

# OTC : la demande de sommeil s'envole à l'officine.

Alors que la consommation des benzodiazépines ne cesse d'augmenter (une femme sur cinq et un homme sur dix utilisent des somnifères, des calmants ou des antidépresseurs), les produits qui s'intéressent au sommeil connaissent également une forte croissance sur le marché de l'OTC : 8% en unités soit 13% en valeur.

**1 Belge sur 2**  
estime ne pas dormir assez.

**1 Belge sur 3**  
dort moins de 5 heures par nuit

**1 Belge sur 10**  
déclare dormir sur ses deux oreilles chaque nuit.

A l'écoute et proche de ses patients, l'équipe officinale est idéalement placée pour informer sur les alternatives non médicamenteuses et leur donner des conseils. Elle repérera les signaux d'alarme éventuels, tout en invitant le patient à consulter son médecin.

## À l'officine

Les troubles du sommeil font l'objet de fréquentes demandes à l'officine. S'ils sont récents, avec une cause identifiable, tels que stress, soucis, voyage, décalage horaire, ..., une automédication peut être proposée, associée à des conseils d'hygiène du sommeil.

## Conseils OTC : je choisis et j'explique

- ➔ **Certaines plantes Gabaergiques** (valériane, passiflore, ...) bénéficient de propriétés calmantes, sédatives ou hypnotiques recherchées dans l'hyperactivité des systèmes d'éveil.
- ➔ **Les plantes adaptogènes** permettent de mieux gérer le stress et diminuent la nervosité induisant des troubles du sommeil.
- ➔ **Les antihistaminiques** de première génération ont une action sédative, ils sont donc indiqués pour les insomnies occasionnelles.
- ➔ **L'homéopathie** peut également être une solution à proposer. En cas d'insomnie récente, il est nécessaire d'identifier la cause afin de choisir la souche homéopathique adaptée.
- ➔ **L'aromathérapie** offre la possibilité d'une administration locale, sous forme de massage, visant à favoriser la relaxation et à faciliter l'endormissement (lavande, camomille, bois de rose et amande douce).
- ➔ **La mélatonine** participe au contrôle des rythmes circadiens et à la régulation du rythme jour-nuit.

Le traitement se prend sur une courte durée, de quelques jours à quelques semaines, pour aider à passer un cap. Il s'accompagne de mesures d'hygiène de vie, indispensables pour retrouver un sommeil réparateur sur le long terme.

## Je rappelle les conseils d'hygiène du sommeil

- ➔ Ne pas rester au lit si l'on n'arrive pas à dormir. Il faut se lever et ne retourner au lit que lorsque l'on est suffisamment somnolent.
- ➔ Éviter la consommation de stimulants (café, thé, boissons à la caféine...), en particulier dans les 4 à 6 h précédant le coucher.
- ➔ Ne pas fumer avant d'aller dormir (la nicotine a un effet stimulant).
- ➔ Limiter la consommation d'alcool dans les 2 heures avant le coucher (l'alcool aide parfois à s'endormir, mais il provoque des réveils nocturnes).
- ➔ Éviter des repas copieux ou trop épicés avant le coucher ; une légère collation peut aider à l'endormissement.
- ➔ Éviter de faire du sport intense dans les heures qui précèdent le coucher. Par contre, la marche est favorable au sommeil.
- ➔ Faire de la chambre un lieu propice au sommeil : réduire les bruits ou porter des bouchons d'oreille, faire l'obscurité, régler le chauffage à un niveau agréable (16-18°C), aérer suffisamment, choisir un bon matelas et un bon oreiller
- ➔ Adopter un horaire régulier de lever ; éviter de décaler le sommeil dans la journée, même après une mauvaise nuit de sommeil.
- ➔ Ne pas faire de sieste.
- ➔ Se déconnecter ! Il est recommandé d'éviter l'usage des appareils électroniques 1h à 1h30 avant d'aller dormir.

## Je réfère

Un avis médical est nécessaire si les troubles se prolongent plusieurs semaines car l'insomnie est d'autant plus difficile à traiter, en cas de répercussions importantes en journée, avec somnolence systématique, fatigue importante..., de signes dépressifs, ou si une origine médicamenteuse est suspectée.



**N.EVRARD** EN COLLABORATION AVEC **BACHI**, ASSOCIATION BELGE QUI REGROUPE LES ENTREPRISES DE L'INDUSTRIE DES PRODUITS DE SANTÉ EN VENTE LIBRE.