



### Important à savoir

- Vous pouvez vous sentir **somnolent(e), étourdi(e)** et/ou prise de **vertiges** après avoir pris du zolpidem.
- Prenez le zolpidem **aussi brièvement que possible et à la dose la plus faible possible**.
- Il est préférable de **ne pas consommer d'alcool** lorsque vous prenez du zolpidem.
- **Diminuez** la dose **petit à petit**, surtout après un traitement de longue durée et ce, en concertation avec votre médecin et/ou votre pharmacien.
- La prise prolongée de zolpidem peut entraîner **une dépendance**.



**Dans bien des cas, les somnifères et les calmants ne sont pas nécessaires.** Mangez sainement. Faites-vous accompagner. Relaxez-vous. Bougez suffisamment. Dans cette [brochure](#), vous trouverez plus d'informations et de conseils pour augmenter vos chances de mieux dormir, de mieux résister au stress et de diminuer les tensions.

Les Z-drugs sont très souvent contrefaites. Vous pouvez acheter ces produits dans un circuit illégal, par exemple sur des sites internet illégaux. **En achetant des médicaments en dehors du circuit légal, vous prenez un risque pour votre santé.** Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet [ici](#).



### Quel est l'effet de ce médicament et à quoi sert-il ?

Les médicaments contenant la substance active zolpidem sont des **somnifères**. En agissant sur le cerveau, ceux-ci permettent de mieux dormir.

Votre médecin peut vous prescrire du zolpidem dans le cadre d'un **traitement à court terme de l'insomnie aiguë chez l'adulte**.



### Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ? Sous quelles formes peut-il être administré ?

Pour voir la liste de tous les médicaments associés à cette fiche, visitez [PharmaInfo.be](#).

Cette liste reprend tous les médicaments qui contiennent du zolpidem. Cliquez sur le nom du médicament pour savoir quelle quantité de zolpidem il contient et sous quelle forme il est administré. Vous trouverez également la notice, des informations sur le prix, le remboursement et la nécessité d'une prescription médicale.

Lisez la notice pour tout savoir sur votre médicament, notamment sur sa composition ou sur les allergies possibles.



### Comment prendre ce médicament : En quelle quantité ? À quel moment ? Pendant combien de temps ?

#### Quelle quantité de ce médicament dois-je prendre ?

Consultez l'**étiquette du pharmacien** pour savoir quelle dose prendre et combien de fois par jour. Sur

cette étiquette, vous pouvez lire ce que **le médecin a prescrit**. Si l'information ne figure pas sur l'étiquette et ne vous a pas non plus été communiquée lors de votre consultation chez le médecin, il est préférable de d'abord demander **conseil à votre médecin ou à votre pharmacien** ou de lire la notice.

Le zolpidem est prescrit aux **adultes à partir de 18 ans**.

Vous **ne devez pas prendre plus de 10 mg (milligrammes) par jour** (24 heures). Cette dose maximale s'applique à un adulte moyen.

### À quel moment dois-je prendre ce médicament ?

Prenez le zolpidem le soir, **juste avant le coucher**.

Respectez un intervalle d'**au moins 8 heures** entre la prise de zolpidem et d'une activité qui vous demande d'être vigilant(e).

### Pendant combien de temps puis-je utiliser ce médicament ?

Votre médecin peut vous prescrire du zolpidem dans le cadre d'un **traitement à court terme** de l'insomnie, pour une durée ne qui pourra pas dépasser 2 à 4 semaines.

Une **dépendance** physique et psychologique peut apparaître après seulement 1 à 2 semaines de traitement. Cela signifie que vous aurez l'impression d'avoir besoin de zolpidem pour bien dormir. Il est également possible que vous ressentiez des **symptômes de sevrage** si vous arrêtez de prendre le zolpidem. Parmi ceux-ci, on peut citer l'anxiété, l'insomnie (pouvant être pire qu'avant votre traitement au zolpidem), la nervosité, la confusion et l'irritabilité.

Si vous devez prendre ce médicament pendant une **longue période**, le risque de dépendance augmente. C'est pourquoi il ne faut jamais **prolonger la prise de zolpidem sans l'avis de votre médecin**. **Respectez toujours la durée de traitement prescrite**.



### Quels sont les effets indésirables éventuels ?

Comme tout médicament, ce médicament peut avoir des effets indésirables, bien qu'ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Les effets indésirables les plus fréquents lors de la prise de zolpidem sont les suivants :

#### Fréquent (jusqu'à 1 personne sur 10)

- vertiges et maux de tête ;
- troubles de la mémoire et problèmes de concentration ;
- somnolence ;
- même si cela semble contradictoire, vos problèmes de sommeil peuvent s'aggraver ;
- anxiété, agitation, agressivité, cauchemars ;
- hallucinations ;
- diarrhée, nausées, vomissements, maux de ventre.

