

Benzodiazépines, comment procéder à une substitution ?

L'idée est de remplacer progressivement la benzodiazépine de départ par une benzodiazépine de substitution plus facile à sevrer, car ayant une demi-vie longue. Nous allons remplacer la dose journalière de la benzodiazépine actuellement prise par la dose journalière équivalente de Lysanxia ou de Valium.

Ainsi, par exemple, comme l'explique Thérèse, si vous prenez 1 comprimé de Xanax 0.25 mg par jour, votre dose journalière sera de:

0.25 mg si la dose journalière est exprimée en milligrammes
OU 1 comprimé si la dose journalière est exprimée en nombre de comprimés

Par contre, si vous prenez 2 comprimés de Xanax 0.25mg par jour, votre dose journalière sera de :

0.50 mg si la dose journalière est exprimée en milligrammes
OU 2 comprimés si la dose journalière est exprimée en nombre de comprimés

La dose journalière peut également être exprimée en nombre de gouttes.

Quelle que soit la manière dont est exprimée la dose journalière, un quart de cette dose reste toujours un quart.

Lors de la substitution, nous allons remplacer la dose journalière de la molécule actuellement prise par la dose journalière de la molécule de substitution, en ne remplaçant qu'un quart de la dose journalière à la fois (pour les benzodiazépines par exemple).

Qu'est-ce qu'un quart de la dose journalière?

Si vous exprimez votre dose journalière en nombre de milligrammes de substance active pris par jour, le quart de cette dose correspond à ce nombre de milligrammes journalier divisé par quatre.

Par exemple, si votre dose journalière est de 0.25 mg de Xanax, un quart de cette dose correspond à 0.25 mg divisé par 4, soit 0.0625 mg. Ces 0.0625 mg correspondent à $\frac{1}{4}$ (ou un quart) de la dose journalière de Xanax.

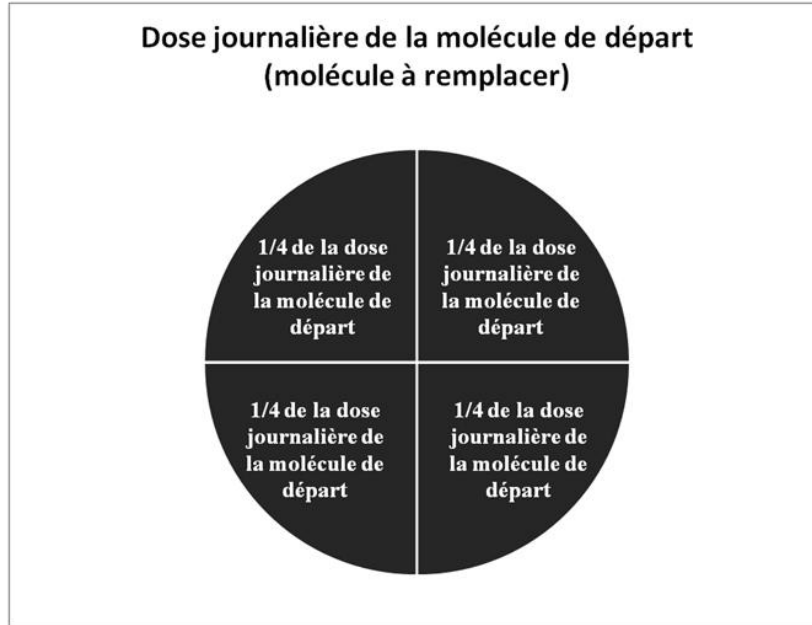
Dans ce cas, il pourrait être plus aisé d'exprimer la dose journalière et le quart de cette dose en nombre de comprimés. Ainsi, par exemple, si votre dose journalière est de 2 comprimés de Xanax, le quart de cette dose correspond à un demi comprimé de Xanax (écrit aussi $\frac{1}{2}$ comprimé de Xanax). Et si vous prenez 1 comprimé de Xanax par jour, le quart de cette dose journalière sera de $\frac{1}{4}$ de comprimé de Xanax.

Illustration de la procédure de substitution avec les benzodiazépines

Nous allons illustrer **la procédure de substitution quart par quart** à l'aide de graphiques.
Légende : un quart s'écrit également $\frac{1}{4}$ ou 25%.

