

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	Durée d'action moyenne	Durée d'action longue
<ul style="list-style-type: none">• Imovane• Stilnox• Zolpidem Génériques• Zopiclone Génériques	<ul style="list-style-type: none">• Havlane• Noctamide• Normison	<ul style="list-style-type: none">• Mogadon• Nuctalon

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 : Mardi 20 Octobre 2015

Benzodiazépines hypnotiques

- HAVLANE
- LORMÉTAZÉPAM ACTAVIS
- MOGADON
- NOCTAMIDE
- NORMISON
- NUCTALON

Hypnotiques apparentés aux benzodiazépines

- IMOVANE
- STILNOX
- ZOLPIDEM ALMUS
- ZOLPIDEM ALTER
- ZOLPIDEM ARROW
- ZOLPIDEM BIOGARAN
- ZOLPIDEM CRISTERS
- ZOLPIDEM EG
- ZOLPIDEM MYLAN
- ZOLPIDEM RATIOPHARM
- ZOLPIDEM RPG
- ZOLPIDEM SANDOZ
- ZOLPIDEM TEVA
- ZOLPIDEM ZENTIVA
- ZOLPIDEM ZYDUS
- ZOPICLONE ALTER
- ZOPICLONE ARROW
- ZOPICLONE BIOGARAN
- ZOPICLONE CRISTERS
- ZOPICLONE EG
- ZOPICLONE MYLAN
- ZOPICLONE RANBAXY
- ZOPICLONE SANDOZ
- ZOPICLONE TEVA SANTÉ
- ZOPICLONE ZENTIVA
- ZOPICLONE ZYDUS

Médicament générique

Médicament ayant des présentations 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.

Antihistaminiques H1

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

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 sédative 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 : Mardi 20 Octobre 2015

©<http://eurekasante.vidal.fr/maladies/psychisme/insomnie.html?pb=medicaments>