



Environ 13 % des Belges prennent régulièrement des somnifères.

# L'enfer des somnifères

La Belgique en est l'un des plus gros consommateurs en Europe. Mais derrière les promesses de ces médicaments se cache une drogue douce qui profite davantage aux industries pharmaceutiques qu'à votre santé. - Texte: Pauline Zecchinon -

**D**epuis quelques années, il m'arrive de me réveiller la nuit et il m'est impossible de me rendormir ensuite. Je n'ai aucune idée de ce qui a déclenché ces insomnies, mais depuis lors, elles surviennent au moins une ou deux fois par semaine, peut-être plus quand je suis fort stressée", explique Laura.

Comme un Belge sur trois, la jeune femme souffre d'insomnies. Stress, anxiété, préoccupations diverses, mauvaise hygiène de vie... À causes multiples une seule conséquence: elle dort mal. Nous sommes beaucoup dans le même cas. Ce trouble

du sommeil, caractérisé par une difficulté régulière d'endormissement ou de maintien du sommeil, est l'un de ceux pour lesquels l'aide des somnologues est toujours plus demandée. "Les troubles du sommeil les plus prévalents en consultation ambulatoire de médecine du sommeil sont les insomnies, atteste le professeur Daniel Neu, chef de clinique au CHU Brugmann (ULB) et chef de service du Centre de sommeil Delta (Chirec). Elles sont tellement fréquentes dans les pays industrialisés qu'on considère que, sur une vie entière, jusqu'à 90 % de la population va connaître au moins une fois une insomnie." Et pour tenter d'endiguer ce mal du →

## grands formats ► LE DOSSIER

## “Le mot somnifère lui-même induit en erreur. Impossible de générer du sommeil en prenant un médicament.”

→ siècle, les firmes pharmaceutiques ont trouvé une solution tant juteuse que dangereuse: le somnifère. Les benzodiazépines et les “Z-drugs”, comme les appellent les professionnels, peuvent apparaître comme la solution miracle à ceux qui souffrent. “J’ai tout essayé, déplore Laura. Prendre des médicaments homéopathiques ou à base de plantes, lire des livres, regarder des séries, compter à l’envers, me raconter des histoires... On m’a donné un million d’astuces, mais ça n’a pas vraiment fonctionné. J’ai même tenté l’acupuncture et les vidéos d’hypnose!”

### Mauvais élève

Sauf que se résoudre à prendre ces petites pilules magiques, c’est aussi entrer dans un engrenage dont on risque de ne plus pouvoir sortir. “Le somnifère, c’est l’extrême. Je n’ai jamais voulu en prendre car j’ai peur d’en devenir dépendante.” Tolérance, accoutumance, somnolence pendant la journée, risque de chute, troubles de la mémoire... La liste des effets indésirables est impressionnante. Parmi eux, le risque de dépendance, qui peut survenir après seulement quelques semaines de traitement. Malgré tout, le marché du somnifère et du calmant est un business florissant. On estime que 13 % des Belges en prennent régulièrement alors que ces molécules ne sont disponibles que sur prescription d’un médecin.

## Le boom de la “sleep-tech”

Au CES Las Vegas, le grand salon de la high-tech - dont l’édition 2021, 100 % online, a eu lieu début janvier -, la “sleep-tech” a son espace dédié. Exit le somnifère, bonjour l’application de relaxation, le casque à réduction de bruit, le bandeau aux microcapteurs, le réveil connecté. Si l’efficacité de certains objets s’avère difficile à prouver, voire carrément contre-productive, d’autres peuvent devenir des outils précieux de pré-diagnostic à

certaines troubles ou même s’avérer être, dans une certaine mesure, une alternative plausible aux médicaments. Gadgets ou non, ces objets qui nous promettent de dormir d’un sommeil de plomb font de plus en plus d’adeptes... et rapportent gros. Le marché mondial des aides au sommeil devrait passer de 81,2 milliards de dollars en 2020 à 112,7 milliards de dollars en 2025 avec un taux de croissance annuel de 6,8 % pour la période 2020-2025.

Or, le confinement et la crise sanitaire que nous vivons depuis mars dernier n’arrangent rien. Selon une étude menée conjointement par la VUB et le laboratoire du sommeil CHU Brugmann, le confinement a multiplié par trois le nombre d’insomnies. De quoi multiplier également les ventes de somnifères? Le raccourci est trop facile. “On ne remarque pas d’augmentation significative dans la vente de somnifères et calmants”, note un pharmacien bruxellois. Un constat partagé par plusieurs autres à Bruxelles et en Wallonie. Reste que la quantité de doses unitaires délivrées en Belgique reste importante. En 2019, 1,2 million de doses quotidiennes de somnifères ou de tranquillisants ont été délivrées par les officines belges. C’est 12 % de moins qu’en 2013 où 1,35 million de doses avaient été vendues, mais c’est toujours trop par rapport à nos voisins européens. Pour l’APB, la diminution de la prise de somnifères pourrait passer par deux mesures: le remboursement par l’Inami des plans de sevrage pour les personnes dépendantes ainsi que la possibilité de pouvoir délivrer le somnifère à l’unité afin de ne pas dépasser le nombre prescrit ou pousser à la consommation. “Les conditionnements ne sont pas adaptés”, regrette Alain Chaspierre, porte-parole de l’APB. Certaines boîtes contiennent une trentaine de comprimés alors qu’on ne recommande leur usage que pour une dizaine de jours maximum.”

### Petrificus totalus!

En 2015, Test Achats concluait, après enquête, que nos médecins avaient trop souvent tendance à prescrire des somnifères dès la première consultation, alors qu’un tel traitement ne devrait être que le dernier recours. Le Dr Daniel Neu confirme. “Le traitement de premier choix pour une insomnie chronique, selon toute recommandation en vigueur, est une approche non pharmacologique. Les somnifères n’y ont pas leur place. Ils peuvent uniquement intervenir pour des phénomènes transitoires.” Ce n’est pas non plus un remède miracle. “Le mot somnifère lui-même induit en erreur, car il est impossible d’induire ou générer du sommeil en prenant un médicament. En réalité, le somnifère est un sédatif qui atténue l’éveil et il a ses limites.” De nombreuses alternatives non pharmacologiques ou phytothérapeutiques (médicaments à base de plantes) peuvent être envisagées pour atténuer la pression. Et ces dernières ont visiblement la cote. “Il y a de plus en plus de demandes pour des molécules naturelles”, confirme un pharmacien. C’est une classe de médicaments dont la popularité augmente avec les années.” Laura, de son côté, a finalement trouvé dans les podcasts et livres audio sa solution miracle. “J’ai commencé par Harry Potter, je me suis déjà refait les sept tomes...” À chacun sa technique. ✖