

Pouvoir s'endormir sans somnifères



« Si tous nos médicaments étaient balancés au fond des océans, cela ferait le plus grand bien à l'humanité - et le plus grand mal aux poissons ».

Dr Oliver Wendell Holmes – Discours devant The Medical Society of Massachusetts – 1860

Le sommeil de la personne âgée en question

Qui, parvenu à un certain âge, ne se pose pas cette question ? Le danger, c'est d'en parler à son médecin ou à son pharmacien. Ils ont tout ce qu'il vous faut : une batterie de somnifères, d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs selon les causes qu'ils apprécient un peu trop rapidement en général. Les Français sont parmi les premiers consommateurs au monde, utilisant 3 à 5 fois plus de somnifères que les autres peuples européens. La consommation est très élevée chez les personnes âgées. On leur

serine tout le temps qu'il est indispensable de bien dormir, donc elles ne supportent pas de ne pas s'endormir rapidement et de se réveiller plusieurs fois dans la nuit.

Pourtant, comme le dit la Haute Autorité de Santé (HAS) :

« vieillir s'accompagne d'une évolution physiologique qui change l'organisation temporelle et la qualité du sommeil. La personne âgée dort moins la nuit, son sommeil est fractionné, parfois avec une ou plusieurs siestes dans la journée, et se répartit donc différemment sur l'ensemble des 24 heures. Chez beaucoup de personnes, cela induit un sentiment de « mal dormir », ce ressenti les poussant à se plaindre d'insomnie sans que cela en soit réellement une. »

Aujourd'hui, en France, près d'un tiers des personnes de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40 % des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères. Or, plus de la moitié de ces traitements ne seraient pas utiles, car les vraies insomnies sont rares chez ces personnes.

Attention aux somnifères trop largement consommés

Sachez d'abord que certains somnifères (on ne sait pas très bien lesquels) peuvent augmenter les risques de mort précoce. Ils endorment trop profondément ! Ce n'est pas une blague. La molécule est-elle responsable de cette mort en plein sommeil ou bien est-ce la maladie qui crée l'insomnie qui est responsable de la mort ?

Une étude américaine publiée par le British Medical Journal Open rapporte que les hypnotiques induiraient une augmentation de la mortalité. Même pris très occasionnellement, ils augmenteraient le risque de mort précoce et aussi de cancers. Le Dr Daniel Kripke et ses collaborateurs ont étudié 10 500 volontaires âgés en moyenne de 54 ans, suivis durant deux ans et demi. Durant cette période, ils ont pu recourir – régulièrement ou occasionnellement – à un ou des médicaments hypnotiques : des benzodiazépines ou des dérivés tels que le zolpidem, l'eszopiclone ou le zaleplon, mais aussi des barbituriques ou des sédatifs antihistaminiques utilisés

dans les allergies. Il existe, on le voit, une très large variété de médicaments pour dormir...

Ce groupe de patients a été comparé à une seconde cohorte, composée de 23 500 sujets ne prenant aucun médicament pour dormir. Ces volontaires présentaient les mêmes caractéristiques d'âge, de sexe et d'hygiène de vie que la population étudiée. Leur état de santé, leur poids et leur origine ethnique ont également été pris en compte. La seule différence entre les deux groupes était donc dans la consommation de médicaments hypnotiques.

Les résultats sont édifiants : « À partir de 18 prises de ces médicaments sur une année, le risque de décès prématuré est multiplié par 3,5 ». Ce risque augmenterait avec la quantité d'hypnotiques consommés. En effet, entre 18 et 132 prises par an, le risque de décès serait quadruplé, voire quintuplé au-delà de ce chiffre. Les utilisateurs d'hypnotiques à hautes doses verraient également leur risque de cancers – tous types confondus – accru de 35 %.

Mon excellent collègue neurologue et directeur du laboratoire du sommeil au CHU de Montpellier, le Pr Yves Dauvilliers, reste prudent. Il regrette notamment que « les auteurs ne précisent pas la pathologie sous-jacente ayant conduit à la prise de traitements, une insomnie primaire, une insomnie avec dépression, une insomnie avec anxiété... Qu'en est-il de la somnolence associée ? Ces éléments sont majeurs pourtant pour préciser la responsabilité respective des médicaments ». Reste donc à déterminer les causes de mortalité chez les sujets exposés aux hypnotiques ! À ses yeux, ces résultats « constituent néanmoins un argument supplémentaire pour réévaluer régulièrement le rapport bénéfice/risque de ces molécules dans la prise en charge des troubles chroniques du sommeil ».

