

INSOMNIE – TROUBLE DU SOMMEIL

Parmi les troubles du sommeil, l'insomnie est le trouble le plus fréquemment rencontré. Si la majorité des insomnies est liée à des problèmes relativement bénins, les troubles du sommeil peuvent, parfois, être le signe d'une maladie. Quand les troubles du sommeil se prolongent, ils ont des répercussions négatives sur la santé physique et psychique. Il ne faut pas hésiter alors à consulter un médecin.

Un Français sur trois déclare souffrir d'insomnie. Mais seuls ceux qui ressentent les conséquences du manque de sommeil telles que fatigue, difficultés de concentration, irritabilité ou troubles de la mémoire en souffrent réellement. Celui qui est en pleine forme au lendemain de courtes nuits est probablement un petit dormeur qui s'ignore.

L'insomnie chronique touche près de 20 % de la population française. Elle est sévère dans 6 à 9 % des cas.

Il convient de différencier plusieurs types d'insomnie :

- **L'insomnie d'endormissement** : c'est la plus fréquente. La personne se couche à une heure habituelle, et une ou deux heures plus tard, elle n'a toujours pas trouvé le sommeil.
- **L'insomnie de milieu de nuit** : la personne se réveille dans la nuit, une ou plusieurs fois, et a des difficultés pour se rendormir.
- **L'insomnie du petit matin** : la personne s'endort sans problème, mais se réveille vers quatre ou cinq heures du matin, et il lui est impossible de retrouver le sommeil.
- **L'insomnie totale** : ce type d'insomnie est beaucoup plus rare. La personne reste éveillée toute la nuit.

On observe également chez certaines personnes une inversion du rythme de sommeil : elles dorment le jour, mais pas la nuit.

Quelles sont les causes de l'insomnie ?

L'anxiété et le stress sont les premières causes d'un mauvais sommeil, ainsi que les facteurs liés à l'environnement (bruit, déménagement, etc.). Parfois, d'autres problèmes peuvent provoquer des troubles du sommeil, tels que les ronflements, les douleurs, une mauvaise literie, des excès de caféine ou d'alcool.

Si la grande majorité des insomnies sont liées à des perturbations psychologiques relativement bénignes, les troubles du sommeil peuvent être le signal d'une maladie physique. Ils peuvent alerter sur le diabète, par exemple, l'hyperthyroïdie, une maladie infectieuse, des problèmes cardiovasculaires, des troubles neurologiques ou de l'arthrose. Il est donc nécessaire de rechercher ces maladies lorsque le sommeil est

perturbé.

Certains médicaments, tels que les corticoïdes ou certains décongestionnants, de même que la nicotine, peuvent être responsables d'insomnie. N'oubliez pas de signaler vos traitements en cours. Enfin, l'insomnie peut se révéler comme l'un des symptômes d'une autre maladie psychique. L'insomnie de milieu et de fin de nuit sont ainsi caractéristiques des dépressions.

Enfin, des troubles du rythme veille-sommeil peuvent apparaître chez des personnes soumises au décalage horaire, ou qui travaillent de nuit (travail par équipes, personnel soignant).

Grossesse et insomnie

Chez la femme enceinte, l'insomnie se manifeste plutôt pendant le troisième trimestre. Crampes, mal de dos, envie d'uriner, position inconfortable, mouvements du bébé, inquiétudes liées à l'accouchement... les raisons sont nombreuses pour moins bien dormir. Les réveils nocturnes se multiplient avec des difficultés à retrouver le sommeil. Ces insomnies, même si elles sont désagréables, n'ont pas d'effet sur le développement du fœtus. Néanmoins, il est préférable de ne pas accumuler de fatigue à la veille de l'arrivée de bébé. Quelques mesures simples peuvent aider à améliorer le sommeil pendant la grossesse.

- Pour dormir plus confortablement, allongez-vous sur le côté gauche pour faciliter la circulation sanguine des jambes vers le cœur, ce qui peut éviter les crampes. Placez un oreiller entre vos genoux ou sous votre ventre. Il est également possible de dormir de trois-quart sur le ventre avec une jambe repliée.
- Évitez de boire dans les heures qui précèdent le coucher et prenez le temps de bien vider votre vessie avant d'aller au lit.
- Surélevez légèrement le bas de votre lit (sauf si vous souffrez de reflux acides).
- Appliquez les règles générales du mieux-dormir : dîner léger, rituels du coucher, moment de relaxation avant d'aller au lit, activité physique adaptée dans la journée, réduction de la consommation de caféine, etc.

Attention, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ne prenez **jamais** de médicament contre les insomnies, même ceux disponibles sans ordonnance ou ceux à base de plantes. Si vos troubles du sommeil deviennent trop handicapants, consultez votre médecin.

Qu'est-ce que bien dormir ?

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Bien dormir est une notion qui varie selon les individus. En effet, nous ne sommes pas égaux devant le nombre d'heures de sommeil dont notre organisme a besoin pour récupérer, ni devant la qualité de nos nuits. Mais avoir le sentiment de bien dormir est essentiel pour une bonne qualité de vie.

Combien de temps doit-on dormir ?

La durée de sommeil nécessaire pour récupérer varie d'une personne à l'autre : elle est déterminée par les gènes, au même titre que la couleur des yeux ou des cheveux.

Un adulte dort en moyenne sept à dix heures par nuit. Chacun peut évaluer le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin pour être en forme. Pour certains, cinq heures suffisent, alors que d'autres se sentent fatigués s'ils n'ont pas dormi dix heures. Plus que la quantité, c'est la qualité du sommeil qui importe. Il existe des petits dormeurs satisfaits et des gros dormeurs insatisfaits.

La qualité du sommeil ainsi que les horaires d'endormissement et de réveil évoluent aussi avec le temps : une personne âgée a tendance à s'endormir et à se réveiller plus tôt, avec des réveils plus fréquents au cours de la nuit.

Est-il normal de mal dormir de temps en temps ?

