



## ALLO DOCTEUR

### Méfiez vous des tranquillisants ou somnifères Docteur Jacques DAEMS

Les problèmes de sommeil sont en augmentation, eu égard à la vie de plus en plus stressante dans nos sociétés occidentales et au vieillissement de la population.

Parfois ces troubles du sommeil sont liés à une véritable pathologie organique :

Le syndrome des jambes sans repos dans le cadre d'une anémie ou d'un dérèglement thyroïdien.

Les apnées du sommeil, plus fréquentes après 50 ans. Chaque apnée s'accompagne d'un micro-éveil qui déstructure le sommeil et provoque un stress cardiovasculaire.

Ainsi que d'autres pathologies la maladie de Parkinson, la narcolepsie, l'ischémie cardiaque nocturne, la broncho-pneumopathie chronique obstructive, l'asthme, le reflux gastro-œsophagien, l'ulcère peptique, la fibromyalgie, et la prise de certains médicaments.

Dans la plupart des cas ces troubles du sommeil sont malheureusement médicalement non explorés et sont « traités » par la prise de médicaments, essentiellement des benzodiazépines !

Alors que dans une grande majorité des cas de simples conseils d'hygiène de vie pourraient rétablir une bonne qualité de sommeil.

Les effets néfastes de ces benzodiazépines ( Temesta, Valium, Tranxène, Xanax, , Zolpidem...) sont multiples.

Les benzodiazépines ont été mises sur le marché dans les années 60 et sont devenues le traitement principal de l'insomnie et des troubles anxieux en raison de leurs propriétés sédatives, hypnotiques, anxiolytiques, anti convulsivantes et myorelaxantes.

Les effets secondaires liés à leur utilisation varie d'une personne à l'autre.

Une accoutumance peut s'installer en 4 semaines, ces médicaments peuvent également entraîner des troubles de la mémoire et de la concentration ou masquer des symptômes de dépression.

Les benzodiazépines peuvent donner des réactions paradoxales ( contrairement à l'effet recherché) comme des comportements agressifs ou violents.

Parfois apparaissent des hallucinations, des épisodes de confusion, diminution de la vigilance au volant.

Il est interdit de conduire sous l'influence de calmants ou de somnifères.

Pour les personnes âgées cela peut provoquer des chutes dans la journée et surtout la nuit en cas de lever pour aller aux toilettes.

Certaines études montrent également qu'une prise régulière de ces médicaments pourraient favoriser l'apparition de démences type Alzheimer.

Ces médicaments, si ils sont nécessaires, doivent être pris sur une courte période.

Attention l'arrêt brutal de ce type de médicament s'accompagne d'un symptôme de sevrage tels qu'anxiété, insomnie, cauchemars, hallucinations, convulsions.

Il faut de diminuer très progressivement les doses.

En un mot l'idéal est de ne jamais en prendre, mais de favoriser une meilleure hygiène de vie!

Faire du sport ou une activité physique régulière, diminuer sa consommation d'existants ( alcool, café...), pas d'écran à lumière bleue le soir ( ordinateur, tablette, portable...), chambre aérée...