

Les somnifères « hypnotiques » ne vous font pas dormir !

Grâce à toutes les crises (environnementales, politiques, économiques, migratoires, etc.), notre industrie des somnifères se porte TRÈS bien.

Nous tous qui perdons le sommeil pour cause de licenciements, burn-outs, harcèlements, expulsions, agressions, divorces, procès, abandons, faisons d'excellentes cibles pour l'industrie pharmaceutique.

Mieux encore : avec toutes les catastrophes annoncées, le marché des somnifères devrait connaître une augmentation fabuleuse dans les années qui viennent : + 60 % sur la période 2016-2022, selon les analyses du légendaire investisseur Warren Buffet (pour ceux qui ne le connaissent pas, c'est un des hommes les plus riches du monde). [1]

Chaque année, l'humanité va collectivement dépenser 80 milliards de dollars en cachets, pilules et autres comprimés qui font dormir. C'est pourquoi la firme de Warren Buffet conseille d'investir dans les compagnies qui fabriquent ces médicaments : Sanofi, Pfizer, Merck, etc. D'énormes bénéfices sont annoncés.

Une des plus grandes fraudes de tous les temps

Pourtant, je n'hésite pas à affirmer que la vente de somnifères est une des plus grandes fraudes de tous les temps.

Elle repose sur la tromperie du consommateur, qui imagine que le médicament qu'il prend le fait « dormir ».

En réalité, ces médicaments ne font pas dormir. Tout au plus vous font-ils perdre connaissance, quand ils « marchent ». Car ils fonctionnent un peu à la manière des anesthésiants ou, de façon plus primitive, d'un coup de matraque sur la tête.

Les somnifères agissent comme un coup de matraque sur la tête.

Toute personne ayant déjà subi une anesthésie ou, je ne vous le souhaite pas, s'étant déjà faite assommer, sait qu'on ne se réveille pas en pleine forme.

Même si vous avez longuement perdu connaissance, vous n'êtes pas du tout reposé au réveil. Vous avez en général mal à la tête, envie de vomir. Vous vous sentez engourdi, les idées embrouillées, et la dernière de vos envies est de partir au travail en sifflotant.

Non seulement votre niveau d'énergie est bas, mais votre moral l'est encore plus.

La raison est que cette perte de connaissance n'a rien à voir avec le sommeil naturel, qui est un phénomène ultra-complexe, et encore très mal connu, composé de « phases » successives au cours desquelles le cerveau produit des « ondes » de natures différentes. La médecine actuelle est totalement incapable de reproduire le cycle du sommeil.

L'arme pharmaceutique la plus couramment utilisée est le zolpidem (Stilnox®), qui appartient à la catégorie des « hypnotiques ». Elle modifie votre état de conscience pour vous plonger dans une torpeur assimilable à une perte de connaissance.

Un scandale aussi grand que celui du tabac

Perdre connaissance ne signifie pas du tout que vous êtes en train de dormir.

Vous ne vous reposez pas. Votre cerveau ne se régénère pas. Au contraire, votre cerveau souffre encore plus. On relie aujourd'hui l'usage des somnifères à un risque accru de maladie d'Alzheimer (jusqu'à + 51 % selon les types de somnifères). [2]

« Dans 20 ans, les gens regarderont en arrière et jugeront notre époque d'usage massif des somnifères comme nous jugeons l'époque où le tabac était admis et encouragé », explique Jerome Siegel, directeur du Centre de Recherche sur le sommeil de l'Université de Los Angeles. « Autrefois, les médias et les films encourageaient la cigarette. (...) L'histoire semble se répéter. L'usage chronique de somnifères est un désastre de santé publique. » [3]

Notre erreur avec le sommeil

Notre erreur est de traiter le sommeil comme un ennemi qu'il faut combattre (à coup de caféine, sucre, stimulations sonores et visuelles), et éventuellement soumettre à notre désir avec des pilules chimiques si nous ne l'obtenons pas quand nous le souhaitons.

Nous oublions que le sommeil est un allié bienfaisant. Il a le pouvoir quasi « magique » de nous restaurer, nous apaiser, nous aider à résoudre nos problèmes (« La nuit porte conseil ») et à affronter les difficultés de la vie avec courage.

Bien reposé, nous voyons le bon côté des choses et nous éprouvons beaucoup plus facilement de la joie.

Cela ne s'obtient pas par la force, ni par la contrainte.

Un bon sommeil ne s'obtient pas par la force

Cela s'obtient par un mode de vie humain, respectueux de nos besoins naturels. Cela s'obtient en supprimant les sources de stress excessif de nos vies, en apprivoisant nos angoisses pour en diminuer l'intensité, en diminuant nos peurs, par un travail sur nous-mêmes, éventuellement aidé d'un psychothérapeute dans les cas graves.

Cela s'obtient par un rythme de vie régulier, sain, et une alimentation saine. Efforcez-vous de vous lever chaque jour à la même heure, et de manger un bon petit-déjeuner protéiné qui vous évitera l'hypoglycémie des 11 heures du matin. Achetez un simulateur d'aube si votre rythme est trop perturbé.

Faites de l'exercice physique tous les jours en plein air. Adoptez un chien ou autre animal de compagnie qui sera ravi de se promener avec vous, et vous motivera à rester plus longtemps à l'extérieur, loin des fauteuils, des écrans, de la lumière artificielle et du chauffage central.

Une fois que votre cadre de vie est apaisé, il est temps alors d'envisager des tisanes (tilleul, passiflore, verveine), de la mélatonine (l'hormone du sommeil), de la racine de valériane et tous les trésors qu'offrent les médecines naturelles.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis