peut vivre l'insomnie différemment. Par exemple, on peut avoir de la difficulté à s'endormir quand on va se coucher, se réveiller souvent pendant la nuit ou ne pas dormir assez longtemps pour être bien reposé.

### **Quels sont les effets positifs du Xanax?**

- Le Xanax est efficace à petite dose pour aider à dormir.

Vous pourrez commencer à sentir les effets du Xanax environ 30 minutes après l'avoir avalé.

### **Quels sont les effets secondaires du Xanax?**

**Il y en a plusieurs, mais vous ne ressentirez sans doute pas tous les effets secondaires.** Il est même possible que vous n'en ressentiez pas du tout. Chaque personne réagit différemment aux médicaments.

Les effets secondaires ressentis peuvent varier avec la dose.

Vous pourriez :

- Avoir la bouche sèche (solution : sucez des glaçons, mâchez de la gomme ou des bonbons sans sucre)
- Avoir de la confusion ou des pertes de mémoire
- Être plus endormi, étourdi ou fatigué pendant la journée

D'habitude, ces effets secondaires disparaissent avec le temps.

S'ils vous incommode, parlez-en à votre professionnel de la santé (pharmacien, médecin, infirmière ou infirmier), il vous aidera à trouver une solution.

## **Comment dois-je prendre mon Xanax?**

**Vous n'êtes pas obligé(e) de prendre le Xanax tous les jours.**

- Le plus souvent, on prend le Xanax 1 fois par jour, environ 30 minutes avant de se coucher.
- Vous pouvez prendre le Xanax tous les jours ou seulement quand vous en avez besoin.
- Si votre médecin vous a donné un horaire différent, suivez bien ses conseils.
- Vous pouvez prendre le Xanax avec ou sans nourriture

## **Que dois-je faire si j'oublie de prendre mon Xanax ?**

**Vous n'êtes pas obligé(e) de prendre le Xanax tous les jours.**

- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, prenez la dose oubliée.
- Si vous n'avez pas de difficulté à vous endormir, ne prenez pas la dose oubliée.
- **Ne doublez jamais votre dose, c'est important.**
- Si vous oubliez souvent des doses, parlez-en à votre pharmacien, il vous aidera à trouver des solutions.

**Si vous désirez arrêter votre médicament, parlez-en à  
votre pharmacien, médecin, infirmière ou infirmier.  
Il vous aidera à le faire de la bonne façon.**