

# AIDEZ-MOI A DORMIR !



QUELQUES EXPLICATIONS ET CONSEILS À PROPOS DE L'INSOMNIE

---

Ce document a été réalisé par des étudiants, Sara Castillo et Antoine Topolsky, dans le cadre d'un cours de 2ème année de la Faculté de Médecine à l'Université de Genève. Aucun conflit d'intérêt : aucune industrie pharmaceutique n'a financé l'élaboration de cette brochure.

Document réalisé en 2008-2009

## • TABLE DES MATIÈRES

• CETTE BROCHURE EST DESTINÉE À...	2
• QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LE SOMMEIL...	3
<i>Pourquoi est-il important de bien dormir ?</i>	3
<i>Pour le travail ?</i>	3
<i>Les phases du sommeil : de quoi s'agit-il ?</i>	4
• QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LES TROUBLES DU SOMMEIL...	6
<i>Qui est concerné ?</i>	6
• ...ET L'INSOMNIE EN PARTICULIER	7
<i>Qu'est-ce que l'insomnie ?</i>	7
<i>Pourquoi devient-on insomniaque ?</i>	8
<i>Les conséquences de l'insomnie ?</i>	9
<i>Comment savoir si l'on est insomniaque ?</i>	11
• PLACE AUX DIFFÉRENTS TRAITEMENTS !	12
• L'HYGIÈNE DU SOMMEIL	13
<i>Un récapitulatif ?</i>	16
• LE CONTRÔLE PAR STIMULI	17
• RELAXATION : LE TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ	18
<i>Qu'est-ce donc... ?</i>	18
<i>Comment se déroule une séance ?</i>	19
• MÉDECINES DOUCES	21
<i>Luminothérapie</i>	21
<i>Phytothérapie</i>	22
<i>Si vous n'êtes toujours pas convaincu...</i>	23
• LES SOMNIFÈRES	24
<i>La petite pilule qui aide à dormir ?</i>	24
<i>Y a-t-il des risques à prendre ces pilules ?</i>	25
<i>Remarque pour les personnes de plus de 60 ans</i>	27
• EN SOMME...	28
• ADRESSES UTILES	29
<i>Adresses &amp; contacts</i>	29
<i>Liens Internet</i>	29

## • CETTE BROCHURE EST DESTINÉE À...

---

...toute personne touchée par l'insomnie et souhaitant comprendre ce phénomène et ses solutions.

La vie quotidienne est souvent source de nuisances, de préoccupations et de stress qui peuvent dégrader notre sommeil.

Pourtant, comme vous pourrez le constater, il est essentiel de bien dormir pour faire face aux exigences personnelles et professionnelles du quotidien.

Cette brochure est un recueil d'informations autour du sommeil et de l'insomnie. Elle a pour but d'apporter diverses propositions afin de faire face à ce trouble.

Il existe de nombreuses thérapies (comportementales, pharmaceutiques et autres) qui vont être abordées dans cette brochure.

Bonne lecture, dans l'espoir d'une bonne nuit...

## • QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LE SOMMEIL...

### *Pourquoi est-il important de bien dormir ?*

La qualité de la journée est déterminée par la qualité du sommeil de la veille. Ceci se traduit en termes de sensation de **récupération**, de **vigilance**, de **mémoire** ou encore d'**humeur**.

### *Oui mais pour le travail... ?*

La mauvaise qualité de sommeil peut sérieusement altérer la capacité de travail. Cela peut aller de la diminution des **performances** générales à l'absentéisme. Pire encore, la fatigue augmente les risques de faire des erreurs de jugement, des fautes graves, voire des accidents.



*Je me sens très fatiguée et pourtant je ne parviens pas à trouver le sommeil. [...] Cela affecte mon quotidien notamment dans mon activité professionnelle où je n'ai plus le recul nécessaire pour avancer."*

Alexandra, 39 ans, France

### *D'accord, revenons-en au sommeil...*

Il faut savoir que notre corps est soumis au cours des 24h à une alternance entre des périodes de veille et de sommeil : c'est notre fameuse **horloge biologique interne**. Celle-ci est synchronisée par le rythme circadien, l'heure du lever, la prise des repas, les activités et les contraintes socioprofessionnelles.

Il existe principalement *deux moments favorables au sommeil* :

- **La nuit** : le besoin naturel de sommeil (tard dans la nuit)
- **Le jour** : le besoin naturel de sieste (début d'après-midi)

Eh oui, les siestes ne sont pas à bannir de votre agenda ! En effet, pour une durée correcte, elles permettent de diviser la journée pour rester en forme et vigilant.

