

QUELS SONT LES RISQUES QUAND ON PREND DES SOMNIFÈRES ?

Troubles du sommeil, contrariétés, stress important... Avant 65 ans, 1 Français sur 10 prend régulièrement des somnifères. La France est ainsi en tête de la consommation mondiale ! Un palmarès qui pose problème quand on connaît tous les risques associés la prise de ces médicaments. Les explications du Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et spécialiste du sommeil.

Les somnifères responsables de reflux gastro-oesophagien

"Les hypnotiques ont des effets myorelaxants, c'est-à-dire qu'ils abaissent le tonus musculaire" explique le Dr Sylvie Royan-Parola. "C'est pourquoi ils peuvent provoquer un dysfonctionnement de la régulation respiratoire et donc aggraver des apnées du sommeil existantes ou favoriser leur survenue." Autre conséquence en chaîne, les apnées modifient les pressions thoraciques qui peuvent accentuer un reflux gastro-oesophagien.

Plus de risque d'être atteint d'Alzheimer ?

Des études ont montré que la consommation de benzodiazépines est associée à une augmentation de la survenue de maladie d'Alzheimer. "Cependant cela ne prouve pas qu'il y ait un lien de cause à effet, plusieurs autres facteurs peuvent être liés. Il pourrait en effet y avoir par exemple une corrélation entre le sommeil fractionné et une prédisposition à cette pathologie. En revanche, il est bien établi que la prescription de ces médicaments aggrave les symptômes de la maladie et accélère son évolution" souligne le Dr Sylvie Royan-Parola.

Gare aux chutes !

"On constate que les prescriptions d'hypnotiques augmentent avec l'âge. 30% des plus de 65 ans en consomment. Or, ces traitements exacerbent les problèmes de mémoire, diminuent réellement la vigilance ce qui augmente les risques d'accidents domestiques (casseroles oubliées sur le feu par exemple ou chute) mais surtout entraînent des vertiges à l'origine de chutes" explique le Dr Sylvie Royan-Parola.

Plus de risque de décéder d'un cancer ?

En février 2012, une étude américaine (1) montrait que les risques de mortalité, notamment par cancer, étaient quatre fois plus élevés chez les consommateurs de somnifères (benzodiazépines et barbituriques). Si les dangers liés aux benzodiazépines et aux barbituriques sont avérés, l'étude doit quand même être prise avec des pincettes. "Elle se basait sur un fichier de données de santé qui, pour des raisons de confidentialité, ne donne pas accès aux diagnostics de dépression, d'anxiété et de stress, causes fréquentes de prescriptions de benzodiazépines et pouvant être impliquées dans les complications observées. On ne pouvait donc pas savoir si les médicaments avaient directement provoqué la mortalité ou si celle-ci était liée à d'autres facteurs souligne le Dr Sylvie Royant-Parola, spécialiste du sommeil.

(1) Etude du Dr Daniel Kirpke paru dans *British Medical Journal* en février 2012

Ils majorent le risque d'accident sur la route

Sur autoroute, la somnolence est la cause d'un accident mortel sur trois. D'après une étude de l'Inserm de Bordeaux (2), les médicaments psychoactifs (hypnotiques en tête) seraient responsables de 3,3% de la totalité des accidents en France. "Parmi les effets secondaires de ces produits, on observe la baisse de la vigilance, des réflexes et de la concentration dans la journée" confirme le Dr Sylvie Royan-Parola.

(2) Etude du Dr Emmanuel Largarde de l'équipe 357 de l'INSERM de Bordeaux, parue dans *Journal of Clinical Psychiatry*.

C'est très dur d'arrêter quand on a commencé...

Sous le terme de somnifères, on regroupe couramment deux types de médicaments : les hypnotiques qui induisent le sommeil et les anxiolytiques qui eux, abaissent le niveau d'angoisse. "Les hypnotiques se fixent sur les récepteurs des cellules nerveuses et peuvent ainsi provoquer une accoutumance" constate le Dr Sylvie Royant-Parola. "L'arrêt est donc difficile d'autant que beaucoup de patients essaient de cesser brutalement leur prise ce qui provoque un rebond des insomnies" poursuit-elle. Son conseil : "Ces médicaments, efficaces pour induire le sommeil et réduire les réveils nocturnes, doivent être prescrits, sauf pathologie psychiatrique, sur des périodes courtes d'un mois au plus, et leur arrêt doit être progressif."

Sources

- *Comment retrouver le sommeil par soi-même*, Dr Sylvie Royan-Parola, Ed. Odile Jacob Poche.
- *Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées*, HAS, 25 décembre 2012.