Nous sommes tous sujets à des insomnies passagères, qui peuvent durer quelques jours. Un bon sommeil est souvent lié au respect d'un rituel. Si un événement inhabituel tel qu'un changement de lieu, un bruit ambiant différent, un voyage avec décalage horaire intervient, notre sommeil est modifié. Des préoccupations transitoires comme un passage d'examen, un rendez-vous professionnel important, un stress ou une joie intense nous empêchent aussi de nous endormir tranquillement, ou provoquent des réveils en pleine nuit. En général, après plusieurs mauvaises nuits, le besoin de dormir reprend le dessus et le rythme normal de sommeil se rétablit pour permettre à l'organisme de récupérer.

Quels sont les signes qui doivent amener à consulter ?

Le sommeil est fondamental pour notre équilibre, et le manque de sommeil peut avoir des répercussions très négatives sur la qualité de vie ainsi que sur la santé physique et psychique. Il ne faut donc pas hésiter à consulter si l'insomnie se produit régulièrement (plus de trois fois par semaine et depuis plus de trois semaines), lorsque l'on se réveille fatigué tous les matins ou lorsque l'on est somnolent dans la journée. De même, si l'on constate un changement durable dans le rythme ou les habitudes de sommeil, il est souhaitable d'en parler à son médecin.

Conduite à tenir en cas de troubles du sommeil

- Si une insomnie régulière s'installe (plus de trois fois par semaine et depuis plus de trois semaines).
- Si la personne se réveille fatiguée tous les matins, ou reste somnolente dans la journée.
- Si elle constate un changement durable dans son rythme ou ses habitudes de sommeil.
- Si ces troubles sont apparus depuis qu'elle prend un nouveau médicament.
- Si les troubles du sommeil deviennent de moins en moins supportables.
- Si ces troubles semblent liés à des problèmes psychiques et que la personne éprouve le besoin d'en parler à quelqu'un.

- ➔ Si l'automédication n'apporte pas d'amélioration au bout de quelques jours.
- ➔ Si le trouble du sommeil est connu, régulier et que la personne a déjà consulté à ce sujet.

Légende

- ➔ Consultez un médecin dans les jours qui viennent.
- ➔ Il est possible de s'automédiquer.

Ai-je des troubles du sommeil ?

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Test d'évaluation des troubles du sommeil

Si vous souffrez de somnolence dans la journée, cela peut être dû à des troubles du sommeil dont vous n'avez pas forcément conscience. Mieux vaut alors consulter. Ce test (test d'Epworth) vous permet d'évaluer votre tendance à vous assoupir dans des situations de la vie quotidienne. Pour répondre, choisissez le chiffre le plus approprié pour chaque situation de la liste :

- 0 = situation ne présentant aucun risque de somnoler ou de m'endormir
- 1 = faible risque
- 2 = risque moyen
- 3 = risque élevé

Situation :

- Assis en train de lire.
- Assis en parlant avec quelqu'un.
- Assis au calme après un déjeuner sans alcool.
- Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion).
- En regardant la télévision.
- Comme passager d'une voiture (ou de transport en commun) roulant sans arrêt depuis une heure.
- Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes.
- Allongé l'après-midi.

Si vous avez un résultat qui atteint 12 points ou plus, consultez un médecin.

Les complications de l'insomnie

Comment évolue l'insomnie ?

L'insomnie transitoire, liée à un événement précis et durant quelques jours, s'arrête généralement lorsque la cause de stress ou d'anxiété disparaît. Des règles simples d'hygiène de vie suffisent à retrouver un sommeil normal.

Le décalage horaire consécutif à un long voyage peut justifier la prise de médicaments somnifères sur une courte période. Le sommeil se rétablit assez vite, et la personne reprend son rythme de vie normal.

L'insomnie de courte durée (de quelques jours à quelques semaines) disparaît souvent par la combinaison de plusieurs mesures : retour à une meilleure hygiène de vie, traitement somnifère pendant quelques semaines, méthodes diverses de relaxation, voire psychothérapie de courte durée.

Que peut-il arriver si les insomnies ne sont pas soignées ?

Souvent, les troubles du sommeil masquent un malaise plus profond, par exemple une dépression. Il est donc important de consulter un médecin. Seul celui-ci pourra repérer des troubles du sommeil ayant une origine physiologique et, le cas échéant, pourra orienter le patient vers un laboratoire du sommeil pour des examens plus poussés.

Une insomnie qui s'installe ne doit pas être négligée. Le manque de sommeil a des conséquences très négatives sur la vie familiale, sociale et professionnelle. La personne qui en souffre peut être entraînée rapidement dans un cercle vicieux. La carence en sommeil perturbe son quotidien, donc ses problèmes s'amplifient, donc elle dort encore moins bien. Une insomnie chronique est plus difficile à traiter.

Que faire pour mieux dormir ?

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Quelques conseils pour bien dormir

Une hygiène de vie et des conseils simples favorisent un bon sommeil, ou permettent de le retrouver.

- Ne pas prendre de boissons stimulantes après 16 heures (café, thé, sodas à base de caféine).
- Éviter l'alcool le soir : il désorganise le sommeil et provoque des réveils nocturnes.
- Manger léger au dîner, des sucres lents et peu de matières grasses, par exemple.
- Garder sa chambre à une bonne température (entre 18 et 20 °C).
- Choisir un lit pas trop mou, adapté à la taille et au poids du dormeur et de son conjoint.
- Pratiquer une activité sportive dans la journée, ce qui facilitera l'endormissement. Attention, il est préférable d'éviter de pratiquer un sport après 20 heures, car cela risque de rendre plus difficile l'endormissement.
- Se préparer au sommeil par des activités calmes, telles que la lecture et l'écoute de musique ou par des petits rituels du soir.
- Se coucher tous les soirs à peu près à la même heure.
- Ne pas lutter contre les signes tels que les bâillements et les paupières lourdes, que l'organisme nous envoie lorsqu'il est temps d'aller au lit.
- Enfin, certaines personnes répartissent leur sommeil au cours de la journée. Si elle est possible et qu'elle ne dépasse pas une vingtaine de minutes, une sieste

peut être une bonne solution pour compenser des troubles du sommeil nocturne. Attention cependant à ce qu'elle n'en soit pas la cause !

Que puis-je faire pour mieux dormir ?

Les remèdes de grand-mère contre les insomnies ont parfois du bon pour mieux dormir. Une boisson chaude telle qu'une tisane ou un bol de lait et un bain tiède ont une action relaxante.