Attention toutefois à **ne pas dépasser les 20 minutes** ! En effet, c'est après une vingtaine de minutes que l'on entre dans la première phase du sommeil (voir page suivante). Le réveil devient alors un peu plus difficile...

*On entend souvent parler des différentes phases du sommeil : de quoi s'agit-il ?*

La nuit est initiée par une phase de somnolence. Puis, nous passons par plusieurs cycles de sommeil. Chaque cycle, durant à peu près 90 minutes, est divisé en 4 phases pouvant être regroupées de la manière suivante :

	<b>Somnolence</b>	~10 min	Baisse de la vigilance et du tonus Mouvements involontaires possibles On peut facilement être réveillé
Sommeil à ondes lentes	<b>Sommeil léger</b>	~20 min	Respiration ralentie Battements cardiaques ralentis On peut facilement être réveillé
	<b>Sommeil profond</b> (deux parties)	~50 min	Signes vitaux au plus bas Activité musculaire très discrète
			Signes vitaux réguliers Activité musculaire très faible On est très désorienté si l'on nous réveille
	<b>Sommeil paradoxal</b>	~20 min	A lieu environ cinq fois durant une nuit Activité très importante du cerveau Mouvement oculaires vifs Activité musculaire presque nulle Siège des rêves

De ces 4 phases, le **sommeil profond est le plus réparateur**, suivi par le sommeil paradoxal.

Cependant, avec l'âge, sa durée se voit modifiée :

- 30% du sommeil total chez l'enfant
- 20% du sommeil total chez l'adulte
- Exceptionnel à partir de 80 ans

De même, la quantité requise de sommeil varie avec l'âge...

- Enfants : entre 9 et 10 heures chaque nuit
- Adultes : entre 7 et 8 heures chaque nuit
- Personnes âgées : la durée totale varie peu, mais le sommeil devient plus léger et fragmenté

...et varie entre différentes personnes d'une même tranche d'âge...

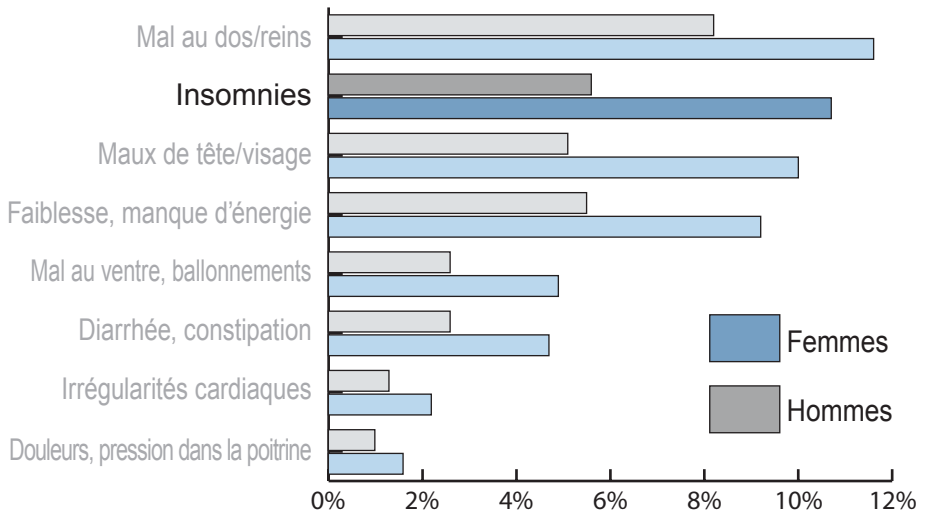
- Les "*petits dormeurs*" peuvent se contenter de 3 heures de sommeil par nuit
- Les "*grands dormeurs*" eux, ne le peuvent pas...



## • QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LES TROUBLES DU SOMMEIL...

### Qui est concerné ?

Les troubles du sommeil touchent 20 à 30% de la population des pays occidentaux. De plus, 1 adulte sur 10 présente un trouble chronique du sommeil, et ces troubles sont plus fréquents chez les femmes.



Enquête suisse sur la santé : prévalence des troubles physiques importants en 2007

Les troubles du sommeil les plus fréquents sont l'insomnie, l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos.



#### **Apnée du sommeil :**

Trouble provoquant une diminution voire un arrêt (temporaire) du flux respiratoire pendant le sommeil.



#### **Syndrome des jambes sans repos :**

Trouble caractérisé par le besoin irrésistible de bouger ses membres inférieurs.



