Arrêter les somnifères : des mesures simples peuvent suffire

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-05-11 14:50:01 - Vu sur pharmacie.ma

Avec l'aide de son médecin, il est possible aujourd'hui d'arrêter son somnifère sans produit de substitution. Pour cela, il faut mettre en place de mesures d'hygiène de vie simples, mais qui demandent un travail sur soi-même pour être bien appliquées.

Il faut se lever et se coucher à heures régulières, et s'assurer de dormir dans une chambre calme. «À faire aussi: ouvrir volets et rideaux en grand le matin pour profiter du soleil au réveil afin de favoriser la sécrétion de mélatonine qui régule notre horloge biologique interne», rappelle le Pr Elena Moro, neurologue (CHU Grenoble). Prévoir chaque jour une activité physique avant 18 heures pour être physiquement fatigué le soir. Arrêter les boissons excitantes (café, thé, colas, alcool) après 16 heures et dîner léger sans trop de matières grasses, longues à digérer. Ne pas prendre de douches chaudes le soir, une température corporelle basse favorisant l'endormissement. Éviter les sujets de discussion qui peuvent virer à la dispute avant de dormir. Être à l'écoute de son corps pour se coucher au premier bâillement. Et utiliser son lit pour dormir, mais pas pour y manger ou pour regarder des films.

«En cas de réveil nocturne, il ne faut pas en faire un drame. Se lever et lire ou écouter une musique calme durant une vingtaine de minutes, cela suffit: les bâillements réapparaissent et il n'y a plus qu'à retourner se coucher», précise le Dr Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée. «Enfin, face à l'angoisse des personnes âgées devant la mort et la solitude, retrouver un meilleur sommeil passe d'abord par plus de présence, d'affection et de réassurance.»

Lors d'une expérience menée dans les Ardennes par un assureur (Groupama et la MSA), huit généralistes volontaires ont aidé quelque cent personnes âgées en moyenne de 75 ans et prenant des somnifères depuis une quinzaine d'années, à arrêter net. Pour cela, les médecins rappelaient aux volontaires les possibles effets secondaires des somnifères. Ils les invitaient à diminuer la dose tout en améliorant leur hygiène de vie. Les médecins prévenaient qu'il était possible de moins bien dormir pendant une dizaine de nuits environ à l'arrêt du médicament. Et le sevrage s'est révélé plus aisé que chacun ne l'aurait imaginé.