


HYPNOTIQUES CES MÉDICAMENTS APPELÉS SOMNIFÈRES

Ces médicaments, aussi appelés "sommifères", sont destinés à réguler le sommeil . Ils appartiennent ou son apparentés à la famille des benzodiazépines.

Les hypnotiques sont des médicaments symptomatiques qui traitent les troubles du sommeil. Ces derniers peuvent parfois accompagner des troubles somatiques ou psychiques. Ces **médicaments induisent le sommeil et permettent de régulariser sa durée** pour éviter l'installation d'une insomnie. La durée d'action de ce produit est relativement longue, il doit donc être pris tôt dans la soirée (avant 22 heures).

Quels sont les hypnotiques ?

Certains appartiennent à la famille des benzodiazépines : Lormétazepam (**Noctamide®**), Zopiclone (**Imovane®**), Zolpidem (**Stilnox®**) ou Témazépam (**Normison®**). D'autres, plus anciens, sont composés de 2 molécules sédatives : Acéprométazine + Clorazépate  (**Noctran®**) ou Acéprométazine + Méprobamate (**Mepronizine®**).

On utilise encore parfois l'Alimémazine (**Théralène®**). Ce produit, qui a des propriétés antiallergiques et sédatives, est indiqué dans les insomnies occasionnelles.

Durée du traitement

La prescription d'un hypnotique doit être **limitée dans la durée** (4 semaines au maximum), car il peut, à la longue, créer une addiction. Une perte d'efficacité peut survenir pendant le traitement (premier signe d'une accoutumance). L'arrêt du traitement doit se faire par diminution progressive de la dose.

Effets indésirables constatés chez certaines personnes

Les effets indésirables peuvent être différents d'une personne à l'autre et plus ou moins gênants :

- somnolence, baisse de vigilance ;
- vertiges, troubles de l'équilibre ;
- sensation de fatigue, de faiblesse musculaire ;
- maux de tête, irritabilité, anxiété ;
- agressivité, excitation, agitation, syndrome d'amnésie ;
- constipation ou sécheresse de bouche.

Les effets à plus long terme sont :

- la **dépendance** avec des risques en cas d'arrêt brutal (malaise général, anxiété, insomnie, tremblements, crampes) ;
- l'**accoutumance** nécessitant une augmentation progressive des doses pour ressentir le même effet ;
- l'altération progressive des capacités de mémorisation et d'apprentissage.

Contre-Indications

- alcool, drogues : la prise d'alcool et de drogues est contre-indiquée, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l'angoisse
- les médicaments : les interactions entre médicaments peuvent être dangereuses
- conduite de véhicules : il est fortement déconseillé de conduire après avoir pris un hypnotique

Qui est concerné ?

Selon une étude de l'INPES (2008), 17% des personnes interrogées (25-45 ans) sont en dette de sommeil (durée < 5H48) et 12% sont insomniaques. En 2010, **6% des français de 18 à 75 ans ont déclaré consommer des hypnotiques**. La consommation augmenterait avec l'âge (Source site OFDT).

En savoir plus

Site Médicaments.gouv

"Ce site du Ministère des affaires sociales et de la santé propose indications thérapeutiques, précautions d'emploi, contre-indications, prix, taux de remboursement... Vous vous posez des questions sur certains médicaments ? Pour tout savoir, vous pouvez consulter la base de données publique des médicaments en effectuant une recherche par médicament ou par substance active".

Site Agence nationale du médicament (ANSM)

"L'Agence nationale a pour mission d'offrir un accès équitable à l'innovation pour tous les patients et de garantir la sécurité des produits de santé tout au long de leur cycle de vie, depuis les essais initiaux jusqu'à la surveillance après autorisation de mise sur le marché."

Site Haute autorité de santé (HAS)

La HAS est chargée de rendre des avis notamment sur les médicaments. Les avis que vous trouverez peuvent concerner à la fois :

- des médicaments déjà inscrits sur la liste des médicaments remboursables aux assurés sociaux ou sur la liste des médicaments agréés à l'usage des collectivités et divers services publics;
- des médicaments pour lesquels la procédure d'admission au remboursement est en cours (c'est-à-dire non encore commercialisés ou commercialisés en non remboursables).


Site Prescrire

"Un ensemble d'informations rigoureuses et fiables sur les traitements et les stratégies de soins, pour agir en connaissance de cause. Prescrire est financé par les abonnés. Ni subvention, ni publicité. Ni actionnaire, ni sponsor."

Site Réseau PIC (Psychiatrie, information, communication)

"Le réseau PIC est constitué de professionnels exerçant dans différents établissements publics ou privés de santé mentale. Ces professionnels travaillent de façon indépendante dans le cadre de leurs missions. Ils cherchent en particulier à promouvoir l'information sur les médicaments utilisés en Santé Mentale, dans une démarche partenariale entre professionnels de santé (pharmaciens, médecins, infirmiers, psychologues...) au service du soin destiné au patient".

Rédaction

Marie-Lise Biscay, Pharmacien des Hôpitaux (Centre Hospitalier des Pyrénées, PAU) et Claire Pollet, Pharmacien des Hôpitaux (EPSM Lille-Métropole) de l'Association Réseau PIC . Synthèse réalisée par Marc Oeynhausen à partir du Guide Psycom « Les médicaments psychotropes - Psychiatrie et santé mentale (pdf - 2,01 Mo) », septembre 2011. Dernière mise à jour 15 avril 2015.

©<http://www.psycom.org/Medicaments/Hypnotiques>