



Préparer la consultation sur les médicaments pour dormir

Adulte · Cadre français · À compléter sur papier avec ton médecin ou ton pharmacien. Cette fiche ne choisit pas un traitement et ne constitue pas une prescription.

1. Décrire le problème

Date du rendez-vous : _____ Depuis quand : _____

Fréquence des nuits difficiles : _____ Retentissement dans la journée : _____

Endormissement, réveils nocturnes ou réveil trop précoce ? Autres symptômes, humeur, douleur, ronflements ou pauses respiratoires :

Horaires de coucher et de lever, siestes, conduite ou activité à risque prévue le lendemain :

2. Apporter toutes les prises réelles

Joindre une liste si besoin : médicaments, produits sans ordonnance, compléments, alcool et autres substances. Mentionner grossesse, allaitement, maladies, chutes ou antécédent de dépendance.

Produit et dose réellement prise	Horaire et ancienneté	Bénéfice ou effet gênant

3. Noter les décisions avec le professionnel

Cause à explorer et accès à une TCC-I :

Si un médicament est retenu : objectif nuit et journée, durée prévue, interactions et vigilance à vérifier :

Conduite à tenir en cas d'oubli, de nuit trop courte ou d'effet indésirable :

Date de réévaluation : _____ Professionnel à contacter : _____

Ne pas associer alcool et somnifère, cumuler ou augmenter seul les sédatifs. Ne pas improviser l'arrêt brutal d'un traitement régulier : demander un accompagnement. Ne pas conduire en cas de somnolence ou de vertiges.

Urgence en France : personne difficile à réveiller ou respiration anormale après une prise, appeler le 15 ou le 112. Relecture médicale indépendante du guide restant à réaliser.