

# Déterminer la durée de la demi-vie et les heures de prises

---

Pour pouvoir se stabiliser à la dose de confort et ainsi reprendre le contrôle de l'intensité des symptômes de sevrage, il ne suffit pas seulement de retrouver la dernière quantité de benzodiazépine prise qui permettait de couvrir les symptômes de manque. Il est également important de connaître la durée de la demi-vie de la benzodiazépine pour pouvoir adapter les heures de prises, afin que la benzodiazépine couvre, de son action, les 24 heures de la journée.

Il est nécessaire de prendre la benzodiazépine à heure(s) fixe(s) pour pouvoir stabiliser sa concentration sanguine et par là, « son effet » et sa capacité à masquer les symptômes de manque. C'est la durée de la demi-vie qui va aider à déterminer la répartition des heures de prises de la benzodiazépine.

La dose journalière d'une benzodiazépine à demi-vie longue pourra, par exemple, être prise en une prise journalière, tous les matins à 8 heures ou en deux prises (à 9 heures et à 21 heures par exemple), pour assurer une « bonne couverture » des symptômes de sevrage.

La dose journalière d'une benzodiazépine à demi-vie courte devra être administrée en plusieurs fois, à heures fixes, pour que la benzodiazépine couvre de son action les 24 heures d'une journée. Par exemple, pour une benzodiazépine ayant une demi-vie de 6 heures, la dose journalière devra être distribuée en au moins 4 prises sur 24 heures pour espérer que cette dernière couvre de son action les 24 heures d'une journée.

Lorsque vous prenez une benzodiazépine à demi-vie courte, il peut être difficile de trouver une dose de confort, tellement la quantité de benzodiazépine présente dans le sang peut être fluctuante. Dans ce cas, il s'avère judicieux de passer directement à une benzodiazépine à demi-vie longue pour se stabiliser plus facilement (on procédera alors à une substitution).

De plus, comme le souligne Thérèse, passer d'une benzodiazépine à demi-vie courte à une benzodiazépine à demi-vie longue permet de lever l'entrée en tolérance.

Finalement, le passage d'une benzodiazépine à demi-vie courte à une benzodiazépine à demi-vie longue se réalise à l'aide de la technique dite de substitution que nous allons détaillée plus bas. Commençons par parler de la méthode de sevrage direct.