Les **tisanes de plantes** aux vertus sédatives (tilleul, camomille, valériane, par exemple) peuvent aider à lutter contre l'insomnie passagère. L'aubépine est réputée pour réguler le rythme cardiaque, calmer les palpitations et favoriser l'endormissement des personnes nerveuses. La passiflore, qui agirait contre l'anxiété, pourrait éviter les réveils trop matinaux.

En cas de troubles mineurs du sommeil, on préconise également certains médicaments à base de **brome**, de **plantes à visée sédative**, d'oligo-éléments ou de remèdes homéopathiques disponibles sans ordonnance.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Homéopathie
 - AVENA SATIVA TEINTURE MÈRE WELEDA
 - CALMODREN
 - HOMÉOGÈNE 46
 - L 72
 - NOCTIUM
 - PASSIFLORA GHL
 - QUIÉTUDE
 - SÉDATIF PC
 - SOMNIDORON
- Oligoéléments
 - GRANIONS DE LITHIUM
 - OLIGOSOL LITHIUM
 - OLIGOSTIM LITHIUM
- Phytothérapie
 - ANXEMIL
 - ARKOGÉLULES AUBÉLINE
 - ARKOGÉLULES ESCHSCHOLTZIA
 - ARKOGÉLULES HOUBLON
 - ARKOGÉLULES MÉLISSE
 - ARKOGÉLULES PASSIFLORE
 - ARKOGÉLULES VALÉRIANE
 - BIOCARDE
 - CARDIOCALM
 - DORMICALM
 - ÉLUSANES AUBÉPINE
 - ÉLUSANES ESCHSCHOLTZIA
 - ÉLUSANES NATUDOR

- ÉLUSANES PASSIFLORE
- ÉLUSANES VALÉRIANE
- EUPHYTOSE
- MÉDIFLOR No 14 calmante trouble du sommeil
- OMEZELIS
- PASSIFLORINE
- PLENESIA
- SANTANE N 9
- SÉDOPAL
- SPASMINE
- SYMPATHYL
- TRANQUITAL
- Sédatifs contenant du brome
 - CALCIBRONAT
 - SÉDATIF TIBER

Le symbole

est affiché à droite du nom des médicaments dont certaines présentations sont disponibles sans ordonnance.

On trouve également en pharmacie des compléments alimentaires destinés à lutter contre le stress et en conséquence à favoriser le sommeil. Ces compléments peuvent contenir diverses substances telles que des plantes sédatives, de la mélatonine, du magnésium ou des acides aminés.

Liste non exhaustive des produits de parapharmacie mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Compléments alimentaires - Anti-stress
 - ANTINERVEUX LESOURD solution buvable aux plantes
 - CALMOSINE SOMMEIL BIO boisson extraits naturels de plantes relaxante
 - CYCLOSOMNIA gélule femme
 - CYCLOSOMNIA gélule homme
 - D-STRESS BOOSTER poudre pour solution buvable
 - D-STRESS comprimé anti-stress
 - DORZEN comprimé apaisant
 - DYSTOLISE comprimé sommeil stress
 - EASYMAGNEVIE JOUR/NUIT gélule
 - FIBROMYALGINE FORTE gélule matin soir
 - FIBROMYALGINE gélule matin soir
 - GRANIONS SOMDOR+ comprimé
 - HYPERKID gélule choco
 - HYPERKID gélule passion
 - LERO DNV capsule
 - MELISSA REVE comprimé stress & sommeil
 - NEURADAPT gélule anti-stress
 - NEUROVITOL capsule molle stress-mémoire
 - NOVANUIT gélule
 - NOVAZEN comprimé
 - RESTCALM comprimé

- SERIANE NUIT gélule
- SEROXYL gélule
- STRESSPURE comprimé

Comment aider une personne qui dort mal ?

Il est important tout d'abord d'inciter la personne à consulter et à parler de ses difficultés. Le conjoint peut apporter une aide précieuse au diagnostic lors de la première consultation, car il est le seul à pouvoir repérer certains signes : jambes sans repos, ronflements, apnées. Il peut également mettre en corrélation l'apparition de l'insomnie avec d'autres changements qu'il a pu noter chez son conjoint (tristesse, nervosité, désintérêt) et ainsi orienter le médecin vers une suspicion de dépression.

Une personne qui dort mal est souvent anxieuse, ses insomnies ne faisant qu'amplifier ses angoisses. De plus, si ses troubles perturbent le sommeil de son conjoint, elle peut en ressentir de la culpabilité. Le partenaire doit essayer de désangoisser la personne insomniaque. Le couple peut aussi choisir de faire chambre à part pendant un temps, jusqu'à ce que les troubles du sommeil aient disparu.

L'insomnie chez l'enfant

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Chez les enfants, les troubles du sommeil s'expriment essentiellement par des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes ou un réveil matinal précoce. Lorsqu'ils se répètent, ils provoquent une somnolence et une irritabilité dans la journée, qui nuisent parfois au développement de l'enfant.

Le sommeil chez l'enfant et l'adolescent

Chez un enfant, insomnies ou somnolence dans la journée peuvent être un signe d'anxiété et doivent toujours faire l'objet d'une consultation médicale. Pendant la puberté, période de croissance intense, les adolescents ont besoin d'une heure de sommeil de plus que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Pourtant, ils dorment souvent une heure de moins ! Les adolescents ont souvent des difficultés à se lever et une tendance à somnoler dans la journée, mais ils n'ont pas sommeil à l'heure où ils devraient aller se coucher. Il semblerait en effet que leur rythme de sommeil soit décalé (coucher et lever plus tardifs), mais l'origine de ce changement physiologique reste obscure.

Les causes de l'insomnie chez l'enfant

Les troubles du sommeil peuvent avoir plusieurs types de causes :

- des infections ORL (nez, gorge, oreilles) ou des troubles digestifs qui entraînent parfois des troubles du sommeil passagers ;
- un non-respect du rythme naturel de l'enfant ou une irrégularité des horaires ;
- une chambre inconfortable, un changement de lieu ou le non-respect des rituels du coucher ;

- des difficultés familiales ou scolaires, par exemple les problèmes de couple des parents ou la maladie de l'un d'entre eux ;
- des problèmes dans la relation affective entre l'enfant et ses parents, indifférence ou surprotection par exemple, parents anxieux ou trop rigides.