## • ...ET L'INSOMNIE EN PARTICULIER

### Qu'est-ce que l'insomnie ?

Il s'agit d'une perturbation qui concerne la qualité, la quantité et l'horaire du sommeil. Elle donne l'impression d'avoir un sommeil non-réparateur. Cette perturbation doit persister durant une période prolongée : au moins trois fois par semaine et ce pendant un mois minimum.

Elle est reconnaissable par la présence de l'un ou de plusieurs des points suivants :

- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à rester endormi
- Réveil matinal précoce avec incapacité à se rendormir

La plupart des personnes se plaignent d'une *combinaison de ces trois types*.

L'insomnie a tendance à être plus fréquente chez les femmes, les personnes âgées, les personnes qui ont eu un épisode dépressif et les personnes qui ont des difficultés socioéconomiques.



*Le réveil se fait entre 1 et 3 heures du matin, après la 1ère phase de sommeil. Je ne me rendors que vers 6H30, soit 45 min avant la sonnerie du réveil. [...]*

Claire, 35 ans, France

## *D'accord... et pourquoi devient-on insomniaque ?*

Il existe de nombreuses causes que l'on peut grouper en 5 catégories :

### Les causes somatiques (liées au corps) :

- Maladie, fièvre, douleur
- Maladies chroniques (par exemple les rhumatismes)
- Ménopause entraînant des sueurs

### Les causes psychiques :

- Problèmes émotionnels
- Soucis au travail
- Anxiété, inquiétudes
- Dépression
- Stress aigu (lié à des événements difficiles : un deuil, un divorce, un déménagement, ...)
- Stress chronique
- Dépendances

### Les causes socioprofessionnelles :

- Travail de nuit induisant une désorganisation de l'horloge biologique interne
- Recours à un sommeil diurne, moins réparateur
- Le décalage horaire (jet lag)

### Les causes liées aux comportements :

- Manque d'une routine
- Insomnie conditionnée : association du lit avec des difficultés à s'endormir
- Acharnement à s'endormir

### Les causes du quotidien :

- Chambre trop bruyante, trop lumineuse, trop chaude ou froide
- Lit inconfortable
- Pas assez d'exercice physique durant la journée
- Avoir trop mangé ou, à l'inverse, aller au lit en ayant faim
- Tabac, alcool, caféine, drogues (extasy, cocaïne, amphétamines, cannabis...)
- Médicaments (anorexigènes, antidépresseurs, bêtabloquants, médicaments pour l'arrêt du tabac...)
- L'arrêt de la consommation de tabac ou de la prise de somnifères

Note : des solutions à ces causes du quotidien seront abordées plus loin dans la brochure, dans la section hygiène du sommeil. (p. 13)

## ...et quelles sont les conséquences de l'insomnie ?

Le manque de sommeil prolongé engendre différents aspects néfastes, perturbant ainsi la qualité des journées :

- **Fatigue** (physique et psychique) ; possibles maux de tête
- **Somnolence** anormale durant la journée
- **Irritabilité**
- **Troubles de la mémoire**
- **Difficultés à se concentrer** ou à prendre des décisions
- **Baisse de l'humeur**
- **Troubles de l'attention**
- **Risque élevé d'accidents**, en particulier si l'on conduit ou si l'on est aux commandes de machines

“ Je suis constamment fatiguée, j'ai une incapacité à retenir tous les cours que je dois étudier, je ne peux pas réussir à passer mes examens. Je suis à bout de nerfs, je me mets à pleurer pour un rien [...] et j'ai de la peine à me ressaisir.”

Lia, 19 ans, Suisse

“ Mon quotidien est guidé par mon sommeil [...] et souvent je m'abstiens de faire des activités de groupe, le mauvais sommeil handicape tellement mon estime de moi. Cela me donne l'impression d'avoir l'air fatiguée ou malade. Je me sens jamais reposée et à cause de cela je deviens vite agressive, irritable.”

Laure, 37 ans, Suisse

Il ne faut pas non plus négliger les **conséquences sociales et économiques** que peut avoir une insomnie : absentéisme au travail, plus grande fréquentation des services de soins, consommation accrue de médicaments et d'alcool...

Pour finir, l'insomnie est également un **facteur de risque** pour l'hypertension, le diabète et même l'obésité.



