

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 109

Artikel: Le somnifère peut être une drogue dangereuse
Autor: Tschui, Marlyse
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-906028>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le somnifère peut être une drogue dangereuse

Avaler une pilule pour passer une bonne nuit, rien de plus banal. Mais beaucoup ignorent que la prise régulière de ces médicaments engendre une dépendance néfaste pour la santé. Les explications du Professeur Christophe Büla.

Sept millions de boîtes de somnifères et de tranquillisants sont vendues chaque année dans notre pays. Toutes les tranches d'âge sont concernées par un usage occasionnel ou régulier de ces médicaments, mais les femmes à partir de 55 ans en sont les plus grandes consommatrices. Selon le Moniteur suisse des addictions, elles sont 20 % à recourir plus ou moins régulièrement aux petites pilules miracle, et près de 10 % à en avaler quotidiennement depuis une année ou plus. La plupart des habituées le savent parce qu'elles ont déjà essayé d'arrêter : impossible de s'en passer. Elles sont devenues accros.

En cause, tous les produits à base de benzodiazépines dont l'effet addictif est aussi puissant que celui d'autres drogues, comme l'alcool ou

les opiacés. Il se traduit par des problèmes à long terme qui ont mis un certain temps à être reconnus : trous de mémoire, troubles de l'attention, chutes ou état confusionnel. Les défaillances augmentent avec l'âge, au fur et à mesure que l'organisme se fragilise et réagit moins bien à un médicament qui semblait jusque-là bien supporté.

AUGMENTATION DES RISQUES

«Le risque de chute est plus élevé de 30 % à 40 % chez une personne qui consomme régulièrement des benzodiazépines, car ses réflexes pour éviter de tomber sont ralentis, explique le Professeur Christophe Büla, chef du Service de gériatrie du CHUV, à Lausanne. Et, en cas de chute, le risque de fracture augmente de 20 % à 30 % chez la personne habituée à prendre des pilules pour dormir. De plus, en-

représentent un danger, pour eux comme pour les autres. En France, une étude nationale portant sur 70 000 conducteurs a fait le lien entre les accidents de la circulation et la prise de médicaments par les personnes impliquées dans un accident : selon les statistiques publiées en 2017, près d'un tiers des accidentés étaient sous l'effet d'un médicament susceptible de les rendre somnolents ou de diminuer leur temps de réaction.

UN SEVRAGE CONTRÔLÉ

«Il y a vingt ou trente ans, remarque Christophe Büla, prescrire un somnifère était un geste anodin chez les médecins, y compris à l'hôpital. Si quelqu'un n'arrivait pas à dormir, on lui donnait un sédatif. Nous sommes devenus beaucoup plus restrictifs. Le passage à l'hôpital peut être une porte d'entrée pour discuter de la dépendance.

Nous avons constaté que de nombreux patients étaient mal informés. Ils n'ont pas réussi à se libérer de ces médicaments, parce qu'ils ne savaient pas comment faire. Nous essayons d'inciter les gens à arrêter au bout d'un

certain temps. Pour les adultes d'une cinquantaine d'années, mais aussi pour les plus jeunes, le message à faire passer est le suivant : trouble du sommeil ne signifie pas... je dois prendre un somnifère.»

Christophe Büla précise que, pour les personnes qui ont consommé des

« Il y a vingt ou trente ans, prescrire un somnifère était un geste anodin chez les médecins »

P^r CHRISTOPHE BÜLA

viron 20 % des patients admis à l'hôpital pour une fracture de la hanche ou du col du fémur se trouvent dans un état confusionnel aigu. La consommation chronique de médicaments concourt à provoquer cet état.»

Sur la route, les addicts aux calmants ou aux somnifères





Passer une bonne nuit sans pilule, c'est possible, mais à condition de suivre quelques règles basiques comme renoncer aux excitants comme le café ou l'alcool, dès le début de l'après-midi.

sédatifs de manière chronique pendant des années et désirent arrêter, il vaut la peine d'en parler avec son médecin et de se faire accompagner. En effet, le sevrage est un processus qui dure plusieurs mois et se pratique en réduisant les doses très progressivement pour éviter les effets secondaires du manque.

Peut-on, par la suite, améliorer son sommeil grâce à des produits à base de plantes, comme la fameuse tisane de verveine avant d'aller se coucher ? « C'est bien, les tisanes, remarque le médecin, mais, malheureusement, elles peuvent réveiller les personnes, la nuit, parce qu'elles ont besoin d'uriner. Il y a aussi

les extraits de valériane, mais ils n'ont pas d'effets scientifiquement démontrés. Quant à la mélatonine, très en vogue aux Etats-Unis, les effets sont très modestes. Ce sont les conseils d'hygiène du sommeil qui s'avèrent les plus efficaces, y compris pendant la période de sevrage. »
MARLYSE TSCHUI

BIEN DORMIR SANS MÉDICAMENTS

Il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil sans recourir à des somnifères.

Voici les conseils des spécialistes.

- Soyez actif le jour, mais évitez une activité physique intense dans les heures qui précèdent le coucher.
- Renoncez aux boissons contenant des excitants (café, thé, alcool) dès le début de l'après-midi.
- Limitez la consommation de boissons après 18 heures, afin d'éviter de vous lever la nuit pour aller uriner.
- Mangez léger, le soir. La digestion d'un repas copieux peut troubler le sommeil.
- Aérez votre chambre à coucher, où la température ne doit pas être trop élevée.
- N'allez au lit que quand vous avez sommeil, si possible à des heures régulières.
- Exposez-vous à la lumière naturelle durant la journée
- Offrez-vous un moment de calme avant de vous coucher si vous avez passé la soirée devant la télévision ou devant votre ordinateur.
- Mettez en place un rituel du sommeil, lecture ou musique apaisante.
- Levez-vous à l'heure habituelle, même si vous avez mal dormi. Ne faites pas de sieste durant la journée, vous dormirez d'autant mieux le soir.
- Si vous vous réveillez la nuit et que vous ne vous rendormez pas au bout de 30 minutes, levez-vous et ne retournez au lit que quand l'envie de dormir sera revenue.