

# Exemples de plans de substitution

*Plans élaborés par Thérèse*

Benzodiazépine à demi-vie courte : Xanax

Benzodiazépine à demi-vie longue : Lysanxia

Exemples de plans de substitution de 15 gouttes de Lysanxia à 0.25mg de Xanax

Voici 3 plans de SUBSTITUTION possibles.

1. Le premier se fait sur 4 semaines avec 3 prises par jour : matin, midi, soir.
2. Le deuxième se fait aussi sur 4 semaines avec 2 prises : matin et soir.
3. Le troisième se fait sur 2 semaines avec 2 prises : matin et soir.

## **A quelles heures ont lieu les prises?**

Si vous prenez la dose journalière en 3 prises, les prises se feront à **9h00 - 15h00 - 21h00**

Si vous prenez la dose journalière en 2 prises, les prises se feront à **9h00 et 21h00**

Cette répartition de l'heure des prises à pour but d'assurer une couverture optimale de la journée et ainsi d'éviter le manque entre deux prises.

Le principe est le remplacement du Xanax par du Lysanxia en gouttes sur la formule de remplacement d' $\frac{1}{4}$  de Xanax par  $\frac{1}{4}$  de l'équivalent en Lysanxia et ce  $\frac{1}{4}$  par  $\frac{1}{4}$  .... L'idée est de remplacer progressivement (quart par quart) la dose journalière de Xanax par une quantité équivalente de Lysanxia.

Le comprimé de 0.25 mg de Xanax équivaut à 7.5 mg de Lysanxia (formule en comprimé) ou à 15 gouttes de Lysanxia (formule en gouttes).

### Pour le Xanax:

$$\frac{1}{4} \text{ de comprimé de Xanax } 0.25 \text{ mg} = \frac{0.25 \text{ mg}}{4} = 0.062 \text{ mg}$$

Il faut couper le comprimé de Xanax en 4.

### Pour le Lysanxia:

$$\frac{1}{4} \text{ de } 15 \text{ gouttes de Lysanxia} = \frac{15 \text{ gouttes}}{4} = 3.75 \text{ gouttes}$$

Remarque: Pour obtenir 3.75 gouttes de Lysanxia, il faudra procéder à un fractionnement de gouttes (voir page 53).

Sinon, il est possible d'arrondir à 4 gouttes, mais attention, à la fin de la substitution, vous vous retrouverez avec 16 gouttes de Lysanxia au lieu de 15 gouttes.

**Plan 1: substitution sur 4 semaines avec 3 prises par jour (matin-midi-soir)**

Dans cet exemple de plan de substitution, le passage de 0.25 mg de Xanax à 15 gouttes de Lysanxia se fait sur 4 semaines avec trois prises par jour (matin, midi et soir).

Plan 1: substitution sur 4 semaines avec 3 prises par jour (9h00-15h00-21h00) Exemple de substitution de 15 gouttes de Lysanxia à 0.25 mg de Xanax = Remplacement de 0.25 mg de Xanax par 15 gouttes de Lysanxia		
Substitution	Xanax (un comprimé de Xanax 0.25mg)	Lysanxia (15 gouttes de Lysanxia)
	Diminution progressive de la quantité de Xanax prise	Introduction progressive des 15 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 1</b>		
Matin (9h00)	¼ de comprimé de Xanax	
Midi (15h00)	¼ de comprimé de Xanax	
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia *
<b>Semaine 2</b>		
Matin (9h00)		3.75 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)	¼ de comprimé de Xanax	
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 3</b>		
Matin (9h00)		3.75 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)		3.75 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 4</b>		
Matin (9h00)		3.75 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)		3.75 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
<b>Semaines 5 - 6 - 7 Stabilisation</b>		
Ces 3 semaines de stabilisation correspondent au temps d'imprégnation par le corps de la nouvelle molécule.		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Remarques:		
1. il est possible de diminuer de 1 ou 2 gouttes si vous vous sentez trop « shooté ».		
2. il est possible de distribuer le nombre de gouttes total différemment en fonction de		

vosse ressenti. Par exemple, il est possible de basculer 0.5 goutte de la prise du matin sur le soir (voir comment basculer les gouttes page 60), ce qui modifiera la distribution de la sorte: 7 gouttes le matin et 8 gouttes le soir.

\* Pour savoir comment faire des ½ ou des ¼ de gouttes se reporter aux conseils pratiques (page 53) ... mais certains n'en font pas et arrondissent.

### Semaine 8 Sevrage

Sevrage des 15 gouttes de Lysanxia.

Il est recommandé de commencer par des diminutions de 5% de la dose en cours et de respecter des paliers de stabilisation de 8 jours. En effet, nous avons observé que réaliser des diminutions de 10% de la dose en cours tous les 14 jours, s'avère souvent trop difficile.

Ce plan est modulable: il est fonction de votre état: c'est vous qui voyez les moments de la journée où vous avez besoin de plus ou de moins, tout en gardant la même quantité sur la journée.

