

## COMMENT SE SEVRER EN DOUCEUR DES SOMNIFÈRES ?

**Nombre de personnes pensent ne pas pouvoir se passer de médicaments pour dormir. Pourtant, il est possible de se sevrer "en douceur".**

1. D'abord, procédez très lentement. En diminuant très légèrement la dose quotidienne de somnifère, puis à nouveau 1 semaine à 15 jours plus tard, et ainsi de suite. Quand le comprimé ne peut plus être coupé, on espace la fréquence des prises (un jour sur deux, puis seulement trois fois par semaine, etc.) jusqu'à l'arrêt total.

2. Des traitements peuvent être utilisés pour diminuer l'éventuel inconfort du sevrage. Quelques gouttes de Valium (qui est aussi une benzodiazépine), mais aussi des remèdes à base de plantes, des séances d'acupuncture, de relaxation, d'hypnose.

3. L'arrêt des médicaments doit s'accompagner d'une meilleure compréhension des cycles du sommeil afin de mettre en place une hygiène de vie plus adaptée. Assurer à ses patients que, même s'ils dorment moins, ils retrouveront un sommeil plus récupérateur. Puis, aux plus âgés par exemple, expliquer les changements de rythme de sommeil liés au vieillissement - nuits plus courtes, réveils plus fréquents, sommeil fractionné sur 24 heures - et que ces modifications sont normales, mais peuvent être améliorées par quelques habitudes simples : pratiquer une activité physique dans la journée, éviter de regarder la télévision au lit... Un patient sur deux arrive à arrêter facilement. Pour d'autres personnes, il sera parfois nécessaire d'apprendre à gérer plus sérieusement son stress afin de retrouver enfin un repos naturel.

### PEUT ON STOPPER DU JOUR AU LENDEMAIN ?

**NON !** Il serait dangereux de stopper la prise de somnifères du jour au lendemain sans précautions, car une véritable dépendance s'est installée. Un cercle vicieux qui se complique encore parfois quand, les somnifères entraînant un sommeil de mauvaise qualité, le patient pioche dans des excitants au réveil pour se sentir plus en forme... lesquels l'empêcheront de s'endormir le soir venu.

Si l'on arrête brusquement les benzodiazépines, il se produit souvent une recrudescence de l'insomnie, pire encore qu'avant le début du traitement (c'est aussi vrai, souvent, avec le zolpidem et le zopiclone). Par exemple, après 6 mois de prises, l'arrêt brutal d'une benzodiazépine risque de perturber le sommeil pendant trois à quatre semaines.

Un sevrage trop rapide peut aussi s'accompagner d'anxiété, et même déclencher des crises d'épilepsie, sous forme de convulsions très dangereuses, y compris chez des personnes qui n'en ont jamais eu. C'est pourquoi, il faut toujours procéder par paliers, en diminuant très progressivement les doses. Et ne pas hésiter à solliciter un accompagnement médical ou psychologique.

Même les hypnotiques en vente libre peuvent entraîner une accoutumance psychique si on les prend plus de quelques nuits d'affilée ! Parfois, l'arrêt du médicament peut ainsi être source de mal-être, d'anxiété, d'irritabilité, voire de déprime. D'autant plus si le sommeil avait été perturbé, au départ, par des difficultés d'ordre psychologique que la prise de médicaments nous a épargné d'aborder.