Que faire quand un enfant dort mal ?

Comment soulager l'insomnie chez l'enfant ?

Veillez à respecter les règles de base qui favorisent le sommeil, même en cas de changement d'habitudes. De jour comme de nuit, un rythme régulier revêt une importance particulière dans la prise en charge des troubles du sommeil. Un endroit confortable, des objets familiers et votre présence rassurante l'aideront à dormir paisiblement.

Si le problème persiste plus d'une semaine, n'attendez pas d'être épuisés, vous et votre enfant, et à bout de force pour consulter votre pédiatre. Chez l'enfant, les troubles du sommeil peuvent constituer un signe d'anxiété et doivent toujours faire l'objet d'une consultation médicale. Parfois, le simple fait d'évoquer les causes possibles de ces insomnies peut débloquent la situation. L'enfant se sent pris en compte et les parents peuvent éclaircir la situation pour agir en conséquence. Si le problème est trop complexe, un pédopsychologue pourra vous aider.

Que faire en cas de cauchemar ?

Les rêves et les cauchemars surviennent plutôt dans la deuxième partie de la nuit, pendant les phases de sommeil paradoxal qui jouent un rôle important dans la mémorisation des connaissances. Les rêves de votre enfant sont le plus souvent liés aux événements survenus au cours de sa journée. Au fur et à mesure qu'il grandit et qu'il se développe intellectuellement, votre enfant fera des rêves de plus en plus élaborés qui lui permettront de régler de manière symbolique ses angoisses et ses peurs.

À l'inverse de ce qu'il vit lors de terreurs nocturnes, un enfant qui fait un cauchemar se réveille et reconnaît ses parents. Le lendemain, il s'en souvient et peut parfois le décrire. Des cauchemars occasionnels permettent à l'enfant d'évacuer les tensions de la journée, il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter. S'il ne se rendort pas et qu'il se met à pleurer, allez le voir, calmez-le avec un câlin, il a besoin de sentir que vous êtes là pour se rendormir paisiblement. Le lendemain, parlez-en avec lui avec des mots simples. Essayez de le rassurer, en lui racontant un de vos cauchemars par exemple, pour qu'il n'ait pas peur d'aller se coucher le soir suivant.

Des cauchemars intenses et répétés peuvent être le signe d'une anxiété plus profonde (par exemple la peur d'aller à l'école). Dans ce cas, n'hésitez pas à en parler à votre pédiatre.

Que faire en cas de terreur nocturne ?

Les terreurs nocturnes ne sont pas des cauchemars. Elles sont fréquentes chez les enfants et surviennent plutôt en début de nuit (moins de trois heures après l'endormissement) pendant le sommeil profond. L'enfant semble réveillé, il s'agite, il crie, il est en sueur, mais en réalité il dort. Cet état n'est que passager, l'enfant se calme rapidement et continue sa nuit sans se réveiller. Il ne se souviendra pas de cet événement. Ne le réveillez pas au risque de le perturber, et ne lui en parlez pas le lendemain. Ces terreurs nocturnes n'expriment aucune angoisse.

Quels médicaments contre l'insomnie chez l'enfant ?

Les médicaments utilisés en cas d'insomnie chez les enfants sont des sédatifs de la famille des antihistaminiques, des médicaments de phytothérapie ou d'homéopathie, des oligoéléments et des sédatifs contenant du brome. Ils sont pour la plupart disponibles sans ordonnance mais ne doivent jamais être utilisés sans avis médical préalable. L'utilisation des médicaments sédatifs doit toujours être la plus courte possible.

Grossesse et insomnie

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Chez la femme enceinte, l'insomnie se manifeste plutôt pendant le premier et le troisième trimestre et, en particulier, pendant le dernier mois de la grossesse. Ces insomnies, même si elles sont désagréables, n'ont pas d'effet sur le développement du fœtus. Quelques règles simples permettent de les soulager, au moins partiellement.

Pourquoi l'insomnie est-elle fréquente pendant la grossesse ?

Chez la femme enceinte, l'insomnie est un problème fréquent, en particulier durant le premier et le troisième trimestre.

Durant le premier trimestre, les troubles du sommeil sont plutôt liés au stress et à l'anxiété qui sont fréquents après la confirmation de la grossesse. De plus, les modifications hormonales peuvent perturber les cycles veille/sommeil habituels. Enfin, parfois, l'installation du fœtus dans l'utérus stimule la vessie et oblige à se lever la nuit pour uriner. La future maman dort mal, somnole durant la journée, s'autorise des siestes en rentrant du travail, autant d'éléments qui perturbent le rythme quotidien et nuisent à la qualité du sommeil.

Au cours du troisième trimestre, ce sont plutôt les crampes, le mal de dos, l'envie d'uriner, la position inconfortable ou les difficultés à respirer liée au ventre volumineux, les mouvements du bébé, ou les inquiétudes liées à l'accouchement qui troublent le sommeil.

Comment préserver la qualité de son sommeil lorsqu'on est enceinte ?

Au cours du premier trimestre de la grossesse, il est essentiel de veiller à conserver des heures de lever et de coucher régulières, et d'éviter les siestes trop tardives (après 15 heures). Si vous tombez de sommeil après le travail, préférez une séance de marche ou de natation pour lutter contre la somnolence. Les problèmes d'anxiété et de stress

peuvent être améliorés en parlant avec ses proches, son médecin ou sa sage-femme.

Au cours du troisième trimestre, quelques mesures simples peuvent aider à améliorer le sommeil pendant la grossesse.