**Plan 2: substitution sur 4 semaines avec 2 prises (matin et soir)**

Dans cet exemple de plan, le passage de 0.25 mg de Xanax à 15 gouttes de Lysanxia se fait sur 4 semaines avec deux prises par jour (matin et soir).

La dose du début d'après-midi (15h00) du plan 1 est mise sur le matin.

Plan 2: substitution sur 4 semaines avec 2 prises par jour (9h00-21h00) Exemple de substitution de 15 gouttes de Lysanxia à 0.25 mg de Xanax = Remplacement de 0.25 mg de Xanax par 15 gouttes de Lysanxia		
Substitution	Xanax (un comprimé de Xanax 0.25mg)	Lysanxia (15 gouttes de Lysanxia)
	Diminution progressive de la quantité de Xanax prise	Introduction progressive des 15 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 1</b>		
Matin (9h00)	½ comprimé de Xanax	
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia *
<b>Semaine 2</b>		
Matin (9h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 3</b>		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)	¼ de comprimé de Xanax	3.75 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 4</b>		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
<b>Semaines 5 - 6 - 7 Stabilisation</b>		
Ces 3 semaines de stabilisation correspondent au temps d'imprégnation par le corps de la nouvelle molécule.		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Remarques:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>il est possible de diminuer de 1 ou 2 gouttes si vous vous sentez trop « shooté ».</li> <li>il est possible de distribuer le nombre de gouttes total différemment en fonction de votre ressenti. Par exemple, il est possible de basculer 0.5 goutte de la prise du matin sur le soir (voir comment basculer les gouttes page 60), ce qui modifiera la distribution de la sorte: 7 gouttes le matin et 8 gouttes le soir.</li> </ol>		
* Pour savoir comment faire des ½ ou des ¼ de gouttes se reporter aux conseils pratiques (page 53) ... mais certains n'en font pas et arrondissent.		

### **Semaine 8 Sevrage**

Sevrage des 15 gouttes de Lysanxia.

Il est recommandé de commencer par des diminutions de 5% de la dose en cours et de respecter des paliers de stabilisation de 8 jours. En effet, nous avons observé que réaliser des diminutions de 10% de la dose en cours tous les 14 jours, s'avère souvent trop difficile.

Ce plan est modulable: il est fonction de votre état: c'est vous qui voyez les moments de la journée où vous avez besoin de plus ou de moins, tout en gardant la même quantité sur la journée.

**Plan 3: substitution sur 2 semaines avec 2 prises (matin et soir)**

Dans cet exemple de plan, le passage de 0.25 mg de Xanax à 15 gouttes de Lysanxia se fait sur 2 semaines avec 2 prises par jour (matin et soir).

<b>Plan 3: substitution sur 2 semaines avec 2 prises (matin et soir)</b> Exemple de substitution de 15 gouttes de Lysanxia à 0.25 mg de Xanax = Remplacement de 0.25 mg de Xanax par 15 gouttes de Lysanxia		
Substitution	Xanax (un comprimé de Xanax 0.25mg)	Lysanxia (15 gouttes de Lysanxia)
	Diminution progressive de la quantité de Xanax prise	Introduction progressive des 15 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 1</b>		
Matin (9h00)	½ comprimé de Xanax	
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
<b>Semaine 2</b>		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
<b>Semaines 3 - 4 - 5 Stabilisation</b>		
Ces 3 semaines de stabilisation correspondent au temps d'imprégnation par le corps de la nouvelle molécule.		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Remarques:		
1. il est possible de diminuer de 1 ou 2 gouttes si vous vous sentez trop « shooté ». 2. il est possible de distribuer le nombre de gouttes total différemment en fonction de votre ressenti. Par exemple, il est possible de basculer 0.5 goutte de la prise du matin sur le soir (voir comment basculer les gouttes page 60), ce qui modifiera la distribution de la sorte: 7 gouttes le matin et 8 gouttes le soir.		
<b>Semaine 6 Sevrage</b>		
Sevrage des 15 gouttes de Lysanxia. Il est recommandé de commencer par des diminutions de 5% de la dose en cours et de respecter des paliers de stabilisation de 8 jours. En effet, nous avons observé que réaliser des diminutions de 10% de la dose en cours tous les 14 jours, s'avère souvent trop difficile.		

Choisissez UN plan et demandez à un médecin une ordonnance pour du Lysanxia en gouttes.

**Remarque:** en fait, pour 0.25 mg de Xanax à substituer et sur 2 prises, on fait plutôt une substitution sur 2 semaines car les ¼ sont difficiles à obtenir.

Pour des doses plus fortes comme 0.50 mg de Xanax et au-delà, on fait plutôt une substitution sur 4 semaines.

Retrouvez plus d'exemples de plans de substitution ici:

<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/t367-protocole-de-substitution-et-questions>