## ...comment savoir si l'on est insomniaque ?

Outre les symptômes précédemment listés, il existe différents tests qui peuvent aider à se situer. En voici un :

### Le score d'Epworth

*"Vous arrive-t-il de **somnoler** ou de vous **endormir** (et pas seulement de vous sentir fatigué) dans les situations suivantes, durant la journée ?"*

- Instructions :

Pour chaque situation, choisissez dans l'échelle suivante le chiffre le plus approprié

- 0 : ne somnolerait jamais
- 1 : faible chance de s'endormir
- 2 : chance moyenne de s'endormir
- 3 : forte chance de s'endormir

- Situations :

- 1) assis en train de lire
- 2) en train de regarder la télévision
- 3) assis, inactif, en public (au théâtre, en réunion, en cours)
- 4) comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure
- 5) allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent
- 6) assis en train de parler à quelqu'un
- 7) assis calmement après un repas sans alcool
- 8) au volant dans une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement

- Scores :

- 0 à 6 : bon sommeil
- 7 à 9 : sommeil dans la moyenne : il peut y avoir un problème
- 10 et plus : risques élevés d'avoir affaire à une somnolence pathologique

## • PLACE AUX DIFFÉRENTS TRAITEMENTS !

L'insomnie n'est pas une fatalité : il n'est donc pas nécessaire d'attendre plusieurs années avant de commencer un traitement, qu'il soit pharmaceutique ou non.

Au gré des pages suivantes, différentes approches thérapeutiques vous seront présentées afin que vous puissiez choisir la méthode la plus adaptée à vos besoins.



“ Avec de petits moyens : tisanes, [sédatifs], respiration profonde et visualisation d'un paysage que j'aime. J'ai fait le noir dans ma chambre en fermant les volets et en tournant mon réveil pour ne plus voir l'heure”

Anonyme, 61 ans, Polynésie Française

### Qu'est-ce que c'est... ?

L'hygiène du sommeil peut être définie comme tous les éléments comportementaux et environnementaux précédant le sommeil et pouvant l'influencer. Elle comporte différentes directives à suivre sur plusieurs semaines.

Souvent recommandée par les médecins, elle a pour principe et avantage d'**affronter directement les causes de l'insomnie**.

Avant d'établir un tableau des règles à suivre, voici quelques questions pour mieux comprendre les principes de l'hygiène du sommeil et les appliquer à votre quotidien.

### *Consommez-vous du café dans la soirée ? Ou bien en grandes quantités dans la journée ?*

De nombreuses personnes consomment régulièrement du café, diverses boissons contenant de la caféine (colas, Red-Bull, etc.), du thé ou plus souvent du chocolat. Le point commun de ces denrées ? Elles contiennent des **stimulants** (caféine, théine, théobromine).

**Le soir** : leur consommation peut provoquer un sommeil léger et interrompu. En effet, la caféine est un stimulant restant plusieurs heures dans le corps.

**En excès la journée** : la caféine peut entraîner des **symptômes de sevrage en soirée**, pouvant ainsi retarder l'endormissement.



#### **Sevrage :**

Ensemble des symptômes liés au fait d'arrêter une substance ayant entraîné une dépendance.

## Un verre de vin vous aide-t-il à vous détendre le soir ?

Une quantité même modérée d'alcool peut, effectivement, faciliter l'endormissement. Toutefois, le sommeil se verra interrompu plus tard dans la nuit à cause d'un **symptôme de sevrage**.

Il a été démontré que l'alcool entraîne une **réduction du sommeil profond et paradoxal**. Sa consommation aggrave également les ronflements et les apnées du sommeil.

Même si l'on arrête de boire de soir, le sommeil peut demeurer perturbé dans un premier temps. Il faut donc faire attention aux risques de rechute.

Enfin, n'oublions pas que l'alcool est un diurétique : il incite à aller aux toilettes, ce qui n'est pas très souhaitable durant la nuit.

## Et la cigarette ?

Bien qu'on puisse éprouver une sensation de relaxation après une cigarette, l'effet global de la nicotine est **la stimulation**. En effet, elle est un stimulant au même titre que la caféine.

C'est pourquoi il est conseillé de ne pas fumer avant d'aller se coucher ou durant des insomnies.

L'insomnie est aussi l'un des troubles consécutifs à l'arrêt du tabac.



*[...] Je cumule la fatigue, je manque de concentration, il m'arrive de n'avoir aucun courage et je baisse facilement les bras quand je suis en sevrage tabagique, régime, etc ... ”*

Karine, 34 ans, France



## À quoi ressemble votre dîner ? ...et vos grignotages nocturnes ?

Des repas épicés ou riches en graisses peuvent provoquer des **sensations de brûlures gastriques** : ces dernières perturbent l'endormissement voire la qualité du sommeil.