- Pour dormir plus confortablement, **allongez-vous sur le côté gauche** pour faciliter la circulation du sang des jambes vers le cœur, ce qui peut éviter les crampes. Placez un oreiller entre vos genoux ou sous votre ventre. Il est également possible de dormir de trois-quart sur le ventre avec une jambe repliée.
- **Évitez de boire dans les heures qui précèdent le coucher** et prenez le temps de bien vider votre vessie avant d'aller au lit.
- **Surélevez légèrement votre lit** au niveau des pieds (sauf si vous souffrez de reflux acides).
- **Appliquez les règles générales du mieux-dormir** : dîner léger, rituels du coucher, moment de relaxation avant d'aller au lit, activité physique adaptée dans la journée (jamais en soirée), réduction de la consommation de caféine, etc. Si vous avez envie de prendre un bain relaxant, veillez à ce qu'il ne soit pas trop chaud pour ne pas entraîner de problèmes circulatoires.

Attention, si vous êtes enceinte, ne prenez **jamais** de médicament contre les insomnies, même ceux disponibles sans ordonnance ou ceux à base de plantes. Si vos troubles du sommeil deviennent trop handicapants, consultez votre médecin.

Source : « Le grand livre de ma grossesse » Collège national des gynécologues et obstétriciens, Eyrolles, 2012.

Les compléments alimentaires contre les insomnies

Quels compléments alimentaires contre les insomnies ?

Les compléments alimentaires proposés contre les troubles du sommeil contiennent essentiellement des plantes aux propriétés sédatives.

Les plantes sédatives contre les insomnies

Quelques plantes ont un effet sédatif (calmant) traditionnellement reconnu. Elles sont utilisées séparément ou dans des formules composées de plusieurs plantes.

La mélatonine contre les insomnies

La mélatonine est une hormone fabriquée par le cerveau pendant la nuit. Sa sécrétion régule les rythmes quotidiens de l'organisme en fonction de la luminosité et de la durée du jour. Cette substance est censée soulager les troubles du sommeil et prévenir les effets du décalage horaire.

La mélatonine a montré un intérêt certain dans le traitement des troubles du sommeil chez les personnes aveugles pour lesquelles il n'y a pas de variation de la luminosité

entre le jour et la nuit, et dans le sevrage des personnes dépendantes aux somnifères. En revanche, son efficacité dans la prévention des effets du décalage horaire reste incertaine. Un médicament contenant de la mélatonine (Circadin) est autorisé pour le traitement des troubles du sommeil chez les personnes de plus de 55 ans.

En 2012, les autorités de santé européennes (EFSA, European Food Safety Authority et la Commission européenne) se sont prononcées sur certaines allégations santé des compléments alimentaires contenant de la mélatonine.

Après examen des données scientifiques, elles ont estimé que ces produits peuvent prétendre réduire le temps nécessaire à l'endormissement, à condition de délivrer 1 mg de mélatonine par portion et d'être pris avant le coucher. Par contre, les compléments alimentaires contenant de la mélatonine ne peuvent pas prétendre améliorer la qualité du sommeil ou aider à réguler les rythmes circadiens. Ces revendications d'effet sont désormais interdites pour les compléments alimentaires contenant de la mélatonine.

Existe-t-il des risques avec les compléments alimentaires contre les insomnies ?

Les enfants et les adolescents doivent s'abstenir de prendre de la **mélatonine**, de même que les adultes épileptiques ou dépressifs. Du fait de la somnolence qu'elle peut induire, il est préférable de ne pas conduire de véhicule dans les heures qui suivent la prise de mélatonine. En outre, la mélatonine pourrait augmenter les effets hypnotiques d'autres substances : médicaments, plantes, alcool, drogues et interagir avec les médicaments contre l'hypertension artérielle et la dépression.

Que faire en cas de troubles anxieux ?

L'anxiété est la cause la plus fréquente des troubles du sommeil. Elle peut en outre être assortie de malaises physiques tels qu'une accélération du rythme cardiaque et une sensation d'étouffement (troubles paniques).

Des études ont montré que le **décapeptide de caséine alpha 1** (ou alpha-casozépine) possédait des effets anxiolytiques. Cet effet est bref, de vingt-quatre à quarante-huit heures, ce qui réserve l'usage de cette substance à des indications limitées. Le traitement médical de l'anxiété repose sur l'utilisation de techniques psychothérapeutiques éventuellement associées, sur une courte période, à des médicaments anxiolytiques.

La phytothérapie dans le traitement des insomnies

Quelles plantes pour soulager les troubles du sommeil ?

Les plantes proposées contre les troubles du sommeil sont essentiellement des plantes aux propriétés sédatives (calmantes) telles que la valériane, la passiflore, le houblon, la mélisse et l'aubépine. Elles sont utilisées séparément ou dans des formules composées de plusieurs plantes. Ces plantes sont le plus souvent proposées sous forme de médicaments ou d'extraits en gélules, en comprimés ou telles quelles pour des infusions.

Elles sont parfois associées au magnésium pour favoriser la relaxation.

La valériane pour soulager les troubles du sommeil

Le rhizome (tige souterraine) et les racines de **valériane** sont séchés, puis broyés en poudre. On les utilise en tisane, gélule ou extrait liquide pour combattre la nervosité, en particulier lorsqu'elle s'accompagne de troubles du sommeil. Plusieurs études semblent indiquer qu'elle permet d'améliorer la qualité du sommeil et de faciliter l'endormissement après plusieurs semaines de traitement. Son usage dans les troubles du sommeil lui a également valu le surnom de « Valium végétal ».

La passiflore pour soulager les troubles du sommeil

On utilise les feuilles séchées de **passiflore**, entières ou sous forme d'extrait fluide, de poudre ou de tisanes aux vertus sédatives (calmantes) en cas d'insomnies. Elle est souvent associée à d'autres plantes calmantes telles que l'aubépine. Son usage généralement bien établi repose sur la tradition, en l'absence d'études convaincantes.

Le houblon pour soulager les troubles du sommeil

Traditionnellement, les inflorescences de **houblon** sont proposées pour lutter contre les troubles du sommeil et prendre en charge la nervosité et l'agitation. Des études ont démontré leurs propriétés calmantes et hypnotiques chez l'animal. Chez l'homme, leur association avec la valériane a fait apparaître un effet positif sur les troubles du sommeil mineurs. Leur usage bien établi comme sédatif et relaxant repose sur une utilisation séculaire.