#### Parfois (jusqu'à 1 personne sur 100)

- confusion (surtout chez les personnes âgées) ;
- irritabilité ;
- somnambulisme ;
- comportements inhabituels (conduire une voiture, manger, etc.) pendant son sommeil ;
- risque plus élevé de chute, troubles de la marche (surtout chez les personnes âgées) ;
- voir double.

Il existe d'autres effets indésirables moins fréquents. La liste complète figure dans la notice du médicament concerné. La notice se trouve dans la section : « [Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#) ». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.

Contactez votre médecin ou votre pharmacien si vous ressentez des effets indésirables, même s'ils ne sont pas mentionnés dans la notice. Vous pouvez également [signaler des effets indésirables directement à l'AFMPS](#).



### Puis-je arrêter de prendre ce médicament ?

**Non**, vous ne pouvez pas arrêter le traitement avec du zolpidem sans avis médical.

Arrêter ce médicament du jour au lendemain, peut être dangereux, surtout après une utilisation prolongée. **N'arrêtez donc jamais ce médicament sans avis médical**, vous pourriez ressentir des **symptômes de sevrage** comme de l'anxiété, des insomnies (pires qu'avant votre traitement par zolpidem), de la nervosité, de la confusion et de l'irritabilité.

Il est **nécessaire** de réduire **progressivement** la dose de zolpidem après avoir pris ce médicament pendant longtemps. Consultez **votre médecin et/ou votre pharmacien** pour savoir comment faire. Ils peuvent vous aider à établir un schéma de sevrage.



### Que dois-je faire si j'ai oublié une dose ou si j'ai pris une quantité trop importante de ce médicament ?

#### Que dois-je faire si j'ai oublié une dose ?

Ne prenez la **dose oubliée** que si vous **pouvez encore dormir 8 heures sans interruption**. Si cela n'est pas possible, prenez la dose suivante le soir suivant, juste avant le coucher.

Ne prenez **jamais de double dose** de zolpidem pour compenser une dose oubliée.

#### Que se passe-t-il si j'ai pris une quantité trop importante de ce médicament ?

Prenez immédiatement contact avec votre **médecin ou votre pharmacien** ou appelez le **Centre Antipoisons (070 245 245)** ou faites-vous conduire immédiatement aux **urgences d'un hôpital**. Demandez à quelqu'un de vous accompagner et ne prenez surtout pas le volant vous-même.

Vous pouvez présenter les symptômes suivants :

- somnolence ;
- confusion ;
- difficulté à respirer ;
- sommeil profond.



### Puis-je conduire un véhicule ? Puis-je consommer de l'alcool ? Puis-je manger ce que je souhaite ?

#### Puis-je conduire un véhicule ou utiliser des machines si je prends ce médicament ?

Il peut être **dangereux** de conduire un véhicule ou d'utiliser des machines si vous prenez du zolpidem, car vous pouvez :

- vous sentir **vaseux(se)** ;

- vous sentir **somnolent(e)** ;
- vous sentir **étourdi(e)** ;
- vous sentir **confus(e)** ;
- avoir une **vision trouble ou double** ;
- avoir une **concentration réduite** ;
- **réagir plus lentement**.

Même si vous ne ressentez pas ces effets indésirables, la conduite d'un véhicule est fortement déconseillée, surtout au début du traitement.

Il est interdit par la loi de conduire en état d'ébriété ou sous l'influence de médicaments ayant des effets similaires.

### Puis-je consommer de l'alcool si je prends ce médicament ?

**Non**, vous ne pouvez pas consommer d'alcool si vous prenez du zolpidem.

L'alcool peut **renforcer les effets du zolpidem**, ce qui peut vous plonger dans un sommeil très profond, vous empêcher de respirer normalement ou provoquer des difficultés à vous réveiller. La combinaison avec l'alcool peut également avoir des conséquences importantes sur la **conduite de véhicules** et l'utilisation de machines. Cela peut donner lieu à des **situations dangereuses**.

### Puis-je manger ce que je souhaite si je prends ce médicament ?

**Oui**, vous pouvez manger ce que vous souhaitez pendant votre traitement à zolpidem.

Il n'y a **pas d'effet connu** de l'alimentation sur zolpidem.



### Puis-je prendre ce médicament si je suis enceinte ou si j'allaite ?

Le zolpidem est **déconseillé aux femmes enceintes**.

Les femmes qui allaitent peuvent prendre du zolpidem, mais avec une **grande prudence**.

#### Puis-je prendre ce médicament si je suis enceinte ?

La prise de zolpidem est **déconseillée pendant la grossesse**.

En cas d'utilisation prolongée, surtout au troisième trimestre, le nouveau-né peut rencontrer différents problèmes. Si vous prenez du zolpidem **jusqu'à la fin de votre grossesse et juste avant la naissance**, des **problèmes respiratoires** et des **symptômes de sevrage** comme des tremblements, des pleurs intenses, des difficultés à téter et à dormir pourraient survenir. Votre nourrisson pourrait être très **mou** (hypotonique).

