

Proposer les solutions de phytothérapie adaptées pour combattre les troubles du sommeil

De nombreux Français souffrent d'insomnie, trouble en entraînant d'autres (humeur, mémoire) ainsi qu'une consommation médicamenteuse excessive, et augmentant morbidité et mortalité. Pour lutter contre les troubles du sommeil, de nombreux produits de phytothérapie sont proposés, y compris dans les officines où les pharmaciens doivent maîtriser leur composition et savoir évaluer leur efficacité pour référencer les meilleurs.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - complément alimentaire ; insomnie ; phytomédicament ; tisane ; trouble du sommeil

Adapted phytotherapy solutions to fight sleep disorders. Many French people suffer from insomnia, a disorder which can lead to other conditions (related to mood, memory) as well as excessive use of medication and which can also increase morbidity and mortality. To fight against sleep disorders, numerous plant-based therapies are available, including in pharmacies where pharmacists must have in-depth knowledge of their composition and know how to assess their effectiveness to list the best.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

Keywords - food supplement; herbal tea; insomnia; plant-based drug; sleep disorder

Entre 20 et 30 % des Français se plaignent de troubles du sommeil et près de 10 % souffrent d'insomnie chronique, ce qui entraîne une grande consommation de médicaments hypnotiques et autres sédatifs. Par ailleurs, en France, l'insomnie génère, chez près de 2,5 millions de personnes, une somnolence diurne excessive, à l'origine de maladies et d'accidents, parfois mortels.

La qualité et la durée du sommeil influencent la croissance, l'humeur, la mémoire ou encore l'équilibre alimentaire et les troubles du sommeil prennent une part considérable dans l'émergence ou l'aggravation de maladies. Aussi médecins et pharmaciens sont fréquemment sollicités par les patients à la recherche de solutions "miracles" qui permettraient de venir à bout de leurs difficultés, qu'elles soient occasionnelles ou chroniques [1].

Des besoins différents

Le temps moyen de sommeil des Français est estimé à huit heures

par nuit. Toutefois, certains ont besoin de neuf à dix heures de sommeil (longs dormeurs) alors que d'autres se satisfont de moins de six heures, voire moins (courts dormeurs). Génétiquement, il existe des personnes dites "du soir", s'endormant tard et éprouvant des difficultés d'éveil le matin, et d'autres dites "du matin" ayant sommeil tôt le soir et se réveillant sans difficulté et en forme le matin. Il est nécessaire de rappeler ces différences génétiques aux personnes en demande de produits pour dormir, afin d'évaluer leur réel besoin [1].

Sommeil et règles hygiéno-diététiques

Le sommeil fait intervenir différents mécanismes cérébraux qui régulent les rythmes circadiens, la durée quotidienne de repos et sa qualité. Notre horloge biologique interne a spontanément une période légèrement supérieure à 24 heures et nous permet de dormir la nuit et de veiller



© Fotolia.com/Photographie.eu

La qualité et la durée du sommeil influencent la croissance, l'humeur, la mémoire ou encore l'équilibre alimentaire.

le jour. Elle est modulée par des facteurs environnementaux la resynchronisant si nécessaire. La production cérébrale de mélatonine permet d'avancer ou de retarder l'endormissement pour s'adapter aux changements saisonniers de luminosité. Aussi, certains compléments alimentaires (CA) contenant de la mélatonine ou ses précurseurs sont parfois

Caroline ROUGER
Docteur en pharmacie,
doctorante en phytochimie

Séverine DERBRÉ*
Maître de conférences en
pharmacognosie

Faculté de pharmacie,
Université d'Angers,
16 bd Daviers, 49045 Angers,
France

*Auteur correspondant.
Adresse e-mail :
severine.derbre@univ-angers.fr
(S. Derbré).

Notes

¹ Sur la base d'études cliniques.

² www.ema.europa.eu

³ Les compléments alimentaires mis sur le marché ne sont pas soumis systématiquement à une évaluation scientifique préalable visant à garantir leur qualité. C'est le distributeur qui est responsable de la conformité de la mise sur le marché dans le respect des normes en vigueur, de sécurité et de non-tromperie du consommateur.

proposés en cas de décalage horaire (*encadré 1*).

Par ailleurs, l'activité sociale influence les phases sommeil/veille : par exemple, certaines habitudes de vie (activités de travail ou de détente sur écran, temps de transports longs, loisirs tardifs) retardent l'horloge biologique.