La mélisse pour soulager les troubles du sommeil

Les feuilles de **mélisse** sont traditionnellement connues pour leurs propriétés apaisantes sur le système nerveux et le système digestif. La mélisse est donc proposée en cas de difficultés d'endormissement liées à la nervosité. Son effet calmant a été validé par plusieurs études cliniques.

L'aubépine pour soulager les troubles du sommeil

Les infusions de fleurs séchées d'**aubépine** sont utilisées pour calmer la nervosité et les troubles légers du sommeil. Cet usage repose essentiellement sur la tradition, car une seule étude a montré des effets positifs sur le sommeil, mais en association avec la prise de magnésium et d'escholtzia (*Eschscholtzia californica*).

Les autres plantes pour soulager les troubles du sommeil

La Pharmacopée propose, pour traiter l'insomnie légère, d'autres plantes telles que la menthe poivrée à faible dose, la primevère officinale, le gruau d'avoine, les feuilles d'orties, les chatons de saule blanc, les baies de gattilier, les fleurs de mélilot, la camomille allemande (*Matricaria recutita*) ou la lavande (*Lavendula sp.*).

Les racines d'actée à grappes noires (ou cimicifuga) sont parfois utilisées pour lutter

contre les troubles du sommeil liés à la ménopause.

Existe-t-il des risques à soulager les troubles du sommeil avec des plantes ?

En raison de leur effet sédatif, les plantes utilisées dans les troubles du sommeil pourraient être responsables d'une **baisse de la vigilance dans la journée** et se révéler dangereuses pour les personnes qui conduisent ou qui utilisent des engins dangereux. Assurez-vous que le traitement à base de plantes n'altère pas votre vigilance après votre réveil avant de pratiquer une activité à risque.

L'utilisation de la mélisse et de la valériane demande des précautions particulières. Elles peuvent interagir avec de nombreux médicaments et augmenter les effets des autres plantes. De même, mieux vaut éviter de consommer des boissons alcoolisées.

Du fait de leur teneur en tanins, la mélisse et la valériane ne doivent pas être prises avec des médicaments ou des compléments alimentaires destinés à apporter du fer. De plus, la valériane ne doit pas être utilisée chez les personnes qui souffrent de troubles du foie.

En l'absence d'amélioration après deux semaines de traitement, n'hésitez pas à contacter votre médecin afin de réévaluer le traitement. Ne donnez pas de plantes pour traiter un trouble du sommeil chez l'enfant sans avis médical.

Les médicaments de l'insomnie

En cas d'insomnie, les médicaments ne devraient jamais être utilisés ou réutilisés sans prescription médicale. La somnolence pendant la journée, la baisse de vigilance, les interactions avec d'autres médicaments et l'accoutumance représentent autant de risques qu'il s'agit d'éviter.

Comment recevoir un traitement adapté à des insomnies ?

Lorsque le trouble du sommeil est identifié et que l'hypothèse d'une maladie associée est écartée, le premier traitement consiste à retrouver **une bonne hygiène de vie et des conditions d'endormissement optimales**. Ensuite, il est important d'essayer d'identifier la cause de ces troubles. Agir sur cette cause sera le premier traitement. Si le stress par exemple est à l'origine de l'insomnie, on essaiera dans la mesure du possible d'en éliminer la cause, de prendre du recul par rapport à ses obligations professionnelles, de tenter de résoudre les conflits. Une **aide psychothérapeutique** de courte durée peut être bénéfique.

Des activités favorisant la **relaxation** peuvent s'avérer utiles pour bien dormir : yoga, tai chi, méditation, sophrologie, etc. Certaines personnes font également appel à l'acupuncture pour lutter contre l'insomnie.

Il existe des médicaments à base de brome, de plantes, d'oligoéléments, d'homéopathie, vendus sans ordonnance, traditionnellement utilisés dans les troubles mineurs du

sommeil. Leur efficacité n'est pas clairement établie.

Les somnifères sont susceptibles d'apporter une aide, mais il ne faut jamais les prendre sans avis médical. Le traitement dépendra du type de trouble observé, de sa durée, de sa cause, du contexte. Seul un médecin peut prescrire le traitement qui convient, en tenant compte des symptômes, mais aussi en particulier de l'âge, de l'état de santé ou du mode de vie du patient. Le traitement médicamenteux doit être de courte durée et arrêté dès que possible. Parfois, une psychothérapie visant à diminuer l'anxiété peut compléter la médication.

Quels sont les médicaments utilisés contre l'insomnie ?

Les **hypnotiques**, appelés couramment somnifères, sont des médicaments qui facilitent le sommeil. Ils aident à s'endormir et peuvent également contribuer au maintien du sommeil, lorsque leur durée d'action est suffisamment longue. Lorsque les troubles du sommeil sont dus à d'autres maladies psychiques, les traitements prescrits pour soulager celles-ci (neuroleptiques, benzodiazépines anxiolytiques ou certains antidépresseurs) peuvent suffire à rétablir un sommeil de qualité.

Dans certains cas, ces spécialités dites « sédatives » sont un moyen de faciliter le sommeil sans avoir recours aux hypnotiques. Les médicaments sont dits sédatifs lorsqu'ils possèdent des propriétés calmantes et apaisantes. En soulageant la nervosité, ils peuvent aider à trouver le sommeil. Certains sédatifs sont utilisés dans ce but ou pour calmer un patient agité. Mais ces propriétés peuvent parfois constituer un effet indésirable et provoquer une somnolence non souhaitée (comme dans le cas de médicaments contre la toux, la douleur, l'hypertension artérielle ou l'épilepsie). Attention, un médicament sédatif peut augmenter les effets sédatifs de l'alcool.

Les benzodiazépines et apparentés

Les somnifères les plus prescrits aujourd'hui font partie de la famille des benzodiazépines et apparentés. On peut classer les benzodiazépines selon leur durée d'action (voir tableau ci-dessous). Celles à **courte durée d'action** sont prescrites pour les insomnies de début de nuit ou contre les insomnies occasionnelles (durant deux ou trois jours, par exemple en cas de décalage horaire). Celles à **durée d'action moyenne** sont utiles en cas d'insomnies de milieu de nuit ou en cas d'insomnies à court terme (d'une durée d'une à trois semaines, souvent en lien avec des problèmes familiaux ou professionnels). Enfin, les benzodiazépines à **durée d'action prolongée** sont utilisées pour les insomnies de fin de nuit ou chroniques. Néanmoins, chaque personne possède une sensibilité particulière et la durée d'action d'un hypnotique peut varier d'un patient à l'autre.

