

## FICHE CONSEILS

# TROUBLES DU SOMMEIL : QUELLE PLACE POUR LA PHYTOTHÉRAPIE ?

L'insomnie touche 15 à 20 % des adultes. Alors que le sommeil est reconnu comme un facteur essentiel d'équilibre psychologique et de santé physique et mentale, le pharmacien a un rôle à jouer pour accompagner les patients qui souffrent d'un trouble du sommeil.

## 01



## Comprendre le sommeil

- On doit distinguer deux principaux types de sommeil : le 'non-rapid eye-movement' (NREM) et le 'rapid eye-movement' (REM). Le sommeil NREM est réparti entre 4 phases, chacune caractérisée par la relative profondeur du sommeil (du stade 1, sommeil le plus léger, au stade 4, le plus profond).
- Au cours de la nuit, les stades NREM et REM s'alternent par cycles, dont l'origine est mal connue. Néanmoins, les chercheurs ont mis en évidence que des cycles irréguliers, et/ou l'absence de certaines phases du sommeil, sont associés à des troubles du sommeil qui peuvent être plus ou moins gênants.

## 02



## Connaître les principaux troubles du sommeil

- L'insomnie est le trouble du sommeil le plus connu et le plus commun. Ses caractéristiques sont précisées dans le DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), sur lesquelles le pharmacien d'officine peut s'appuyer aisément lors d'un échange avec son patient. L'insomnie se définit principalement par des difficultés à s'endormir ou à maintenir le sommeil, des répercussions psychosociales, avec une fréquence importante de survenue de ces symptômes.
- Parmi les plaintes dont l'insomnie peut faire l'objet, ne pas oublier que certaines peuvent être secondaires à un état physiopathologique, à un traitement, à une mauvaise hygiène du sommeil ... il est important d'identifier le problème pour mieux conseiller.
- L'hypersomnie, dont le trouble le plus connu est la narcolepsie (des endormissements involontaires et fréquents). L'hypersomnie se caractérise par un temps de sommeil nocturne important et/ou une somnolence diurne excessive.
- La parasomnie : Fréquent avant l'âge adulte, ce trouble se caractérise par un phénomène connu, le somnambulisme ou par des terreurs nocturnes.

Près d'un tiers  
des Français souffre de  
troubles du sommeil.

03



## Vaincre l'insomnie : faire une place à la phytothérapie dans l'arsenal thérapeutique

- La phytothérapie peut présenter un intérêt dans le traitement de l'insomnie car elle représente une alternative à des traitements plus lourds associés à de nombreux effets indésirables et contre-indications, comme les benzodiazépines (sommifères).
- Les principes actifs peuvent être extraits des plantes et utilisés sous différentes formes, l'une des plus utilisées en phytothérapie étant la tisane. Les spécialités phytothérapeutiques étant considérées comme des médicaments, elles sont également soumises à l'obtention d'une A.M.M.
- La phytothérapie fait partie d'un vaste arsenal thérapeutique vers lequel le pharmacien peut orienter ses patients, et qui inclut aussi de simples mesures d'hygiène du sommeil, de traitements pharmacologiques en passant par des techniques alternatives. La phytothérapie n'est pas synonyme d'inoffensif, et le conseil pharmaceutique est clé. A noter que l'hygiène du sommeil est la 1ère thérapeutique à conseiller devant des troubles du sommeil.

04



## Conseiller les plantes adaptées

- Certaines plantes sont utilisées dans les préparations de phytothérapie car elles possèdent des propriétés intéressantes dans la prise en charge de l'insomnie. On peut notamment citer la valériane, riche en sesquiterpènes et iridoïdes qui interagissent avec différents récepteurs du système nerveux.
- On peut aussi mentionner le houblon qui contient des acides  $\alpha$  et  $\beta$  dérivés du phloroglucinol. La plante aurait des propriétés sédatives médiée par le système gabaergique.
- Le passiflore contient des principes actifs qui exercent une activité anxiolytique comparable à celle du diazépam et qui ont de propriétés sédatives.
- L'aubépine contient des flavonoïdes ayant des effets positifs sur le cœur (en régularisant son rythme et en facilitant la circulation du sang). L'aubépine peut ainsi aider à calmer la nervosité. Par ailleurs, les proanthocyanidines contenues dans la plante seraient à l'origine d'effets légèrement sédatifs.
- Les racines d'actée à grappes noires peuvent parfois être utilisées dans le cas des troubles du sommeil liés à la ménopause.

05



## Se former à la phytothérapie

- DIU phytothérapie de l'Université Paris-Descartes : <https://tinyurl.com/yau437dq>
- DU de l'université Lyon 1 sur les plantes médicinales : <https://tinyurl.com/ya7xul3m>
- DU produits naturels Université de Lille : <https://tinyurl.com/yahlvcbn>

# QUIZ

01

L'insomnie aiguë d'ajustement causée par un événement difficile ou un facteur stressant dure en général :

- A. Moins d'un an
- B. Moins de 6 mois
- C. Moins de 3 mois

02

Quelle proportion des enfants de quatre à six ans souffrent de trouble du sommeil ?

- A. 8 %
- B. 14 %
- C. 20 %

03

Les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression ont

- A. 2 à 3 fois plus de risque de souffrir d'insomnie chronique que les autres
- B. 5 fois plus de risque de souffrir d'insomnie chronique que les autres
- C. 7 à 10 fois plus de risque de souffrir d'insomnie chronique que les autres

04

Quelle est la prévalence de l'insomnie chez les femmes ?

- A. 22 %
- B. 43 %
- C. 50 %

05

En 2015, sur le nombre total de benzodiazépines vendues :

- A. 22,7 % étaient des hypnotiques
- B. 43,5 % étaient des hypnotiques
- C. 67 % étaient des hypnotiques

## RÉPONSES

01. Réponse C - 02. Réponse B - 03. Réponse C  
04. Réponse A - 05. Réponse B