Avant de recourir aux médicaments ou aux thérapeutiques alternatives, respecter certaines règles hygiéno-diététiques permet bien souvent de mieux dormir [1] :

- se lever à heure fixe le matin ;
- réduire le temps passé au lit (le quitter dès le réveil) ;
- pratiquer un exercice physique dans la journée (marche, gymnastique douce...);
- passer le plus de temps possible à l'extérieur et s'exposer à la lumière du jour ;
- ne pas manger trop copieusement le soir ;
- éviter les excitants comme les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine (café, thé, soda au cola, CA ou phytomédicaments en contenant) le soir, voire après 16 heures (*encadré 2*) ;
- proscrire l'usage fréquent de somnifères ;
- ne se coucher que lorsque l'envie de dormir se fait sentir ; si l'endormissement ne survient pas dans la demi-heure, se

Encadré 1. Complément alimentaire à base de mélatonine ou tryptophane et décalage horaire

En France, outre le médicament Circadin® (2 mg de mélatonine/cp, 1 cp le soir) indiqué dans le traitement de l'insomnie de l'adulte de plus de 55 ans, des compléments alimentaires (CA) à base de mélatonine sont proposés. En effet, l'autorité européenne en charge de la sécurité alimentaire (Efsa) a rendu, en 2010 et 2011¹, des avis permettant d'autoriser les allégations fonctionnelles génériques suivantes pour les CA à base de mélatonine : 1 mg/

jour réduit le temps d'endormissement et 0,5 mg/jour les effets du décalage horaire. Le tryptophane (maximum 220 mg/jour), acide aminé précurseur de la mélatonine et de la sérotonine, est retrouvé dans des CA dans ces mêmes indications. Ces CA doivent être notamment évités en cas de traitements antidépresseurs ou par des produits ayant des effets sérotoninergiques.

¹ www.efsa.europa.eu

rendre dans une autre pièce en quête d'activités peu stimulantes et attendre que le besoin de sommeil se fasse à nouveau sentir pour retourner se coucher ;

- ne s'accorder qu'une sieste en début d'après-midi, ne dépassant pas une durée de 30 minutes.

Les troubles du sommeil pouvant être pris en charge à l'officine par la phytothérapie sont principalement les troubles occasionnels dont la cause peut être identifiée et/ou ne nécessite pas de consultation médicale (stress lié à une échéance, décalage horaire, erreurs hygiéno-diététiques). La phytothérapie peut également accompagner le suivi des règles hygiéno-diététiques.

Principales plantes proposées pour lutter contre les troubles du sommeil

Certaines drogues végétales ont des effets sédatifs ou permettent de lutter contre les symptômes du stress.

Drogues végétales sédatives

♦ **Parmi les drogues végétales** traditionnellement utilisées en cas de troubles du sommeil ou insomnies temporaires (*tableau 1*) [2], certaines le sont pour leurs propriétés sédatives. D'après le *Committee on Herbal Medicinal Products* (HMPC) de l'Agence européenne du médicament (EMA), seul l'usage de la racine de valériane est bien établi¹. Dans ce cadre, l'équivalent de 2 à 3 g de racine de valériane sous la forme d'un extrait sec hydro-alcoolique (40 à 70 % d'éthanol) est recommandé par prise et ce, jusqu'à quatre fois par jour. Les autres drogues végétales n'ont pas fait la preuve de leur efficacité clinique et sont donc employées seulement d'après les données de la tradition. De ce fait, seule l'utilisation de la racine de valériane est validée cliniquement en cas de troubles du sommeil.

♦ **En aromathérapie**, selon l'HMPC de l'EMA, chez les adultes, l'huile essentielle de lavande officinale est

Encadré 2. Troubles du sommeil : attention à la caféine en fin de journée

La caféine, antagoniste de l'adénosine, exerce des effets centraux et périphériques (cardiovasculaires). La stimulation des récepteurs A1 de l'adénosine inhibe l'adénylcyclase et diminue l'adénosine monophosphate cyclique (AMPC) intracellulaire. L'inhibition de ces récepteurs par la caféine a un effet inverse, c'est-à-dire une augmentation de l'AMPC. Cela entraîne notamment la stimulation du système nerveux central associée à une augmentation de la vigilance. Si la caféine associée à la sieste

a montré un effet positif sur la vigilance des sujets souffrant d'épisodes de somnolence diurne, une surconsommation de produits en contenant en fin de journée peut induire une insomnie. Aussi, en cas de troubles du sommeil, le pharmacien devra interroger le patient sur sa consommation en caféine (café, thé, boissons gazeuses, médicaments et compléments alimentaires contenant de la caféine ou des plantes à caféine [café, thé, guarana, maté, noix de kola]).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475334>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475334>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)