



SANTÉ : Retrouver le sommeil sans somnifères

À l'occasion de la 22^e journée nationale du sommeil ce 18 mars, voici les conseils d'un spécialiste qui nous dit comment décrocher des somnifères pour se sentir apaisé au réveil.

Les Français font encore trop confiance aux somnifères pour retrouver leur sommeil perdu. Or, on sait que ces médicaments hypnotiques sont dangereux (accoutumance, somnolence...). Selon notre expert, ces somnifères agissent comme « un leurre » : ils sont « anesthésiants et ne procurent aucun des bénéfices du sommeil ». Mais comment faire lorsqu'on est accro à ces pilules ?

Dr Patrick Lemoine, Psychiatre et auteur de Docteur, j'ai mal à mon sommeil (éd. Odile Jacob).

France Dimanche : Quelle est la première erreur que font les insomniaques ?

Dr Patrick Lemoine : C'est certainement d'aller réclamer un somnifère à leur docteur ! Car on met alors le doigt dans l'engrenage...

Si les médecins font de leur mieux, ils n'ont pas été formés à dire « non » à leurs patients. Je l'affirme fermement : on ne leur a pas appris la nocivité de ces somnifères qui devraient être retirés du marché !

FD : Outre le risque de dépendance, pourquoi les somnifères et les benzodiazépines sont-ils mauvais ?

PL : D'abord, ils sont dangereux. Une étude britannique portant sur 106 000 sujets suivis pendant quatorze ans a montré qu'il y avait plus de morts dans le groupe qui avait pris des benzodiazépines (Xanax, Lexomil) que dans celui qui s'en était abstenu. Savez-vous qu'en avalant régulièrement un quart de bromazépam, vous multipliez par deux le nombre et la durée des apnées et que vous risquez de transformer des ronfleurs en apnéiques ? Ces médicaments favoriseraient aussi Alzheimer et, via les apnées, les infarctus, les AVC... Ensuite, ils sont inefficaces : il y a un abus de langage, le terme de « somnifère » signifie « qui porte au sommeil ». Or, ils ne font pas dormir, ils anesthésient légèrement, nuance ! Ils ont des qualités anti-éveil mais pas pro-sommeil. De plus, au bout de trois semaines de consommation, l'effet sédatif ne joue plus. Dans un premier temps, il faut traiter l'insomnie par la cause. Il y a en effet mille causes d'insomnies...

FD : Combien de Français souffrent-ils d'insomnies ?

PL : Avant le Covid, 40 % des adultes se plaignaient d'avoir un mauvais sommeil. Depuis les confinements, c'est entre 60 et 70 % de la population qui estime ne plus faire de douces nuits...

FD : Quelles sont les règles à suivre pour les fatigués de la nuit ?

PL : Pour dormir, il faut être « à son heure » et ne pas avoir peur. Continuer à télétravailler aux mêmes horaires qu'avant et ne pas « netflixer » tard le soir ! Enfin, levez-vous à la même heure que d'habitude, en semaine ou en week-end. Le cerveau est casanier : il aime les rythmes.

FD : Comment se débarrasser de ces médicaments ?

PL : C'est plus facile qu'on ne le pense, si on respecte les règles. Et c'est mieux d'être accompagné par un médecin, un pharmacien ou un professionnel du réseau Morphée (<https://reseau-morphee.fr>). Les règles sont simples : d'abord ne pas arrêter du jour au



lendemain le somnifère mais réduire d'environ un quart de comprimé chaque mois ; se coucher à la même heure ; éviter les mails ou les dialogues en ligne après le dîner...

FD : Quid de la mélatonine ?

PL : Au coucher, on peut prendre de la mélatonine à libération prolongée (dosée à 1,9 mg) car il s'agit de l'hormone de la nuit qui donne le signal de l'endormissement. Elle remet les pendules à l'heure ! Elle est soporifique et abaisse la température du corps d'un degré, favorisant ainsi le vrai sommeil. En cas de réveil nocturne, utiliser un spray à la mélatonine (deux pschitts sous la langue).

FD : Et les tisanes, c'est bon pour la nuit ?

PL : Pas les tisanes liquides car elles vont vous remplir la vessie qu'il vous faudra vider ! Je recommande des gélules de valériane et d'eschscholtzia (un duo de plantes, en pharmacie), à raison de deux comprimés au coucher. Ça marche !

FD : Un autre truc ?

PL : Pour ceux qui font des réveils nocturnes, sachez qu'un comprimé de paracétamol effervescent dosé à 500 mg est en mesure, aussi, de faire baisser la température corporelle, et cela peut suffire, selon certaines études épidémiologiques.

FD : Vos conseils pour une bonne hygiène de vie ?

PL : Plus on a du mal à s'endormir, plus il faut respecter les rythmes et se lever tôt ! Mes patients insomniaques, je les réveille à 6 h 30 s'ils se réveillent habituellement à 7 heures... Ensuite, un peu de gym, une douche chaude, une lumière intense, un petit-déjeuner à l'anglaise. Jamais de sieste supérieure à 20 minutes. Le soir, de la pénombre, du calme. Un bain tiède sans se sécher vite, car cela fait baisser la température du corps. On se met au lit lorsqu'on a les yeux qui picotent, lorsqu'on baille. Et la journée, on fait de l'exercice, on sort. Il n'y a pas de bonne journée sans bonne nuit, et inversement ! Enfin, il est important de respecter un rituel du sommeil au coucher.

FD : C'est-à-dire ?

PL : Moi, je récite des fables de La Fontaine avant de m'endormir, chacun son truc ! On peut écouter de la musique, le bruit des vagues, des cascades, lire un livre, faire un peu de yoga, des exercices de cohérence cardiaque, de l'autohypnose... On se conditionne au sommeil.

“La clé dans la cohérence cardiaque”

Sandrine, 45 ans, Concarneau (29) Je suis coach “respiration et bien-être” à la thalasso de Concarneau et j'enseigne la cohérence cardiaque pour bien s'endormir. Il n'y a rien de miraculeux, mais c'est un travail que l'on peut faire chaque soir avant de se coucher en 5 minutes. L'idée est de ralentir sa respiration : inspirez pendant 5 secondes ; expirez pendant 5 secondes. Le cycle consiste à le faire 6 fois pendant 1 minute. Et le tout, donc, durant 5 minutes, le temps de transmettre l'information de détente à votre cerveau et que votre rythme cardiaque s'apaise et se ralentisse. »

“Des lunettes pour la lumière bleue”

Stefan, 59 ans, Valence (26) J'étais insomniaque et je me réveillais plusieurs fois la nuit. J'ai découvert ces lunettes qui diffusent une lumière bleue, que j'installe au-dessus de mes propres lunettes le matin lorsque je lis.

En huit jours de “traitement”, j'ai récupéré mon sommeil et aujourd'hui je fais des nuits de sept heures sans interruption. »

+ d'un tiers des Français dort moins de six heures par nuit, contre les sept heures recommandées.

Pratiquer le yoga tout en respirant par le nez permet de s'apaiser avant de s'endormir.



C'est l'un des rituels à observer.

Alicia COMET