Certains aliments (comme le lard, le fromage, le jambon, les aubergines, les framboises, l'avocat, le vin rouge et bien d'autres) contiennent de la tyramine, une substance qui induit la libération de **stimulants** dans l'organisme.

Mais...

D'autres aliments (comme les hydrates de carbone, le pain, le miel, les tisanes, le lait chaud ou encore les céréales) contribuent à la libération d'une substance, la sérotonine, qui **aide à s'endormir**.

Notons enfin qu'une modification de l'alimentation ou un changement de poids peuvent influencer le sommeil : une perte de poids dégrade sa qualité, à l'inverse de la prise de poids...

## Pratiquez-vous un sport en fin d'après-midi ou dans la soirée ?

Un exercice **régulier et adapté** permet d'**améliorer la qualité du sommeil**.

Néanmoins, un exercice rigoureux et soutenu chez une personne en mauvaise forme physique peut produire l'effet opposé.

**Juste avant l'heure du coucher** : l'exercice a un effet **stimulant** et interfère donc avec l'endormissement.

**En fin d'après-midi** : l'exercice ne nuit pas au sommeil.

Après l'exercice, un bon **bain chaud** est appréciable plutôt **deux ou trois heures avant le coucher** que juste avant.

“ [...] *hygiène de vie, activité physique (pour ma part, je marche pendant 1h environ à un rythme soutenu), pensées positives, parler avec un ami ou un proche, se faire une chambre propre et douillette...* ”

Lucie, 24 ans, France

## Quel est l'aspect de votre chambre à coucher ?

Pour favoriser un bon sommeil, voici quelques conseils pratiques pour votre chambre à coucher :

- Mettre de l'ordre
- **Avoir une bonne literie** (par exemple un matelas confortable et adapté)
- Aménager la chambre avec des couleurs relaxantes et réconfortantes
- **Limiter** au possible les sources de bruit et de lumière...  
...ou **s'en protéger** par un masque opaque ou des bouchons d'oreilles adéquats
- Garder une température **ni trop chaude ni trop froide**, si possible entre 18 et 20°C



### **Remarque :**

En effet, la chaleur augmente les réveils et réduit le sommeil paradoxal et profond.

## Un récapitulatif ...?

- 1) **Éviter les stimulants divers** (caféine, alcool, nicotine, viande rouge...)
- 2) **Éviter les repas trop lourds et trop riches avant d'aller se coucher**  
(privilégier plutôt une légère collation)
- 3) **Essayer de faire de l'exercice physique régulièrement, mais pas trop près de l'heure du coucher**
- 4) **Veiller à ce que la chambre soit calme, propre, rangée, confortable.**
- 5) **Eviter les températures extrêmes**

### **Résultats :**

Des analyses ont démontré qu'une bonne hygiène du sommeil induit une amélioration durable de la qualité de la nuit chez les personnes souffrant d'insomnie.

## • LE CONTRÔLE PAR STIMULI

### *Le quoi... ?*

Le contrôle par stimuli est une méthode complémentaire qui permet de modifier son comportement pendant les périodes de sommeil. Le but de ce traitement consiste à [refaire du lit un endroit inducteur du sommeil](#).

Afin d'y parvenir, quelques règles sont à suivre :

- 1) [Allez au lit seulement lorsque vous avez vraiment sommeil](#)
- 2) [Ne restez pas au lit si vous commencez à "faire la crêpe" en cherchant le sommeil, qu'importe l'heure de la nuit.](#)

Sortez du lit (si possible de la chambre) et trouvez une occupation calme et insipide.

- 3) [N'utilisez pas votre lit autrement que pour dormir](#) (ou pour les activités sexuelles)  
La télévision, l'ordinateur, les consoles de jeu ou encore les postes radio sont à bannir de la chambre.

- 4) Instaurez un [rythme quotidien](#) : levez-vous chaque jour à la même heure

- 5) [Évitez de faire des siestes de plus de 20 minutes ou des grasses matinées](#)

À titre de rappel, il est commun d'avoir une baisse de l'état d'éveil en début d'après-midi (le fameux "coup de barre") : il est donc naturel de vouloir faire une courte sieste.

- 6) [Évitez les substances ou les activités stimulantes en fin de journée](#)

- 7) [Suivez ce programme au minimum plusieurs semaines](#)

### **Résultats :**

Cette méthode est reconnue comme étant l'une des plus efficaces des thérapies comportementales.

## • RELAXATION : LE TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

*Qu'est-ce donc... ?*

Cette méthode est inspirée des techniques utilisant l'**auto-concentration** et l'**autohypnose**. Elle est optimisée par un travail de groupe.

