

QUELQUE CHOSE POUR DORMIR !



SANTÉ

Du bon usage des somnifères

« Docteur, donnez-moi quelque chose pour dormir ! »
Une demande qui n'aboutit pas toujours à la prescription de médicaments espérée par ceux qui passent – ou croient passer – de mauvaises nuits. Car, pour le docteur Fabrice Jurysta, du Laboratoire du Sommeil du CHU Erasme, le meilleur des somnifères, c'est le bon sens.

MARIE-FRANCOISE DISPA

Pas question de minimiser les dangers associés au manque de sommeil : non traitée, l'insomnie peut avoir des conséquences graves, qui vont des accidents – de la route ou du travail – à la dépression.

« Mais beaucoup de gens qui se sentent fatigués pendant la journée attribuent leur épuisement à un mauvais sommeil, alors que c'est leur mode de vie qui est en cause, souligne Fabrice Jurysta. Si vous vivez à toute vitesse, sans jamais prendre de

pauses et en vous couchant quotidiennement aux petites heures, il est normal que vous accusiez le coup. En vous prescrivant un somnifère à durée d'action moyenne – 7 ou 8 heures – je ne ferai que vous enfoncer, car vous n'irez pas vous coucher plus tôt pour autant, mais, comme le somnifère agira toujours au moment de votre réveil, vous vous lèverez encore plus vanné que d'habitude, ce qui vous obligera à forcer sur le café et autres stimulants... »

Cercle vicieux

Résultat : vous aurez de plus en plus de mal à trouver le sommeil, et vous ne tarderez pas à augmenter votre dose de somnifères, de sorte que votre état de vigilance diurne sera de moins en moins satisfaisant, et ainsi de suite. « C'est le cercle vicieux classique, dont le point de départ n'est PAS un problème de sommeil, mais un manque de respect de vous-même et des besoins de votre organisme. Et ça, ça ne s'arrange pas avec un somnifère ! »

A l'inverse, certains troubles du sommeil bien réels, comme les apnées, constituent en soi une contre-indication à la prise d'un somnifère. « Quand on sait qu'un apnéique peut 'étouffer' jusqu'à 60 fois par heure, chaque apnée étant suivie d'un micro-réveil de 10 à 20 secondes, son sommeil est évidemment peu réparateur, constate le docteur Jurysta. Mais un somnifère ne pourrait qu'aggraver son cas, en augmentant la profondeur de son sommeil, et donc ses difficultés à 'remonter à la surface' pour reprendre son souffle. »

Chassez le naturel...

La fatigue diurne et la vigilance en dents de scie qui s'y rattache ne se résolvent donc pas automatiquement par une prescription de somnifères : avant de les traiter, il faut les comprendre. « Pourtant, beaucoup de gens mettent des mois, voire des années à consulter 'rien que pour ça', préférant se rabattre sur les produits en vente libre proposés par les pharmacies et les grandes surfaces. Ces produits étant à base de plantes, donc 'naturels', ils sont convaincus de ne courir aucun risque. Or, toute substance efficace est potentiellement dangereuse. Certaines plantes sont très performantes, mais on oublie que leurs concentrations en principes actifs varient selon les saisons, et qu'une préparation de phytothérapie trop concentrée

peut avoir des effets indésirables sur les fonctions cardiaque, respiratoire ou intestinale, ainsi que sur la vigilance et la sexualité, et même provoquer des dépendances ! »

Bien sûr, rien ne justifierait de se précipiter dans un labo de sommeil pour une ou deux nuits d'insomnie, et une tisane de valériane ou des gélules de passiflore peuvent vous aider à franchir en douceur un cap difficile. « Mais toute atteinte durable à la vigilance est un signe d'appel qu'il ne faut pas négliger, insiste Fabrice Jurysta. Si vos yeux se ferment malgré vous à l'heure de la sieste, si votre attention fluctue sans cesse quand vous conduisez, si vous piquez du nez en réunion dès que les échanges deviennent moins animés, vous avez un problème au niveau de la quantité

coucher et se lever chaque jour à la même heure, respecter une transition entre les activités sportives ou intellectuelles intenses et le coucher, etc. – peuvent suffire à nous le rendre. » L'ennui, c'est que beaucoup de gens sont persuadés que, sans somnifères, ils ne pourront pas fermer l'œil. Introduits dans leur vie à un moment traumatisant – deuil, séparation, licenciement – ou simplement stressant, ceux-ci leur sont devenus indispensables. « Bien plus, comme la plupart des substances hypnotiques perdent de leur efficacité au cours de la nuit, ils ont tendance à multiplier les prises : un comprimé pour s'endormir, un autre quand ils se réveillent la nuit... Si bien qu'ils se lèvent fatigués et en arrivent à alterner, comme c'est depuis longtemps le cas aux Etats-Unis,

