

## Effets indésirables du baclofène

### Comment les gérer ?

Comme tout médicament, le baclofène peut entraîner des effets indésirables. Ils apparaissent le plus souvent en début de traitement et disparaissent avec le temps. Il peut s'agir de somnolence dans la journée ou à l'inverse de difficultés à s'endormir la nuit, de nausées ou vomissements, de confusion, de sensations sensorielles bizarres telles que des bourdonnements dans les oreilles.



Ces effets secondaires sont très variables d'une personne à l'autre. Dans tous les cas, ils doivent être pris en compte car il s'agit de la cause la plus fréquente d'arrêt du traitement.

**Pour réduire les effets secondaires ou les faire disparaître, il existe différentes solutions :**

- En début de traitement, augmentez très progressivement votre posologie. Suivez la prescription de votre médecin et prévenez-le si vous ressentez des effets indésirables. Si ces derniers deviennent trop gênants, les augmentations de posologie pourront être encore plus progressives.
- Dans certains cas, il peut être intéressant de diminuer la posologie pour revenir à la posologie précédente pour laquelle vous n'aviez pas ou très peu d'effets secondaires. Faire une pause de quelques jours à cette posologie avant de la ré-augmenter peut aider à limiter les effets indésirables.
- Vous pouvez cibler votre craving en prenant votre baclofène une à deux heures avant le(s) moment(s) où vous ressentez habituellement l'envie de boire car c'est le temps qu'il met pour agir. En ciblant le craving, l'efficacité du médicament sera maximale, tout en diminuant le risque d'effets secondaires sur le reste de la journée. La prise du traitement peut se répartir en plusieurs fois par jour : 2 ou 3 prises au lieu d'une seule. Si vous ne supportez pas les « grosses » prises ou les prises trop rapprochées, vous pouvez passer de 2-3 prises à quatre, cinq ou six. Ce n'est pas toujours très pratique mais cela peut s'avérer plus efficace. Il ne faut pas hésiter à se servir d'un pilulier et d'alarmes sur le téléphone portable afin de ne pas oublier de prises.
- Parlez à votre médecin de vos autres maladies (*diabète, insuffisance rénale ou hépatique, hypertension...*) et des autres médicaments que vous prenez. Il tiendra compte de votre situation médicale dans l'adaptation et le suivi de votre traitement.
- Certaines situations demandent une grande vigilance. Contactez rapidement votre médecin si vous ressentez (*ou si votre entourage constate chez vous*) un changement brutal d'humeur, du comportement ou si vous avez des idées suicidaires.
- Enfin, limitez autant que possible votre consommation d'alcool. Toute réduction de la consommation vous aidera à mieux supporter votre traitement.

Chacune de ces solutions devra tenir compte de votre situation personnelle, professionnelle ou familiale. Si le baclofène vous gêne pendant votre travail, vous pouvez par exemple attendre la fin de la journée avant de prendre le traitement. Soyez vigilant si vous devez prendre le volant ou utiliser des machines pouvant être dangereuses ! Si vous avez des effets secondaires trop gênants et que vous voulez arrêter le traitement, ne le faites jamais brutalement ! La diminution du baclofène doit toujours se faire de manière progressive, surtout si vous avez pris le médicament pendant une longue période (*voir la fiche «Baclofène, durée et arrêt du traitement »*).

N'hésitez pas à poser toutes vos questions aux professionnels qui vous accompagnent (*médecins, équipe du CSAPA ou à l'hôpital, pharmaciens et tout autre professionnel de santé qui vous accompagne...*). Ils sont là pour vous aider au moment de débiter le traitement et à tous les moments où vous auriez besoin de conseils.

A tout moment, vous pouvez également échanger sur la gestion des effets indésirables avec d'autres patients sur les forums des associations ([baclofene.fr](http://baclofene.fr) ou [baclofene.com](http://baclofene.com)).