**Ne pas traiter l'insomnie sévère** chez la femme enceinte peut également avoir **des conséquences néfastes**, tant pour la mère que l'enfant. N'arrêtez donc pas soudainement le traitement en raison de votre grossesse, mais discutez-en avec votre médecin.

Votre médecin peut vous prescrire du zolpidem pendant la grossesse, pour **une durée aussi courte que possible** et à la **dose la plus faible possible**.

Vous êtes enceinte ou vous essayez d'être enceinte ? Si c'est le cas, **discutez** de la prise de zolpidem avec **votre médecin et/ou votre pharmacien**.

#### Puis-je allaiter lorsque je prends ce médicament ?

Oui, vous pouvez prendre du zolpidem si vous allaitez mais vous devez être **très prudente**.

Si vous **prenez du zolpidem pendant une courte durée** tout en allaitant, faites attention à d'éventuels **effets indésirables chez l'enfant** comme des difficultés à téter et de la somnolence.

Si vous allaitez et que vous devez prendre du zolpidem, **discutez-en avec votre médecin et/ou votre pharmacien**.



## À quoi dois-je faire attention si je prends d'autres médicaments ?

Il peut y avoir des interactions entre zolpidem et d'autres médicaments. Cet aperçu ne répertorie que les **interactions potentiellement graves**. Consultez votre médecin et/ou votre pharmacien en cas d'utilisation simultanée de ce médicament avec les médicaments suivants :

- d'autres médicaments qui **diminuent la conscience**, comme :
  - les calmants ;
  - les somnifères ;
  - les anxiolytiques ;
- d'autres médicaments/produits pouvant entraîner une **somnolence**, comme :
  - certains médicaments utilisés en cas d'allergie ;
  - autres somnifères ;
  - autres calmants ;
  - antiépileptiques (contre les convulsions, épilepsie) ;
  - alcool ;
- les **antidouleurs morphiniques** :
  - antidouleurs puissants ;
  - médicaments qui aident à se défaire d'une addiction ;
  - quelques antitussifs ;
- certains médicaments contre la **dépression** ;
- certains médicaments peuvent **modifier** la façon dont zolpidem est **éliminé par le foie**. Cela peut **influencer son efficacité** ou **augmenter** le risque d'**effets indésirables**. Parmi ces médicaments, on retrouve :
  - certains médicaments contre l'épilepsie ;
  - certains antibiotiques ;
  - certains médicaments contre les infections dues aux champignons ;
  - certains médicaments contre le cancer ;
  - certains médicaments contre le VIH ;
  - certains médicaments pour la mucoviscidose ;
  - le millepertuis, une plante utilisée contre la dépression.

La liste complète des interactions figure dans la notice. La notice se trouve dans la section : «[Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#)». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.



## À quoi dois-je faire attention si j'ai d'autres problèmes de santé ?

Ne prenez pas de zolpidem dans les situations suivantes ou, le cas échéant, consultez d'abord votre médecin et/ou votre pharmacien :

- certaines pathologies de faiblesse musculaire (**myasthénie grave**) ;

- arrêt momentané de la respiration pendant le sommeil (**syndrome d'apnée du sommeil**) ;
- **problèmes respiratoires** aigus et/ou graves ;
- **problèmes graves du foie** (insuffisance hépatique ou cirrhose du foie) ;
- si vous avez déjà été **somnambule** ou si vous avez eu un autre comportement inhabituel pendant votre sommeil (comme conduire une voiture, manger, téléphoner, avoir des relations sexuelles,... ).

La liste complète des situations dans lesquelles vous devez être prudent(e) en cas de prise de zolpidem se trouve dans la notice. La notice se trouve dans la section : « [Sous quels noms ce médicament est-il disponible en Belgique ?](#) ». Cliquez ensuite sur votre médicament dans l'aperçu.



## Comment conserver ce médicament et pendant combien de temps ?

### Comment conserver ce médicament ?

Conservez toujours ce médicament **hors de la portée et de la vue des enfants**.

Conservez ce médicament à **température ambiante** (15 – 25 °C).

Conservez toujours le médicament dans son **emballage d'origine, bien fermé**, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Ne jetez pas vos médicaments dans l'évier ou les toilettes, ni dans la poubelle. Rapportez-les à **votre pharmacie**. Cliquez [ici](#) pour plus d'informations.

### Combien de temps puis-je conserver ce médicament ?

N'utilisez **pas** ce médicament **au-delà de sa date de péremption**. Cette date figure sur la boîte, la plaquette ou l'étiquette. Vous pouvez prendre le médicament jusqu'au dernier jour du mois et de l'année mentionnés après « EXP ».