court terme, car, à la longue, ils favorisent l'infarctus et l'hémorragie cérébrale, ainsi que les problèmes neurologiques et digestifs. Mais, au volant, une fraction de seconde d'assoupissement peut être fatale ! » D'où le succès de la mélatonine. Cette hormone, sécrétée naturellement par notre organisme à la tombée du jour et durant la nuit, participe à la régulation de notre horloge interne, améliorant du même coup la qualité de notre sommeil. Mais comme son taux diminue avec l'âge, il paraît logique d'appliquer aux insomnies un traitement à base de mélatonine « retard », qui reproduit le cycle normal de cette hormone et respecte donc l'architecture du sommeil. « La mélatonine retard peut également être prescrite à tous ceux qui, pour une raison ou pour une autre – changement de partenaire, de travail, de continent... – doivent modifier leur rythme de vie et de sommeil. Le grand avantage est qu'elle ne semble pas provoquer de troubles de la vigilance. Mais comme elle n'est arrivée sur le marché qu'en 2008, nous manquons de recul pour envisager une administration à vie. Pour l'instant, la règle d'or reste de corriger l'hygiène du sommeil, en cantonnant les somnifères dans un rôle d'aide ponctuelle. »

Beaucoup de gens sont persuadés que sans somnifères, ils ne pourront pas fermer l'œil. La dépendance s'installe.

ou de la qualité de votre sommeil, et vous avez tout intérêt à faire un bilan. » Bilan qui peut par exemple révéler un début de dépression, le dépressif ayant des difficultés à s'endormir et se réveillant fréquemment la nuit, tout en étant « globalement triste » pendant la journée. « Dans ce cas, un antidépresseur bien choisi peut éviter l'aggravation de la dépression tout en permettant la récupération du sommeil. Un somnifère n'est pas nécessaire, même si une substance inductrice de sommeil peut être administrée pendant les trois à six semaines que l'antidépresseur met à exercer son effet sur l'humeur dépressive. »

Laisser venir le sommeil

Mais les problèmes liés à l'insomnie sont complexes, car d'origines diverses... et parfois autocréés. « Certaines personnes croient pouvoir regagner leur lit à n'importe quelle heure, en attendant du sommeil qu'il soit au rendez-vous, remarque Fabrice Jurysta. Mais nous ne sommes pas des robots : le sommeil, nous devons lui donner le temps de venir à nous. Plus nous tentons de lui imposer notre volonté, plus il nous échappe ! Heureusement, dans la majorité des cas, de simples modifications de l'hygiène de vie – se

les médicaments pour dormir et ceux pour rester vigilants pendant la journée ! »

Personnalisation

Les somnifères – c'est-à-dire, en règle générale, les benzodiazépines – ne sont pas pour autant proscrits dans le traitement des troubles du sommeil, mais leur administration doit être personnalisée. « Certaines personnes n'ont que des problèmes d'endormissement, pas de qualité du sommeil. D'autres s'endorment sans difficulté... pour se réveiller à plusieurs reprises au cours de la nuit. Et d'autres combinent les deux. Mais si, à une personne qui a des difficultés à s'endormir, je prescris une benzodiazépine à trop courte durée d'action, elle se réveillera, parfaitement vigilante, dès que son organisme sera 'en manque', pour ne retrouver l'envie de dormir qu'au moment du lever... et passer une bonne partie de la journée dans un état semi-comateux. Une benzodiazépine à trop longue durée d'action, par contre, continuera à agir le lendemain, souvent pendant plusieurs heures et les effets sur la vigilance diurne ne seront pas moins catastrophiques ! »

Or, tout le problème est là. « Les troubles du sommeil ne tuent pas, en tout cas pas à

Par amour...

Ce qui ne fait pas l'affaire de certains petits dormeurs. « Beaucoup d'entre nous les envient, parce qu'il ne leur faut que quatre à cinq heures de sommeil pour être vigilants et en pleine forme tout au long de la journée. Mais pour le petit dormeur dont le ou la partenaire a besoin de ses huit heures, la cohabitation nocturne dans le même lit devient vite... un véritable cauchemar. A tel point qu'il finit par réclamer des somnifères pour sauver son couple en dormant 'comme tout le monde' ! » Et tant pis si le bon sens en prend un coup... ■

Pour aller plus loin

Vous croyez avoir un problème de sommeil ? Le test proposé sur le site www.jeuxdormir.be de l'Association Belge pour l'Etude du Sommeil (BASS) vous aidera à le cerner.