**La base de cette technique** : induire une sensation de calme, de repos, de lourdeur et de chaleur qui correspond à l'état hypnotique.

**Le but** : amener le sujet à une décontraction psychique par des mécanismes d'autosuggestion.



### **Remarque :**

Pour appliquer cette méthode il faut l'accord indispensable du patient et qu'il possède une certaine autonomie. Elle n'est donc pas applicable aux jeunes enfants ni aux déficients mentaux.

**Environnement idéal** : une pièce tranquille, une température agréable, et une semi-obscurité.

**Position** : être assis confortablement en évitant les tensions musculaires, ou bien être couché.

Les premières séances doivent être relativement courtes. Au fil des mois, elles seront progressivement prolongées.

Chaque séance est composée de différents stades : un stade supplémentaire est introduit tous les quinze jours environ.

## Comment se déroule une séance ?

### 1) Expérience de la pesanteur (détente musculaire)

Se répéter : « *mon bras/pied est lourd* »

Progressivement : généralisation de lourdeur dans tout le corps

Se répéter : « *mon corps est lourd* »

### 2) Expérience de la chaleur

Se répéter : « *mon bras/pied est chaud* »

Progressivement : généralisation de la chaleur dans tout le corps

Se répéter : « *mon corps est chaud* »

...au fil des séances, ces deux étapes peuvent être acquises très rapidement !

### 3) Contrôle du cœur

Se répéter : « *mon cœur bat calme et fort* »

Se représenter son cœur et tenter de le ressentir : on peut s'aider en posant la main sur sa poitrine.

### 4) Contrôle respiratoire

Se répéter : « *je respire calmement, je suis tout respiration* »

Il faut se laisser respirer à son rythme, sans contrainte.

### 5) Chaleur au niveau de l'abdomen

Se répéter : « *mon plexus solaire est tout chaud* »

Mettre sa main droite à côté du nombril et se concentrer sur la sensation de chaleur

### 6) Fraîcheur du front

Se répéter : « *mon front est agréablement frais* »

Au début de chaque séance :

- Fermer les yeux
- Se détendre (se répéter : « je suis tout à fait calme »)

À la fin de chaque séance :

- Effectuer des mouvements vigoureux de flexion de l'avant-bras sur le bras
- Respirer profondément
- Ouvrir les yeux



### Résultats :

De nombreuses études suggèrent l'efficacité de cette technique pour le traitement de l'insomnie et une amélioration de la qualité de vie en général.

### *Luminothérapie*

Cette technique consiste à s'exposer à une source de vive lumière artificielle au réveil. Elle a pour but de **réaménager notre horloge biologique interne** et de la synchroniser avec le rythme circadien. Il en résulte une meilleure forme au réveil, ainsi qu'une plus grande énergie vitale.



#### **Précautions :**

Une lampe appropriée doit être choisie selon le conseil d'un/e spécialiste.



#### **Résultats :**

Aucune preuve scientifique ne permet toutefois de conclure à l'efficacité de cette thérapie.



#### **Remarque :**

Ne pas oublier qu'une absence de preuve quant à l'efficacité d'un traitement n'est pas une preuve d'inefficacité.

## Phytothérapie

Il existe de nombreuses **plantes aux vertus apaisantes** pouvant améliorer le sommeil, telles que la valériane, la passiflore, la mélisse, le tilleul, le houblon, la fleur d'oranger et bien d'autres.

Parmi celles-ci, **la valériane** est la plante qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études scientifiques : c'est pourquoi elle sera la seule à être abordée ici.

**Utilisation** : elle peut être consommée sous différentes formes (ses feuilles et ses racines).

**Action** : elle a entre autres un effet tranquillisant, sédatif et apaisant en cas de stress.



### Précautions :

Il est fortement recommandé de ne pas l'utiliser trop régulièrement ni à trop forte dose.

En effet, il existe des risques importants d'effets indésirables tels que des douleurs gastriques ou encore une baisse de l'humeur.

De plus, il faut éviter de la consommer en association avec d'autres médicaments de type somnifères ou antidépresseurs possédant les mêmes propriétés.

### Résultats :

Les preuves scientifiques quant à l'efficacité de la valériane sont fortement contestées.



### Remarque :

Ne pas oublier qu'une absence de preuve quant à l'efficacité d'un traitement n'est pas une preuve d'inefficacité.



*Si vous n'êtes toujours pas convaincu...*

Ne perdez pas espoir : il existe encore un large éventail de **thérapies alternatives aux médicaments classiques**, comme par exemple :

- L'acupuncture
- La sophrologie
- L'autohypnose
- L'homéopathie.

