

# Troubles du sommeil: soins ciblés

Le traitement des insomnies initiales et de maintien a connu d'importants progrès ces dernières années – notamment grâce à la psychothérapie cognitivo-comportementale. Des préparations issues de la médecine complémentaire sont également disponibles contre les troubles légers du sommeil.

Jürg Lendenmann

«Un diagnostic clair est décisif pour le succès du traitement d'un trouble du sommeil», indique le PD Dr méd. Jürg Schwander, directeur de la Klinik für Schlafmedizin de Bad Zurzach et de Lucerne. Si l'insomnie est due à un problème physique (apnées du sommeil, jambes sans repos) ou psychiatrique (dépression), il convient de le soigner en priorité. «Le traitement des insomnies initiales et de maintien a beaucoup progressé ces dernières années», explique Schwander. «Ces troubles présentent de nombreux aspects cognitifs, autrefois peu pris en charge.»

## Thérapie cognitivo-comportementale

Parmi les facteurs cognitifs (liés à la pensée et à la perception) des troubles du sommeil qu'il convient de traiter, il y aurait notamment les idées fausses des patients sur la durée et la nature du sommeil dont ils ont besoin pour être reposés. «Il faut aussi neutraliser les «ruminations» mentales, qui les empêchent de dormir.» Pour Schwander, la thérapie comportementale porte surtout sur les points suivants:

- Adapter le temps passé au lit (ni trop long, ni trop court).
- Éviter de rester au lit alors qu'on est éveillé.
- Si possible, toujours se coucher et se lever à la même heure.
- Méthodes de relaxation.

Des études ont montré que les mesures de thérapie comportementale peuvent être aussi efficaces que les benzodiazépines et leurs analogues contre l'insomnie chronique primaire.

## Produits de la médecine complémentaire

Des préparations et méthodes de médecine complémentaire sont également utilisées pour soigner les troubles légers du sommeil. Les drogues végétales évaluées positivement par la Commission E<sup>1</sup> sont les plus employées aujourd'hui (voir encadré).

«Lors d'études cliniques, les extraits ou combinaisons d'extraits de racine de valériane, de cônes de houblon, de feuilles de mélisse et d'herbe de passiflore ont montré un effet sédatif (calmant)

ou anxiolytique (apaisant sur l'anxiété), réduit le temps d'endormissement et amélioré la qualité de sommeil et de vie», écrit le Dr Matthias Unger. «Si les modes d'action des préparations à base de houblon, de mélisse et de passiflore restent obscurs, des substances à l'effet sédatif, favorisant le sommeil lors d'expérimentations sur des animaux, ont été identifiées dans les extraits de valériane.»<sup>2</sup>

La racine de valériane est souvent associée à d'autres plantes parmi celles évoquées. Comme elle peut mettre quelques jours à faire pleinement effet, elle est moins bien adaptée au traitement des troubles passagers du sommeil.

Les plantes médicinales, dont certaines sont utilisées en spagyrie, cumulent les avantages: mode

d'action doux, effets secondaires rares, absence de dépendance. Pour autant, elles ne devraient pas être prises sans précautions. «La valériane peut entraîner une insomnie paradoxale», selon Schwander. Dans le domaine des médicaments, une réaction est dite paradoxale lorsqu'elle contraire à celle attendue – ici, un trouble du sommeil sans raison objective.

Outre les cinq plantes médicinales évoquées, des plantes calmantes et spasmolytiques comme le kava-kava, le millepertuis, l'herbe d'avoine verte, les fleurs de camomille et d'oranger, des huiles essentielles d'origine végétale employées en aromathérapie, les fleurs de Bach, les remèdes homéopathiques et les sels de Schüssler font partie des aides douces à l'endormissement. ■

### Le top 5 des somnifères d'origine végétale

#### Racine de valériane

Contre les états d'agitation et les problèmes d'endormissement d'origine nerveuse.<sup>1,3</sup> Pour réduire les troubles et problèmes d'endormissement légers d'origine nerveuse.<sup>4</sup> Traditionnellement contre les symptômes liés au stress et comme aide au sommeil.<sup>4</sup>

#### Cônes de houblon

Contre l'agitation et les états d'angoisse.<sup>1,3</sup> Traditionnellement pour réduire les symptômes légers de stress et comme aide au sommeil.<sup>4</sup> Dans la tradition populaire, sous forme d'oreiller contre l'insomnie.

#### Fleurs de lavande

Contre les états d'agitation, les problèmes d'endormissement, les états dépressifs.<sup>1,3</sup>

Dans la tradition populaire, en inhalation pour apaiser nourrissons et jeunes enfants, par exemple.

#### Feuilles de mélisse

Contre les problèmes d'endormissement d'origine nerveuse.<sup>1,3</sup> Traditionnellement pour réduire les symptômes de stress et comme aide au sommeil.<sup>4</sup>

#### Herbe de passiflore

Contre les états d'agitation;<sup>1</sup> contre l'agitation, les états de tension, l'irritabilité avec problèmes d'endormissement.<sup>3</sup> Traditionnellement pour réduire les symptômes légers de stress et comme aide au sommeil.

**Source**  
Pschyrembel online.

#### Sources / Glossaire

- 1 Commission E** (Commission scientifique indépendante d'experts en médicaments d'origine végétale de l'ancien Bundesgesundheitsamt et actuel Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.)
- 2 Pharmazie in unserer Zeit.** 2007; 36:206–212
- 3 ESCOP** (European Scientific Cooperative on Phytotherapy; coopérative créée en 1989, réunissant de nombreuses sociétés nationales de phytothérapie au niveau européen.)
- 4 HMPC** (Herbal Medicinal Products Committee; comité pour les médicaments à base de plantes créé en 2004, dont le siège est sis à l'Agence européenne des médicaments.)