

LA PLACE DES SOMNIFÈRES AUJOURD'HUI

Les somnifères sont utilisés depuis la nuit des temps ! Aujourd'hui, ils forment une famille très hétérogène. Des plus doux aux plus sédatifs, les Français en usent voire en abusent. Doctissimo détaille pour vous leurs modes d'action, leurs risques et avantages. Tout sur ces pilules qui vous poussent dans les bras de Morphée.

Depuis la nuit des temps, les plantes sont utilisées pour soigner, calmer la douleur ou déclencher le sommeil. Dès l'antiquité, la mandragore par exemple était utilisée pour ses effets narcotiques. Aujourd'hui, les familles de médicaments dits hypnotiques sont très nombreuses et le choix est vaste. En France, les pouvoirs publics ont commencé, depuis quelque temps déjà, à assainir le marché en supprimant les produits potentiellement dangereux ou pour lesquels les risques d'abus sont trop importants. Par ailleurs, les modalités de prescription sont très encadrées. La durée de traitement a été limitée de 2 à 4 semaines pour les hypnotiques (2 semaines pour le triazolam) et de 4 à 12 semaines pour les anxiolytiques. On se souvient aussi de la triste réputation de "la drogue du violeur" qui est une benzodiazépine, entraînant comme tous les médicaments de cette famille une amnésie dite antérograde.

Une prise en charge globale est primordiale

Il est primordial de rechercher la cause d'une insomnie avant l'instauration d'un traitement. L'éradication de la cause permettra le retour à un sommeil normal dans la plupart des cas. Le somnifère, s'il entraîne le sommeil, ne sera donc pas le traitement mis en place systématiquement. Une insomnie due à un stress ponctuel pourra par exemple être soignée par la prise d'un anxiolytique.

Si la cause ne peut être trouvée, on utilisera plutôt une famille de somnifère que l'autre selon ses caractéristiques...

Vers la fin des barbituriques ?

Depuis mi-2001, suite à la description de réactions cutanées très graves (mais extrêmement rares), le plus connu des barbituriques, le phénobarbital a été retiré de tous les médicaments qui ne sont pas spécifiquement destinés au traitement de l'épilepsie. En effet, les barbituriques ont une action antiépileptique plus ou moins importantes selon les molécules. Certains barbituriques sont encore disponibles sur ordonnance en tant que somnifère mais les médecins les prescrivent de moins en moins car ils sont toxicomanogènes (entraînent une dépendance), présentent des risques importants d'interactions médicamenteuses et sont très toxiques en cas de surdosage.

Les benzodiazépines toujours prescrits

Les benzodiazépines sont encore largement utilisés entre autres pour lutter contre l'insomnie. Les benzodiazépines agissent en activant le récepteur d'un neurotransmetteur (l'acide gamma aminobutyrique ou GABA). Cette action pharmacologique lui confère quatre grandes propriétés : anticonvulsivant (=antiépileptique), myorelaxant (relaxant musculaire), anxiolytique et sédatif. Leur

composante anxiolytique est très appréciée pour lutter contre les troubles du sommeil liés au stress ou à l'anxiété.

Certains sont spécifiquement utilisés comme anxiolytiques et d'autres le sont comme somnifères. Il n'existe qu'une seule molécule utilisée comme myorelaxant. Malgré les risques de dépendance en cas d'utilisation prolongée (en dépit des recommandations des autorités), ces médicaments sont souvent prescrits car ils sont assez bien tolérés même en cas de surdosage. Malgré tout, le traitement doit être le plus bref possible. Il ne doit pas dépasser 28 jours et l'arrêt doit être progressif. Ils sont contre-indiqués en cas de grossesse et d'allaitement, chez l'enfant et en cas de myasthénie.

La troisième génération

La dernière génération de somnifère est la souvent prescrite par les médecins. Elle est représentée par le zolpidem et la zopiclone. Soumise aux mêmes restrictions que celle des benzodiazépines, cette famille présente à peu près les mêmes caractéristiques avec moins d'inconvénients notamment peu d'amnésie et de dépendance. Elle a aussi l'avantage de mieux préserver la qualité du sommeil.

D'autres médicaments utilisés comme somnifères

Plusieurs familles de médicaments qui ont des propriétés sédatives ont des représentants utilisés comme somnifère. Par exemple, les antihistaminiques prescrits dans le rhume des foins sont bien connus pour leur effet secondaire de type somnolence et certains sont spécifiquement utilisés pour traiter l'insomnie : les hypnotiques antihistaminiques. D'autres médicaments anti-allergiques sont aussi utilisés pour leur action sur le sommeil. Enfin, en cas de dépression nerveuse avec insomnie, les médicaments antidépresseurs prescrits suffisent souvent à vaincre les troubles de l'endormissement. Les molécules utilisées sont généralement choisies pour leur action sédative importante.

Ne vous enfermez pas dans vos troubles

Il est important de faire un bilan de votre capital sommeil. Dans le cadre de troubles importants une consultation médicale est indispensable. Si vos troubles sont légers et ponctuels, recourir aux médicaments sans ordonnance qui luttent efficacement contre ces troubles peu tenaces est une bonne solution. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre pharmacien.

François Resplandy

Mis à jour le 16 janvier 2009

- **TOUS LES TRAITEMENTS DE L'INSOMNIE ET DE LA NERVOSITÉ**

- Les hypnotiques de la famille des barbituriques**

- Butobarbital suppositoires

- Les benzodiazépines**

- Halcion
- Havlane
- Mogadon
- Noctamide
- Normison
- Nuctalon
- Rohypnol

Les traitements de phytothérapie

- Arkogelules valeriane
- Boiron valeriane
- Elusanes valeriane
- Euphytose
- Passiflorine
- Spasmine
- Sympathyl

Tous les antihistaminiques

- Donormyl
- Lidene
- Mepronizine
- Noctyl
- Nopron

Tous les hypnotiques

- Imovane
- Stilnox
- Zolpidem
- Zopiclone

Les anxiolytiques de la famille des benzodiazepines

- Lexomil
- Lysanxia
- Nordaz
- Seresta
- Temesta
- Tranxene
- Urbanyl
- Valium
- Xanax

Les autres anxiolytiques

- Atarax
- Covatine
- Librax