

INSOMNIES LES ALTERNATIVES AUX SOMNIFÈRES

« Les hypnotiques, c'est intéressant si on les prend quelques semaines... pas plus », lance le Dr Agnès Brion, psychiatre et vice-présidente de l'Institut du **sommeil** et de la vigilance. Les psychotropes sont efficaces en cas d'insomnie transitoire, due à un événement ou à un stress ponctuel. Mais des patients les prennent au long cours. Or les benzodiazépines, présentes dans les somnifères, entraînent de nombreux effets secondaires : troubles de la mémoire, somnolence, vertiges et, surtout, accoutumance. Des pistes pour s'en libérer en douceur.

Diminuer les doses

Réduire les quantités trop vite, c'est l'échec assuré. Optez plutôt pour une stratégie progressive. « On enlève un quart de comprimé toutes les trois semaines, conseille Patrick Lemoine, psychiatre et auteur de *La détox, c'est la santé !* (Robert Laffont). Si c'est trop difficile, on demande de l'aide au médecin. » L'étape ultime – la suppression du dernier quart de comprimé – s'avère souvent la plus délicate. « On est habitué à la substance mais aussi au geste quotidien d'avalier son traitement »,



VOISIN-PHARIE

pointe le spécialiste. On peut, jour après jour, réduire de plus en plus son morceau de comprimé... jusqu'à ce qu'il disparaisse. Ou bien se lancer dans un scénario plus complexe : acheter en pharmacie trente gélules vides et préparer son traitement « maison »

pour un mois : on en remplit certaines de sucre en poudre et d'autres de sucre associé avec le quart d'un comprimé écrasé. Certaines gélules sont « actives » et d'autres sont un placebo.

Bien réparer sa nuit

Pour multiplier les chances de réussite, suivre une thérapie cognitive et comportementale (TCC) peut permettre de se reconditionner à bien dormir. « Les insomniaques de longue date ont souvent construit une psychologie et des comportements négatifs autour du sommeil », explique Agnès Brion. Retrouver des rituels d'endormissement, se relaxer, transformer l'anticipation négative de la nuit en approche positive, apprendre à ne pas organiser sa vie en fonction de son insomnie... Quelques semaines de TCC peuvent « rééduquer » le patient dans sa relation au sommeil. « Tout ce qui peut réduire l'anxiété par rapport à l'insomnie, comme les techniques de



« LA VIE » VOUS CONSEILLE

■ **Profitez** des vacances pour analyser vos rythmes. Êtes-vous du soir ou du matin ? Court, moyen ou long dormeur (moins de 6 heures, de 6 à 8, ou plus de 8 heures) ?
■ **Adoptez** des rythmes de coucher réguliers : allez au lit dès les premiers signes

d'endormissement, sinon, vous risquez de rater le « train » du sommeil et d'attendre 90 minutes qu'il repasse !
■ **Réglez** la température de la chambre à 18 °C, fermez les volets pour être dans l'obscurité... Et, surtout, optez pour une bonne literie.

Prenez un bain tiède pour abaisser la température de votre corps.
■ **Bannissez** tous les excitants le soir. Café, thé, sodas au cola, et les activités qui stimulent l'éveil (le sport après 20h, l'ordinateur, la musique trop forte). ●

9^e Journée du sommeil

■ **Les centres du sommeil** ouvrent leurs portes le 18 mars prochain sur le thème « Sommeil et rythme de vie ». Tél. : 01 48 56 27 87. www.institut-sommeil-vigilance.org

sophrologie, de relaxation ou d'hypnose, peut aussi être intéressant pour accompagner le sevrage », encourage la spécialiste.

Plusieurs plantes ont ainsi démontré leurs propriétés sédatives. En haut du podium, la valériane. Elle diminue le stress, favorise le sommeil et en améliore la qualité. La passiflore, qui détend les muscles, et l'aubépine, qui réduit la nervosité, préparent aussi à sombrer dans les bras de Morphée. On peut les prendre sous forme de tisanes, pour se créer un nouveau rituel d'endormissement.

Une cure d'hormone du sommeil

Avec l'âge, notre production de mélatonine – l'hormone du sommeil – a tendance à chuter... On a plus de mal à s'endormir et notre sommeil est moins profond. Un nouveau médicament (Circadin), disponible depuis juin dernier, pallie cette défaillance de l'organisme. Il s'agit d'une mélatonine de synthèse à libération prolongée. Attention aux imitations vendues sur Internet ! Celle-ci est vendue sur ordonnance et prescrite pour une indication bien précise, souligne Agnès Brion : « *Elle est réservée aux plus de 55 ans souffrant d'insomnie chronique. Et la cure n'excède pas trois semaines.* » Ses atouts : ses effets perdurent plusieurs semaines après l'arrêt du traitement et elle n'entraîne pas de phénomène d'accoutumance ni de symptômes de sevrage si on décide d'arrêter. Le produit, qui coûte aux alentours de 30 €, devrait être remboursé par la Sécurité sociale avant la fin de l'année. ●

CORINNE SOULAY