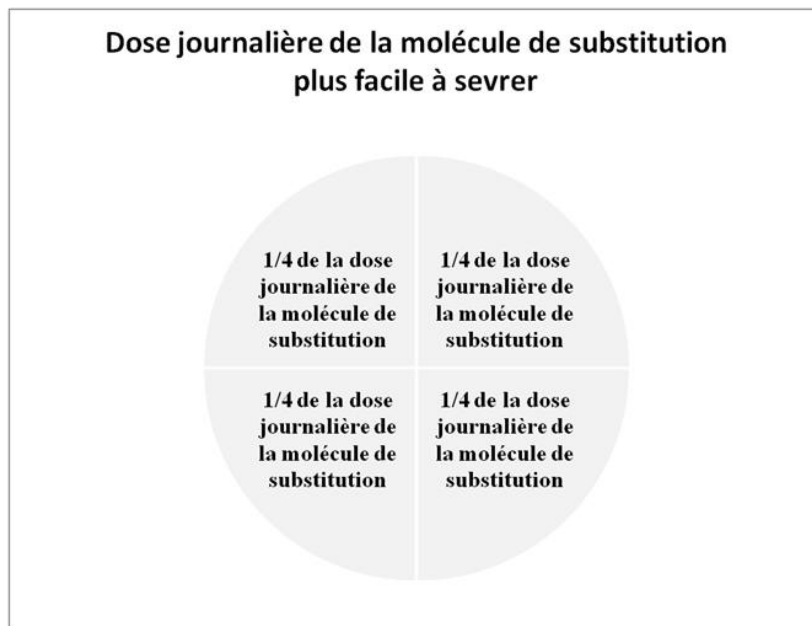
Commençons par illustrer la dose journalière de la molécule à remplacer (= molécule actuellement prise = molécule d'origine = molécule de départ). Sur l'illustration suivante,

- la totalité du camembert correspond à la dose journalière de la molécule de départ
- les parts du camembert correspondent chacune à un quart de la dose journalière de la molécule de départ



Nous pouvons illustrer la dose journalière de la molécule de substitution (= la molécule qui va remplacer la molécule actuellement prise) de la même manière:

- la totalité du camembert correspond à la dose journalière de la molécule de substitution
- les parts du camembert correspondent chacune à un quart de la dose journalière de la molécule de substitution



Lors du processus de substitution, nous allons progressivement remplacer les quarts de la molécule de départ par les quarts de la molécule de substitution. Dans le cas des benzodiazépines, l'idée étant de remplacer un quart de la dose journalière par semaine. Comme nous avons 4 quarts à remplacer, la substitution se fera sur 4 semaines, avec le remplacement d'un quart de la dose journalière par semaine:

1. Semaine 1: substitution d'un quart de la dose journalière

Nous allons retirer un quart (une part du camembert noire) de la dose journalière de la molécule de départ et introduire un quart de la dose journalière de la molécule de substitution (une part de camembert blanche).

La dose journalière sera la même, mais elle sera composée différemment. Au lieu d'avoir 100% de la molécule de départ, la dose journalière sera composée pour trois quarts ($\frac{3}{4}$ ou 75%) de la molécule de départ et pour un quart ($\frac{1}{4}$ ou 25%) de la molécule de substitution.

2. Semaine 2: substitution de deux quarts de la dose journalière, soit la moitié de la dose journalière

Nous allons retirer un quart supplémentaire de la molécule de départ et introduire un nouveau quart de la molécule de substitution.

La dose journalière sera la même, mais elle sera composée différemment. Au lieu d'avoir 75% de la molécule de départ et 25% de la molécule de substitution, la dose journalière sera composée pour 50% de la molécule de départ et pour 50% de la molécule de substitution.

3. Semaine 3: substitution de trois quarts de la dose journalière

Nous retirons $\frac{1}{4}$ supplémentaire de la molécule de départ et nous introduisons à nouveau $\frac{1}{4}$ de la molécule de substitution à la dose journalière.

