

Insomnie et médicaments

Vous avez du mal
à vous endormir,
vous vous réveillez
pendant la nuit ?
Vous souffrez
peut-être d'insomnie.



Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires,
ne les prenons pas à la légère.

2 types d'insomnie



1. L'insomnie ponctuelle et occasionnelle

Elle peut apparaître à la suite d'un événement stressant, un deuil, un changement de routine, une consommation excessive de café ou d'alcool, être l'effet de certains médicaments (comme les corticoïdes) ou encore d'un environnement bruyant.

2. L'insomnie chronique

Elle survient plus de trois fois par semaine depuis plus de trois mois. Comme l'insomnie ponctuelle, l'insomnie chronique peut être liée à un événement stressant mais peut aussi avoir des causes médicales, comme l'apnée du sommeil, des douleurs, une dépression.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sommeil évolue au fil des ans

Avec l'âge, vous vous endormez et vous vous réveillez plus tôt, votre sommeil est plus léger et souvent fragmenté. Vous pouvez avoir la sensation de souffrir d'insomnie alors que c'est simplement une situation normale liée à votre âge.

Comment agir sur l'insomnie ?



- Adoptez une routine de sommeil : couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour. Pour les personnes plus âgées, retardez le coucher.
- Évitez les siestes trop longues (> 1 h) ou trop tardives (après 16 h).
- Pratiquez une activité physique dans la journée, en veillant à le faire bien avant votre coucher.
- Réalisez une activité relaxante (yoga, jardinage, cuisine, lecture...).
- Diminuez votre exposition au bruit, à la lumière et aux écrans, en particulier dans les deux heures avant de vous coucher.
- Limitez la quantité d'excitants (café, alcool, tabac...) que vous consommez et évitez les repas trop copieux le soir.
- Assurez-vous que la température de votre chambre ne dépasse pas 19 °C.
- Dans certains cas, votre médecin pourra vous prescrire un médicament appartenant à la famille des benzodiazépines.

Les benzodiazépines ou apparentées utilisées dans l'insomnie

Benzodiazépines

- Estazolam (Nuctalon)
- Loprazolam (Havlane)
- Lormétazéпам (Noctamide et ses génériques)
- Nitrazéпам (Mogadon)

Apparentées aux benzodiazépines

- Zolpidem (Stilnox et ses génériques)
- Zopiclone (Imovane et ses génériques)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les benzodiazépines sont des médicaments qui agissent sur le système nerveux central. Elles sont indiquées dans le traitement de l'anxiété, des troubles sévères du sommeil et de l'épilepsie.

Traitement par benzodiazépines, quelles précautions ?



Les benzodiazépines ne traitent que les symptômes de l'insomnie et non sa cause.

Ces médicaments, comme tous médicaments, peuvent comporter des risques et il est important de respecter certaines règles d'utilisation.

- La durée du traitement doit être la plus courte possible, c'est-à-dire **quelques jours**, et ne pas dépasser 3 semaines afin de limiter les risques d'effets indésirables.
- Avec votre médecin, vous pourrez programmer un nouveau rendez-vous dès l'instauration du traitement. À cette occasion, il verra comment accompagner l'arrêt et fera le point sur votre état de santé.
- **Une réapparition temporaire de l'insomnie peut survenir à l'arrêt du traitement**, en particulier en cas d'arrêt brutal du traitement ou de traitement prolongé (effet rebond). N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Si vous souffrez d'insomnie chronique, les benzodiazépines ne constituent pas un traitement approprié. Il faut rechercher les causes de votre insomnie et les traiter. Parlez-en à votre médecin. Il vous proposera une alternative adaptée à votre cas.

Quels sont les risques des benzodiazépines ?



- **Ces médicaments peuvent entraîner une accoutumance et une dépendance psychique et physique**, c'est-à-dire que vous aurez l'impression qu'il vous faut augmenter les doses de ces médicaments pour obtenir le même effet qu'avant (l'accoutumance), et que vous aurez de grandes difficultés à vous en passer et à arrêter le traitement (la dépendance).
- Ils peuvent provoquer des troubles de la mémoire, une somnolence même en journée, des moments de désorientation ou de l'agitation. Attention, **ils réduisent aussi fortement votre capacité à conduire** et votre aptitude à utiliser des machines.
- **La prise d'alcool est fortement déconseillée** lors d'un traitement par benzodiazépines car l'alcool peut augmenter la somnolence liée au traitement et peut rendre encore plus dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines.
- **En cas de surdosage ou d'association à d'autres médicaments**, comme les médicaments antidouleur opioïdes, certains médicaments contre la toux à base de codéine, la somnolence induite par votre traitement peut aller jusqu'au coma.
- La somnolence et la perte d'équilibre provoquées par ces traitements peuvent aussi être **à l'origine de chutes**.
- **Si vous êtes enceinte, la prise de ce type de médicaments est déconseillée** car ils présentent des risques pour votre enfant. Informez de votre grossesse tous les professionnels de santé consultés. Si vous êtes traitée par benzodiazépines, n'oubliez pas d'en parler aussi au professionnel de santé qui suit votre grossesse.

