

Valium^{MD} (diazépan) pour l'insomnie

Le Valium, qu'est-ce que c'est?

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

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

Le Valium 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 Valium?

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

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

Quels sont les effets secondaires du Valium?

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 Valium?

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

- Le plus souvent, on prend le Valium 1 fois par jour, environ 30 minutes avant de se coucher.
- Vous pouvez prendre le Valium 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 Valium avec ou sans nourriture.

Que dois-je faire si j'oublie de prendre mon Valium?

Vous n'êtes pas obligé(e) de prendre le Valium 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.