La HAS a étudié les troubles et plaintes autour du sommeil car « ils sont très souvent le signe d'alerte sur d'autres pathologies qui ne doivent pas être occultées et qui nécessitent une prise en charge spécifique : douleurs nocturnes, problèmes urinaires, apnée du

sommeil, mouvements périodiques des jambes, dépression. » L'HAS recommande, face à des troubles du sommeil, de rechercher les causes pour poser ou non un diagnostic d'insomnie : agenda du sommeil, questionnaire du sommeil, recommandations pour la prise en charge des troubles du sommeil chez l'adulte.

Comment réduire et stopper naturellement la consommation de somnifères ?

Il s'agira ensuite d'accompagner le patient vers la baisse ou l'arrêt progressif des somnifères prescrits en excès. En effet, il ne faut pas arrêter d'un coup. C'est le moment de changer les habitudes alimentaires, en mangeant moins le soir, en évitant la viande rouge (steak, charcuterie dont jambon...) qui augmenterait le travail de la digestion reculant l'endormissement.

Une bonne soupe avec des légumes cuits al dente à mastiquer, une bonne salade arrosée d'huile d'olive extra-vierge, un petit morceau de fromage de chèvre ou de brebis, un fruit de saison longuement mastiqué, sans oublier un ballon de bon vin BIO sans trop de sulfites.

Attention aux seins qui poussent chez les hommes

Il m'est arrivé de voir et traiter plusieurs hommes atteints de gynécomastie (formation anormale d'un petit sein), dont 3 d'entre eux avaient une forme cancéreuse.

Dans ces cas-là on retrouve par un interrogatoire serré la prise d'hypnotiques associés ou non au tabagisme. En effet tous les médicaments du sommeil, de l'anxiété, de la déprime ont pour conséquence indirecte d'être hyperprolactinémisants. Cela signifie qu'ils stimulent de la part du chef d'orchestre de nos glandes hormonales à la base du cerveau, l'hypophyse, une sécrétion excessive de prolactine. C'est l'hormone de la lactation chez la femme après l'accouchement et la délivrance du placenta. Cette hyperprolactinémie joue le rôle de facteur de croissance au niveau du ou des mamelons de l'homme et construit une petite glande mammaire parfaitement palpable – gênant esthétiquement l'homme qui se demande ce qui lui arrive – et visible en

mammographie. Au début bénigne, elle peut dégénérer sous forme de cancer du sein chez l'homme. On observe 500 nouveaux cas en France chaque année. Face à cette anomalie, l'arrêt brutal du somnifère, suite à l'explication claire des effets négatifs des médicaments du sommeil – jamais expliqués préalablement au patient – ne trouble absolument pas le sommeil

Trois plantes pour mieux dormir Evidemment, dans la soirée mieux vaut éviter les excitants : café, thé, alcool fort et la télé avec ses émissions ou films stupides qui apportent si peu à notre culture.

N'hésitez pas à solliciter les plantes ! J'aimerais vous en présenter trois réputées pour soigner l'insomnie : l'aubépine, le tilleul, la valériane.

L'aubépine pour détendre votre corps

Déjà utilisée dans la Grèce antique, l'aubépine est aujourd'hui recommandée partout en Allemagne. Elle contient des flavonoïdes et des procyanidines qui agissent comme antioxydants et régularisent le rythme cardiaque. C'est la conclusion rendue par le groupe Cochrane qui a fait la synthèse d'études cliniques menées sur des milliers de sujets soignés à l'aubépine. L'aubépine vous aide à vous détendre en soulageant votre cœur – surtout si vous faites de l'hypertension. Votre rythme cardiaque diminue, votre respiration ralentit. Votre corps est alors au repos, ce qui favorise l'endormissement.

Le tilleul comme sédatif

Depuis toujours, les fleurs de tilleul sont consommées en infusion contre la fatigue nerveuse et l'insomnie. Autrefois, on faisait prendre un bain d'eau infusée au tilleul aux enfants surexcités pour les calmer avant de dormir. Le tilleul agit, tout comme l'aubépine, sur le système cardiaque : en empêchant l'hyper-coagulation sanguine et le rétrécissement des artères.

La valériane améliore la qualité du sommeil

La valériane est recherchée pour ses racines. De nombreuses études ont démontré l'activité de la valériane sur le système

nerveux central : elle est relaxante, sédative et spasmolytique – c'est-à-dire qu'elle agit contre les spasmes musculaires. La valériane réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Ceci a été démontré par une étude contrôlée par placebo. Le groupe recevant de la valériane a rapporté une accélération de l'endormissement. Par ailleurs, des enregistrements des ondes cérébrales pendant le sommeil ont confirmé que la valériane améliorerait la structure du sommeil. Il est nécessaire de prendre la valériane pendant au moins 2 à 3 semaines avant d'en ressentir les effets.

