

Somnifères

Comment s'en passer!

De nombreux progrès ont été réalisés en matière de troubles du sommeil, notamment grâce à la thérapie comportementale. Quant aux problèmes mineurs, ils peuvent aussi être traités avec succès à l'aide de la médecine complémentaire.

Jürg Lendenmann

Selon le PD Dr méd. Jürg Schwander, qui dirige les cliniques de sommeil de Bad Zurzach et Lucerne, «le succès thérapeutique des troubles du sommeil repose sur un diagnostic précis». Lorsque le trouble est lié à une cause organique telle qu'une apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos, ou à une maladie psychiatrique telle qu'une dépression, il est impératif de commencer par traiter celle-ci. Comme l'explique le spécialiste du sommeil, «au cours des dernières années, d'importants progrès ont été réalisés dans le domaine du traitement des troubles de l'endormissement et de la continuité du sommeil. Cette grande famille de troubles comporte souvent de nombreux paramètres cognitifs (qui concernent la pensée et la perception) non traités auparavant.»

Combattre les fausses croyances et modifier son comportement en matière de sommeil

Dans un premier temps, il s'agit de balayer les idées reçues des patients, notamment sur les conditions indispensables à un bon sommeil ou la quantité de sommeil nécessaire. De la même façon, il convient d'examiner, et si nécessaire de corriger le comportement des patients en matière de sommeil. Selon le Dr Schwander, il est particulièrement important d'évaluer l'heure du coucher et du lever, ainsi que la durée de l'endormissement du patient et le temps

passé au lit (voir «Règles d'hygiène du sommeil» page 26 «Bon à savoir»). En particulier chez les patients âgés, il est conseillé de commencer à traiter les troubles du sommeil à l'aide d'un traitement non médicamenteux. Des études ont démontré qu'une approche de traitement comportementale procure autant d'effets contre l'insomnie chronique que les somnifères (benzodiazépines et ses analogues).

Médecine complémentaire

Pour traiter les troubles du sommeil légers, nous avons également recours à des médicaments et mesures de médecine complémentaire. Voici une liste des plantes médicinales les plus fréquemment utilisées, dont l'efficacité a été établie par la commission E:

- Racines de valériane (indiquées en cas d'agitation et de troubles de l'endormissement d'origine nerveuse),
- Cônes de houblon (en cas de troubles du sommeil),
- Fleurs de lavande (en cas de troubles de l'endormissement),
- Feuilles de mélisse (en cas de troubles de l'endormissement d'origine nerveuse),
- Herbes de passiflore (états d'agitation d'origine nerveuse).

«Des études cliniques ont démontré que les extraits ou associations d'extraits de racines de valériane, les cônes de houblon, les feuilles de mélisse et les herbes

de passiflore exercent un effet sédatif (calmant) ou anxiolytique (diminuant les troubles liés à l'anxiété), réduisent le temps d'endormissement et améliorent la qualité du sommeil et la qualité de vie», écrit le Dr Matthias Unger (Pharmazie in unserer Zeit. 2007; 36:206–212). «Si les mécanismes d'action des préparations à base de houblon, de mélisse et de passiflore n'ont pas encore été élucidés, des études expérimentales menées sur des modèles animaux ont démontré que les extraits de valériane ont un effet sédatif et favorisent le sommeil.»

Les plantes médicinales, également utilisées comme substances spagyriques, agissent en douceur, présentent peu d'effets indésirables et ne provoquent pas de dépendance. Il est cependant recommandé d'utiliser les somnifères à base de plantes à bon escient. Comme le souligne le Dr Schwander, «la valériane, en effet, peut provoquer des insomnies».

Outre les cinq plantes médicinales mentionnées, des plantes calmantes et apaisantes s'avèrent également utiles comme le kava-kava, le millepertuis, l'herbe d'avoine verte, les fleurs de camomille et fleurs d'oranger, les huiles essentielles extraites de différentes plantes (aromathérapie) ainsi que la thérapie florale de Bach, l'homéopathie et les sels de Schüssler.

Médicaments de synthèse

ED'«anciens» antihistaminiques, initialement développés contre les allergies



(rhume des foins, notamment) font effet plus rapidement que les préparations de la médecine complémentaire. Du fait de leur action calmante et inductrice de sommeil, ils sont aujourd'hui presque exclusivement utilisés contre les troubles du sommeil occasionnels, liés par exemple au décalage horaire ou au travail posté. Ils réduisent la durée d'endormissement le soir et améliorent de manière subjective la qualité du sommeil. Bien tolérés, ils sont disponibles en vente libre en pharmacie. La diphénhydramine est l'un des principes actifs classiques de cette catégorie.

Les somnifères sur ordonnance appartiennent à la famille des benzodiazépines et de ses analogues – des substances actives dont l'effet est comparable à celui des benzodiazépines. Depuis peu, l'utilisation des antidépresseurs sédatifs/

inducteurs de sommeil se trouve renforcée; en revanche, celle des neuroleptiques (tranquillisants) est plus rare.

Les somnifères puissants doivent être manipulés par un médecin expérimenté en raison de leur fort potentiel de dépendance primaire et de l'effet rebond associé (exacerbation du trouble du sommeil en cas d'arrêt brutal du médicament). Les problèmes de sommeil liés à des troubles anxieux et dépressifs peuvent être influencés positivement par un traitement médicamenteux. Par contre, pour les autres formes de troubles de l'endormissement et de la continuité du sommeil, les somnifères ne font que masquer les symptômes, sans y remédier. Dès l'arrêt des médicaments, les troubles réapparaissent. Un traitement complémentaire efficace est donc nécessaire.

Le traitement doit être facile à mettre en œuvre

Pour le Dr Schwander, il est important de trouver, pour chaque patient, un traitement qu'il sera en mesure de suivre au quotidien, correspondant à son mode de comportement et adapté aux exigences de son environnement. Pour le traitement de l'apnée du sommeil, la CPAP (ventilation par pression positive continue), par exemple, a fait ses preuves. Toutefois, le port d'un masque pendant la nuit nécessite une longue période d'adaptation. Le choix du masque est donc primordial; dans certains cas, d'éventuels traitements alternatifs peuvent être envisagés. Le Dr Schwander de conclure: «Nous devons toujours proposer une solution individualisée. Sinon, les chances de succès sont minces.»