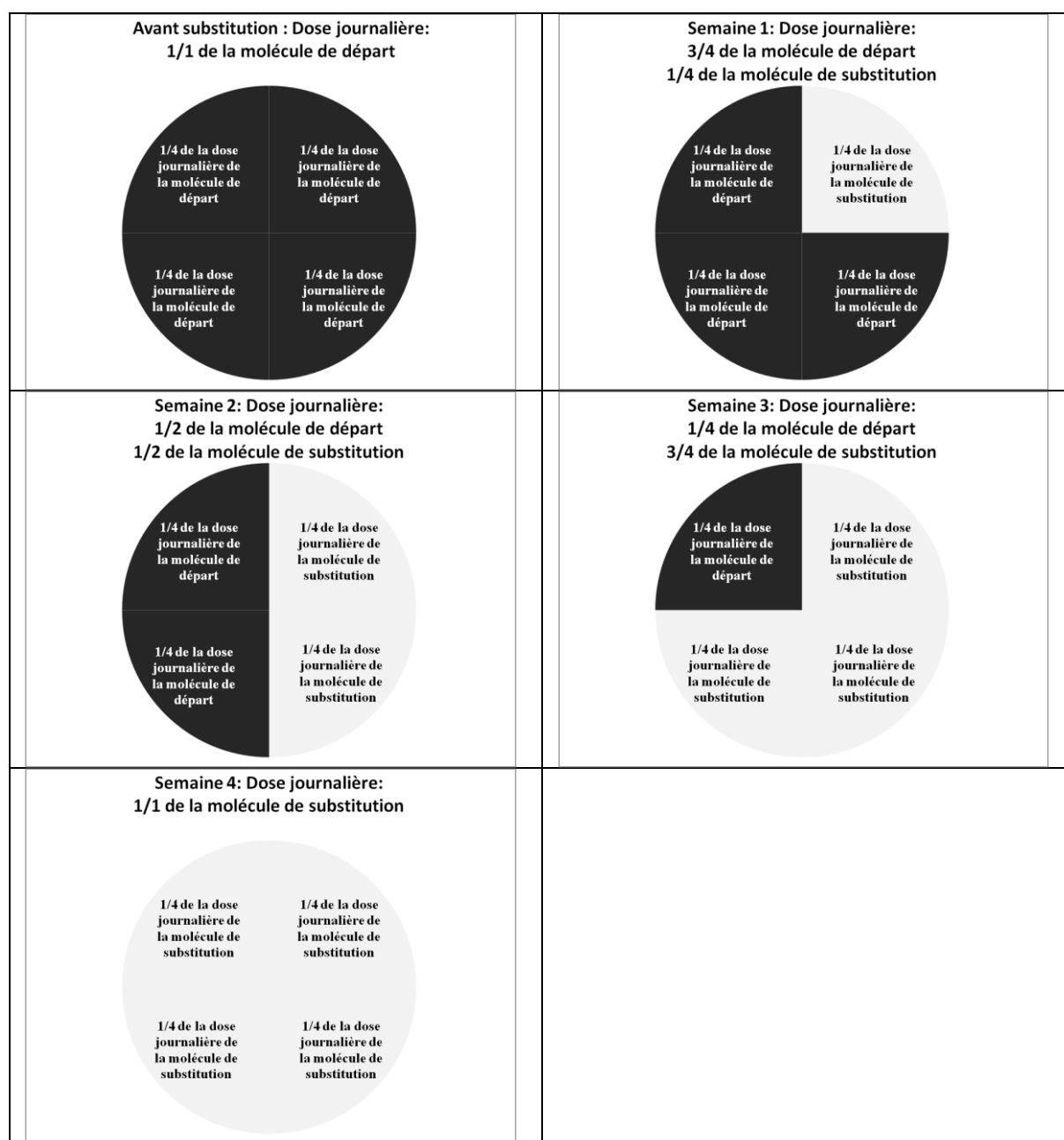
La dose journalière reste toujours la même, mais elle se compose à nouveau différemment. Au lieu d'avoir 50% de la molécule de départ et 50% de la molécule de substitution, la dose journalière sera composée pour 25% (ou $\frac{1}{4}$) de la molécule de départ et pour 75% (ou $\frac{3}{4}$) de la molécule de substitution.

4. Semaine 4: substitution de la totalité de la dose journalière

Nous retirons le dernier quart restant de la molécule de départ et nous le remplaçons par un quart de molécule de substitution.

La dose journalière reste toujours la même, mais elle est cette fois entièrement composée par la molécule de substitution: dose journalière = 100% (ou 1/1) de la molécule de substitution.

La figure suivante récapitule ce processus de substitution quart par quart.



Comment répartir les 4 quarts de la dose journalière entre les prises de la journée?

Lorsque la dose journalière est administrée en 3 prises (p.ex. matin – midi - soir), les 4 quarts de la dose journalière seront répartis entre les 3 prises. Par exemple comme suit :

Exemple de répartition des 4 quarts de la dose journalière en 3 prises Protocole de substitution sur 4 semaines avec 3 prises par jour (9h00-15h00-21h00) élaboré par Thérèse		
Substitution	Molécule de départ	Molécule de substitution
Semaine 1 Dose journalière = $\frac{3}{4}$ molécule de départ + $\frac{1}{4}$ molécule de substitution répartis comme suit entre les 3 heures de prise :		
Matin (9h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	
Midi (15h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	
Soir (21h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Semaine 2 Dose journalière = $\frac{1}{2}$ molécule de départ + $\frac{1}{2}$ molécule de substitution répartis comme suit entre les 3 heures de prise :		
Matin (9h00)		$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Midi (15h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	
Soir (21h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Semaine 3 Dose journalière = $\frac{1}{4}$ molécule de départ + $\frac{3}{4}$ molécule de substitution répartis comme suit entre les 3 heures de prise :		
Matin (9h00)		$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Midi (15h00)		$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Soir (21h00)	$\frac{1}{4}$ de la molécule de départ	$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Semaine 4 Dose journalière = 0 molécule de départ + $\frac{4}{4}$ (ou 100%) molécule de substitution répartis comme suit entre les 3 heures de prise :		
Matin (9h00)		$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Midi (15h00)		$\frac{1}{4}$ molécule de substitution
Soir (21h00)		$\frac{1}{2}$ molécule de substitution

Dois-je substituer quart par quart ou demi par demi?

Dans le cas des benzodiazépines, la substitution peut se faire quart par quart ou demi par demi en fonction de la quantité à substituer. Ainsi, il est recommandé de procéder à une diminution quart par quart lorsque la dose journalière à substituer est élevée. Lorsque la dose journalière à substituer est moins importante, il est possible de passer par une substitution demi par demi.