Deux conseils originaux et agréables pour vous endormir :

Les produits de la ruche efficaces, sans danger et délicieux

Une demi-heure avant le coucher, déposer un peu de miel dans les creux sous la langue, sans avaler. L'absorption se fera sous la langue. Le fructose du miel (surtout d'acacia ou de châtaignier) va déclencher la salivation qui va liquéfier le miel, lequel va descendre tranquillement vers l'œsophage. Pas de risque de carie.

Les oligoéléments dont zinc, cuivre, lithium, et surtout le Tryptophane sont absorbés sous la langue. Le Tryptophane est un acide aminé essentiel que le corps ne peut fabriquer et qui est contenu en petite quantité dans le miel. Il est à la base de la formation d'un neurotransmetteur, la sérotonine, puis de la mélatonine, qui favorisent la détente et l'endormissement. Point besoin de médicaments, sous forme de Tryptophane ou de Mélatonine.

En plus si vous avez pris de la gelée royale le matin comme stimulant, elle agira encore le soir grâce, elle aussi, au Tryptophane. J'explique l'intérêt pour la santé de tous les produits de la ruche dans le livre « Les Abeilles et le chirurgien » (2ème édition, Le Rocher 2014).

L'Omégachoco, à raison de quelques carrés entre la gencive et la joue. L'Omégachoco est un chocolat que je vous ai déjà recommandé au sujet de la prévention de l'Alzheimer. Il allie du cacao bio à 70 % de concentration et les oméga-3 présents dans la

graine de lin. Les insomniaques retrouvent le sommeil en mangeant 4 à 6 carrés d'Omégachoco le soir, une heure avant le coucher.

Il existe en effet une relation positive entre le taux de sérotonine et le taux d'acides gras essentiels, les oméga-3. Les acides gras oméga-3 réduisent la production de certaines substances par l'organisme, comme les prostaglandines. En excès, ces dernières contribuent au vieillissement des neurones et nuisent à la transmission des messagers chimiques du cerveau. Cela peut évidemment perturber le sommeil.

À noter que pour maximiser l'effet des oméga-3 dans l'organisme, il faut éviter l'excès d'oméga-6, d'acides gras saturés et de gras trans. Donc, n'oubliez pas avant de vous endormir de placer au moins un demi-carré d'Omégachoco entre la gencive et la joue. Vous vous endormirez doucement, votre palais des saveurs envahi des 7 molécules formidables de ce chocolat, en plus des oméga-3 : la Théobromine = euphorisant ; la Théophylline pour la respiration ; la Sérotonine, neurotransmetteur du sommeil et du bien-être ; la Phényléthylamine et la Tyramine qui stimuleront l'activité cérébrale de vos rêves ; le Salsolinol antidépresseur ; l'Anandamide qui signifie en Sanscrit « béatitude ».

Bonnes nuits pour un repos bienfaisant. Professeur Joyeux

Le tilleul



*On pourrait dire de la fleur de tilleul :
"qu'elle est la panacée nationale des fatigues
nerveuses".*

Infusion : 3 à 5g par tasse.

Prendre 3 tasses par jour et un le soir au coucher.

*Bain : un bain additionné d'une forte poignée de
tilleul en infusion calme les enfants trop nerveux.*

Mak

L'aubépine



La fleur d'aubépine est un bon sédatif et un régulateur du coeur. L'infusion calme les palpitations, l'insomnie et contribue à abaisser la tension artérielle.

Infusion : 20g de fleurs par litre d'eau. Laisser infuser dix minutes. Passer et sucrer au goût. Prendre une tasse à jeûn le matin et 2 tasses avant les repas principaux.

Mak



Ou herbe aux chats. C'est un très bon calmant des états d'excitation et d'énervement, utile dans le traitement des tics, palpitations, étouffements. Elle aide aussi à trouver le sommeil. La racine perd de ses qualités en séchant, on utilise la plante sous une forme pharmaceutique (extrait mou, fluide...)

On peut utiliser la racine fraîche : En macération. 10g de racine dans 1 verre d'eau froide. 10 heures. Sucrez et aromatiser à l'eau de fleurs d'oranger. Prendre 3 verres par jour.

Bain : macération de 30 à 100g de racine par litre d'eau froide pendant 10 heures. Cauffer ou ajouter de l'eau chaude à volonté.

Mak



Médaille d'or
au Salon International
de l'Innovation
à Genève en 2008 !