...et bien d'autres encore. Ces traitements peuvent être envisagés sans contraintes.

#### **Résultats :**

Aucune preuve scientifique ne permet de conclure à l'efficacité de ces thérapies.



#### **Remarque :**

Ne pas oublier qu'une absence de preuve quant à l'efficacité d'un traitement n'est pas une preuve d'inefficacité.



*J'ai découvert il y a peu les bienfaits d'une séance de Yoga (travail respiratoire et étirements) avant de me coucher, ainsi que la diffusion d'huiles essentielles [...]"*

Marta, 33 ans, Suisse

## • LES SOMNIFÈRES

*Ah, la petite pilule qui aide à dormir ?*

Effectivement. Les somnifères sont des **médicaments inducteurs de sommeil**, des hypnotiques, subdivisés en différentes classes telles que :

- 1) les benzodiazépines
- 2) les non-benzodiazépines
- 3) les antihistaminiques

Ils sont efficaces dans **le traitement à court terme de l'insomnie en soulageant les symptômes de celle-ci**.

Après une première récupération, ils permettent ainsi de **mieux faire face aux causes sous-jacentes de ce trouble du sommeil**.

Leurs actions portent sur différents points :

- **La quantité de sommeil** : grandement augmentée (~1 heure)
- **Le nombre de réveils nocturnes** : diminué
- **Le temps nécessaire pour s'endormir** : faiblement diminué (~4 minutes)

### Résultats :

En général, les effets bénéfiques ne sont pas tellement plus élevés par rapport à un placebo.



### Placebo :

Une substance ressemblant à un médicament mais ne possédant pas de principe actif. Elle n'a pas d'action médicamenteuse (mais elle peut avoir une action psychologique).

## Y a-t-il des risques à prendre ces pilules ?

Comme tous traitements médicamenteux, les somnifères présentent certains risques d'effets secondaires. Dans leur cas :

- Une somnolence diurne
- Des troubles cognitifs (la mémoire, l'attention...)
- Des sensations de vertiges

À court terme, l'utilisation de somnifères n'est pas nocive. Ce n'est qu'au-delà d'une certaine durée de traitement que des risques pour la santé surviennent :

- On développe une résistance aux effets du médicament.
  - Les risques de dépendance au médicament augmentent
- Lors du sevrage, des effets indésirables (tels que des troubles du sommeil) surviendront.
- La qualité du sommeil risque d'être dégradée
- Diminution du sommeil profond et paradoxal, fragmentation du sommeil.



### Précautions :

Si on augmente la dose de somnifères, les effets bénéfiques ne seront pas forcément amplifiés pour autant.

Il ne faut pas hésiter à changer de type de somnifère en cas d'effets indésirables.

En cas d'échec du traitement, il est inutile de changer de somnifère. En effet, les différents somnifères utilisent le même mode d'action : si l'un est inefficace, les autres le seront aussi.

### Résultats :

Il n'y a pour l'heure pas d'études concluantes quant à l'efficacité des somnifères sur le long terme, par exemple pour le traitement d'une insomnie chronique.



*J'ai toujours refusé l'engrenage des médicaments, ce n'est que contourner le problème et détraquer le système naturel et cela n'apporte qu'une solution temporaire qui apporte d'autres effets secondaires à soigner.. ”*

Claire, 35 ans, France

## Test pour la dépendance aux somnifères

*“Au cours d’une année, avez-vous un ou plusieurs des points suivants ?”*

- Instructions :

Pour chaque point, choisissez dans l’échelle suivante le chiffre le plus approprié

0 : non

1 : oui

- Points :

1) Signes de tolérance :

- a. Besoin de quantités plus fortes de somnifère pour obtenir l’effet désiré ou effets nettement diminués en cas d’utilisation continue d’une même quantité

2) Signes de sevrage :

- a. Modification du comportement se produisant quand on diminue les doses
- b. Besoin de prendre le même ou un autre somnifère pour soulager les effets indésirables liés au sevrage tels qu’un retour d’insomnie

3) Les somnifères ont été pris en quantité plus importante ou sur une durée plus longue que prévue

4) Difficultés importantes pour contrôler ou diminuer la prise de somnifères

5) Beaucoup de temps et d’efforts consacrés pour obtenir des somnifères (ex : consultations chez différents médecins, longs trajets...)