La durée d'action des benzodiazépines hypnotiques (ou somnifères)

Durée d'action courte

- Imovane
- Stilnox
- Zolpidem Génériques

Durée d'action moyenne

- Havlane
- Noctamide
- Normison

- ##### Durée d'action longue
- Mogadon
 - Nuctalon

- Zopiclone Génériques

Ces médicaments sont efficaces, mais doivent être utilisés dans le respect de certaines règles. En effet, pris sur de trop longues périodes, ils provoquent une **accoutumance** (besoin d'augmenter les doses pour maintenir l'effet), voire une dépendance. Un traitement par des benzodiazépines débute progressivement pour permettre d'identifier la dose efficace la plus faible. Les personnes âgées sont souvent sensibles à des doses plus faibles que les plus jeunes. Il est important de respecter scrupuleusement la dose prescrite par le médecin.

Les benzodiazépines doivent être prises juste avant le coucher. Elles agissent en vingt minutes environ après la prise, et il est important d'être au lit à ce moment-là pour ne pas risquer de tomber.

Certaines personnes réagissent mal aux benzodiazépines. Au lieu de s'assoupir, elles deviennent énervées, agitées, agressives. D'autres ont des crises de larmes, ressentent une confusion. Ces signes disparaissent sans laisser de traces, mais les personnes concernées doivent informer leur médecin de ces réactions paradoxales qui décidera ou non d'interrompre le traitement.

Tous les somnifères font courir le risque d'une baisse de la vigilance au réveil et, de ce fait, exposent à de possibles accidents notamment des accidents de la circulation. En France, de tels accidents ont été rapportés, en particulier avec le zolpidem (STILNOX et génériques). En décembre 2013, l'agence du médicament a rappelé que les somnifères doivent être utilisés à la plus faible dose possible et pendant la durée la plus brève possible. Un délai de 7 à 8 heures après la prise doit être respecté avant de reprendre une activité qui nécessite de la vigilance. Les somnifères ne doivent pas être utilisés pour traiter les réveils de milieu de nuit.

Depuis les années 90, l'hypnotique ROHYPNOL (flunitrazépam) a été impliqué dans des cas d'usage détourné ou abusif. Diverses mesures ont été prises pour limiter les détournements, notamment des modifications des règles de prescription (prescription sur ordonnance sécurisée limitée à 7 jours). Malgré ces mesures, les mésusages étaient encore trop fréquents. L'arrêt de commercialisation de ce médicament a donc été décidé et est effectif depuis octobre 2013. Pour en savoir plus, voir les actualités.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Benzodiazépines hypnotiques
 - HAVLANE
 - LORMÉTAZÉPAM ACTAVIS Générique
 - MOGADON
 - NOCTAMIDE
 - NORMISON
 - NUCTALON
- Hypnotiques apparentés aux benzodiazépines
 - IMOVANE
 - STILNOX

- ZOLPIDEM ACTAVIS Générique
- ZOLPIDEM ALMUS Générique
- ZOLPIDEM ALTER Générique
- ZOLPIDEM ARROW Générique
- ZOLPIDEM BIOGARAN Générique
- ZOLPIDEM CRISTERS Générique
- ZOLPIDEM EG Générique
- ZOLPIDEM MYLAN Générique
- ZOLPIDEM RATIOPHARM Générique
- ZOLPIDEM RPG Générique
- ZOLPIDEM SANDOZ Générique
- ZOLPIDEM TEVA Générique
- ZOLPIDEM ZENTIVA Générique
- ZOLPIDEM ZYDUS Générique
- ZOPICLONE ALTER Générique
- ZOPICLONE ARROW Générique
- ZOPICLONE BIOGARAN Générique
- ZOPICLONE CRISTERS Générique
- ZOPICLONE EG Générique
- ZOPICLONE MYLAN Générique
- ZOPICLONE RANBAXY Générique
- ZOPICLONE RATIOPHARM Générique
- ZOPICLONE SANDOZ Générique
- ZOPICLONE TEVA Générique
- ZOPICLONE ZENTIVA Générique
- ZOPICLONE ZYDUS Générique

Le symbole

est affiché à droite du nom des médicaments dont certaines présentations sont disponibles sans ordonnance.

Les antihistaminiques hypnotiques

Certains **antihistaminiques** - des médicaments habituellement utilisés pour traiter les allergies - ont des vertus sédatives. Parfois utilisés pour traiter une insomnie occasionnelle, ils n'entraînent pas d'accoutumance, mais peuvent engendrer d'autres effets indésirables, parmi lesquels la somnolence dans la journée, la constipation ou la bouche sèche. Ils provoquent parfois l'effet inverse de celui recherché, à savoir excitation et insomnie. Ils sont contre-indiqués en cas de troubles de la prostate ou de glaucome à angle fermé (hypertension de l'œil).

Ces antihistaminiques ont tous une durée d'action longue, responsable parfois d'une somnolence au cours de la journée. Certains antihistaminiques hypnotiques sont disponibles sans ordonnance.

En juillet 2011, l'Afsspas a annoncé l'arrêt de commercialisation des hypnotiques associant un antihistaminique et une benzodiazépine (NOCTRAN) ou un antihistaminique et du méprobamate (MEPRONIZINE), respectivement en octobre 2011 et en janvier 2012.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Antihistaminiques H1
 - DONORMYL
 - DOXYLAMINE BIOGARAN CONSEIL Générique
 - DOXYLAMINE MYLAN CONSEIL Générique
 - DOXYLAMINE SANDOZ CONSEIL Générique
 - DOXYLAMINE TEVA CONSEIL Générique
 - LIDÈNE
 - NOCTYL
 - PHÉNERGAN comprimé et sirop
 - THÉRALÈNE comprimé et solution buvable
 - THÉRALÈNE sirop

Le symbole

est affiché à droite du nom des médicaments dont certaines présentations sont disponibles sans ordonnance.

Que penser de la mélatonine ?