6) Activités sociales, professionnelles ou de détente réduites ou abandonnées à cause de l’utilisation du somnifère

7) Poursuite délibérée de la prise de somnifère en admettant avoir des problèmes liés avec eux

- Scores :

0 à 2 : pas de dépendance

3 à 7 : dépendance probable

Points 1) et 2) : dépendance physique

## Remarque pour les personnes de plus de 60 ans

Chez les personnes de plus de 60 ans, les bénéfices associés à l'usage de somnifères sont plus faibles et largement contrebalancés par les **risques plus élevés d'effets indésirables** :

- **Somnolence** et/ou **fatigue** diurne
- **Migraines**
- **Nausées** voire **troubles gastro-intestinaux**
- **Troubles cognitifs** (la mémoire, l'attention...)
- **Troubles psychomoteurs**, entraînant :
  - 1) Risque de **chutes**, souvent accompagnées de fractures (typiquement à la hanche)
  - 2) Risque d'**accidents de la route**



### Précautions :

Bien que peu graves et réversibles dans la majorité de cas, ces risques doivent être pris en compte lors l'usage de somnifères par des personnes de plus de 60 ans.

En effet, des traitements non-pharmacologiques ont été démontrés comme étant tout aussi efficaces que ces médicaments.

### Résultats :

Pour les personnes de plus de 60 ans, il y a deux fois plus de chance d'avoir des effets négatifs que des effets positifs en utilisant les somnifères.



## • EN SOMME...

Il est rare qu'un traitement médicamenteux puisse régler complètement le problème de l'insomnie : il est pratiquement toujours nécessaire de l'associer à un [traitement comportemental](#).

Ce dernier aura une valeur à long terme, alors que le somnifère n'est vraiment efficace que pour une courte durée. De plus, un somnifère est un médicament permettant de traiter les *symptômes* de l'insomnie, mais pas les *causes*.

À l'heure actuelle, il n'y a pas de traitement pharmacologique alternatif aux somnifères qui soit clairement efficace et sûr : [les alternatives non-pharmacologiques sont pour le moment les traitements les plus recommandés contre l'insomnie](#).

En général, tous les traitements sont possibles. Toutefois, il ne faut pas en abuser ni dans la durée ni dans l'intensité : [n'hésitez pas à changer de traitement s'il s'avère sans succès](#).

Enfin, il est important de retenir qu'un retour à un sommeil naturel et de bonne qualité ne s'effectuera qu'après plusieurs semaines de thérapie.

Il ne faut donc pas baisser les bras tout de suite !

“ *Prendre un livre me permet de ne pas rester fixée sur un souci personnel. Efficacité variable, mais je pense que ça dépend du contexte de ma vie dans ces moments-là.* ”

Anonyme, 56 ans, Suisse

“ [Il n'y a] *pas de recettes miracle : tout est dans la tête.* ”

Sophie, 38 ans, Canada

Nous espérons que ces quelques conseils vous aideront à mieux dormir. Vous trouverez des renseignements plus détaillés en parcourant les adresses et liens proposés ci-après.

## • ADRESSES UTILES

### *Adresses & contacts*

#### Laboratoire du sommeil (Belle-Idée)

Chemin du Petit-Bel-Air, 2  
1225 Chêne-Bourg  
Tél. 022 / 305 53 37

#### Médecine du Sommeil

Avenue Juste-Olivier, 21  
1006 Lausanne  
Tél. 021 / 323 29 23

#### Laboratoire des troubles du sommeil et de l'éveil

Rue du Petit-Chêne, 38  
1003 Lausanne  
Tél. 021 / 311 67 70

#### CIMS – Centre d'Information pour la Maîtrise du Stress

Rue Henri-Christiné, 5  
1211 Genève  
Tel. 022 / 321 01 29

#### École de bien-être et remise en forme

Rue Maunoir, 29  
1207 Genève  
Tél. 076 / 342 17 44

### *Liens Internet*

#### Test en ligne en anglais pour faire son profil du sommeil :

<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/sleep/profiler/>

#### Diverses informations sur le sommeil et ses troubles

<http://reseau-morphee.org>

#### Site détaillant les techniques de relaxation et les médecines douces

[www.sophrologie-biodynamique.ch](http://www.sophrologie-biodynamique.ch)

#### Informations sur le training autogène de Schultz

<http://www.capitecorpus.com/>

Allez sous la rubrique « Outils et méthodes »  
Cliquer sur la section « Training Autogène »

#### Liste de cours de yoga et de différents modes de détente

[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

Allez sous la rubrique « Mouvement, bien-être & danse »  
Cliquer sur la section « Bien-être »

#### Diverses informations détaillées sur les somnifères et les tranquillisants

<http://www.prevention.ch/somniferesettranquillisants.htm>