La mélatonine est une hormone fabriquée par une région du cerveau (épiphyse ou glande pinéale) pendant la nuit. Sa sécrétion régule les rythmes quotidiens en fonction de la luminosité. L'efficacité de la mélatonine est possiblement liée à une action sédatrice similaire à celle d'un somnifère. Il existe actuellement en France un médicament contenant de la mélatonine indiqué pour lutter contre certaines insomnies chez les personnes de plus de 55 ans. Il n'est vendu que sur ordonnance.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Mélatonine
 - CIRCADIN

Le symbole

est affiché à droite du nom des médicaments dont certaines présentations sont disponibles sans ordonnance.

Bien utiliser les somnifères

Mis à jour : Lundi, 08 Septembre 2014

Pour les somnifères (ou hypnotiques) comme pour l'ensemble des médicaments, il est essentiel de respecter la posologie et les conditions de prise préconisées par son médecin. En règle générale, le traitement est mis en place progressivement pour identifier la dose efficace minimale et éviter ainsi l'apparition d'effets indésirables, ainsi que les risques d'accoutumance.

Comment prendre un somnifère en toute sécurité ?

Les hypnotiques doivent en général être absorbés juste avant le coucher. Ils agissent

environ vingt minutes après la prise et il est important d'être couché à ce moment-là pour ne pas risquer de tomber. Il est inutile et dangereux de prendre simultanément deux hypnotiques. Un seul médicament bien choisi par le médecin suffit.

Lorsque l'on prend un médicament hypnotique, il est important de ne pas boire d'alcool. Les effets combinés de ces deux substances peuvent entraîner des troubles du comportement et une ivresse rapide. Conduire un véhicule ou utiliser des machines potentiellement dangereuses au réveil peut présenter des risques car une baisse de la vigilance persiste parfois dans la journée.

Il faut être extrêmement vigilant sur les risques d'interactions entre les hypnotiques et certains autres médicaments. Il est indispensable de signaler la prise d'hypnotiques à son pharmacien, ou à tout nouveau médecin consulté.

En cas de grossesse, les médicaments hypnotiques ne doivent jamais être utilisés sans avis préalable du médecin. Pendant le premier trimestre, il est préférable de s'abstenir de tout usage d'hypnotiques. De même, pendant l'allaitement il est indispensable de consulter son médecin avant de prendre ce type de médicaments.

Les somnifères ont-ils des effets indésirables ?

Les risques de **dépendance** existent avec les benzodiazépines, mais il ne faut pas pour autant avoir peur de prendre ce type de médicament si le médecin juge qu'ils sont nécessaires. La prescription sera réévaluée par celui-ci après deux ou trois semaines. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences plus néfastes que la prise d'un somnifère, et la dépendance ne s'installe pas si le traitement est correctement suivi.

Des **troubles de la mémoire** peuvent apparaître, mais ils disparaissent toujours à l'arrêt du traitement. En revanche, les personnes âgées doivent se montrer un peu plus vigilantes, car la prise de somnifères peut provoquer des chutes de tension (pression artérielle), des troubles de l'équilibre et des épisodes de désorientation. D'où l'importance de ne jamais céder à la tentation de l'automédication.

Quels sont les risques d'accoutumance et de dépendance aux somnifères ?

Une prise régulière sur une longue période induit des risques importants d'accoutumance. Le produit perd alors de son efficacité et les doses doivent être augmentées pour l'obtention du même effet. De plus, s'il advient que la personne traitée ne dispose pas de son médicament, elle aura beaucoup de difficultés à trouver le sommeil : elle est devenue psychologiquement dépendante.

Pour ces raisons, **un traitement somnifère ne devrait pas être pris sur une période de plus d'un mois**. En effet, au bout de vingt jours, le pourcentage de sommeil réparateur (celui qui repose vraiment) diminue, et les risques d'accoutumance et de dépendance augmentent.

Ce qu'il ne faut pas faire quand on prend un somnifère

- Ne pas boire d'alcool. L'alcool peut augmenter l'action sédatrice du somnifère (la

somnolence est amplifiée), ou au contraire provoquer une insomnie. De plus, si l'on est sous traitement somnifère, l'absorption (même modérée) d'alcool peut entraîner une ivresse rapide et favoriser des troubles du comportement.

- Ne pas associer un médicament somnifère à un autre produit du même type ou à un tranquillisant. Les risques de baisse de la vigilance et de dépendance se cumulent.
- Ne pas conduire, surtout en début de traitement. Un médicament pris le soir continue à agir le lendemain, même si l'on ne s'en aperçoit pas ; cela peut entraîner une baisse des réflexes, périlleuse pour la conduite automobile, mais aussi pour l'utilisation de certains outils dangereux. Depuis 1999, les emballages des médicaments susceptibles de gêner la conduite automobile comportent un pictogramme permettant d'évaluer le risque qu'ils font courir.
- Ne pas modifier soi-même l'horaire de prise, le dosage ou la durée du traitement. Seule exception : ne prenez pas votre traitement le soir si vous devez faire quelque chose au milieu de la nuit.
- Ne pas se lever brusquement pendant la nuit, car il y a un risque de chute.
- Ne jamais prendre de somnifères au cours de la grossesse ou pendant l'allaitement sans avis médical.
- Ne pas laisser ses médicaments à la portée des enfants.

Bien arrêter un médicament somnifère

Un traitement somnifère doit toujours être arrêté progressivement. La diminution doit être graduelle pour éviter la réapparition des troubles du sommeil. Elle se fait en général par paliers.

La personne traitée doit être motivée pour arrêter. Le médecin propose cet arrêt, mais c'est la personne concernée qui doit prendre la décision. Il est préférable d'attendre de se trouver dans de bonnes conditions pour mettre fin au traitement ; mieux vaut le faire lorsque l'on a moins de stress, d'anxiété, de pression dans le travail ou de soucis dans sa vie personnelle.

Il est important de savoir que certains signes peuvent apparaître lorsque l'on diminue ou que l'on arrête son traitement somnifère : nervosité, difficultés à s'endormir, tremblements, problèmes de concentration ou fatigue. Dans la mesure du possible, il faut persister, car ces signes disparaissent en quelques jours.