

# Informulary

Bonnes nouvelles à propos de votre régime d'assurance médicaments!

## Quel effet les somnifères ont-ils sur la pensée?

En collaboration avec : Cambridge Brain Sciences

Le manque de sommeil peut brouiller l'esprit, et pourtant, malheureusement, bien des gens ne dorment pas assez. Pas étonnant, donc, qu'on ait souvent recours à des médicaments d'ordonnance pour dormir plus; or, ceux-ci peuvent-ils nuire à la cognition encore plus que la perte de sommeil qu'ils tentent d'atténuer?

### Groupe Reformulary et Cambridge Brain Sciences font équipe

Groupe Reformulary et [Cambridge Brain Sciences](#) ont décidé d'échanger l'un avec l'autre des produits et des outils factuels et des recherches à venir. Cambridge Brain Sciences offre à chacun et partout des idées factuelles permettant de tirer le maximum de son cerveau chaque jour. Groupe Reformulary offre une liste factuelle proposant les médicaments les plus avantageux.

### Les somnifères agissent, pour un temps

Il est vrai que les somnifères aident à s'endormir. Pour les gens ayant connu bien des nuits agitées, pouvoir enfin dormir est un soulagement. Souvent, toutefois, les avantages de ces médicaments s'arrêtent là. Si on en prend fréquemment, une tolérance peut se produire et les rendre inefficaces, même pour leur but premier, qui est de faire dormir plus vite<sup>1</sup>.

### En bref : la perte de sommeil et les somnifères d'ordonnance

Les troubles du sommeil sont extrêmement courants.

- Près de 20 % des Canadiens sont insatisfaits de leur sommeil<sup>2</sup>.
- 10 % des Canadiens prennent des médicaments d'ordonnance pour s'aider à dormir<sup>2</sup>.
- Environ 66 % des somnifères d'ordonnance se prennent pendant 5 ans ou plus<sup>1</sup>.

### Les déficits cognitifs en sont des effets secondaires courants

Lors de la prescription d'un somnifère, le médecin prévient souvent d'effets secondaires tels que :

- la confusion
- les troubles de la mémoire et du rendement pendant la journée
- le ralentissement mental ou les troubles de l'attention et de la mémoire

Il est clair que ces médicaments ont des effets secondaires sur le cerveau; l'ironie, c'est que ceux-ci ressemblent aux symptômes qu'ils sont censés éliminer!

On croit souvent, à tort, que la prise d'un somnifère provoque le sommeil et améliore donc le rendement du cerveau pendant la journée. La mémoire est l'aspect de la cognition sur lequel des effets graves et durables ont été le plus clairement établis. Les benzodiazépines, par exemple, nuisent à la formation et à la consolidation des nouveaux souvenirs et peuvent même faire en sorte qu'on oublie tout à fait les événements survenant pendant le traitement.

Les effets sur la mémoire semblent être profonds. Une analyse<sup>3</sup> des effets des benzodiazépines a conclu que les troubles de la mémoire sont dus à la baisse de l'attention ou de la motivation et que ce genre de somnifères peut même nuire aux tâches de mémoire implicite (dans lesquelles les participants n'essaient pas consciemment de se rappeler des choses) et aux tâches qui simulent les performances de la mémoire dans la vraie vie.



## Risques à long terme pour le cerveau

Bien que, pour les troubles du sommeil, on prescrive généralement les somnifères à court terme, leur usage à long terme est courant. Comme bien d'autres médicaments, ils perdent de leur effet avec le temps, mais les troubles cognitifs demeurent. Une revue de la littérature a conclu que, à long terme, ils nuisent non seulement à la mémoire, mais aussi à la résolution des problèmes, à l'habileté verbale, etc.<sup>4</sup>

Le sevrage des somnifères comporte ses propres défis. Leur usage à long terme peut mener à la dépendance : on ne peut plus dormir sans eux. De plus, même après leur élimination de l'organisme, il y a des effets de sevrage qui nuisent à la cognition.

### Les somnifères d'ordonnance se divisent en deux catégories

Groupe Reformulary a fait une analyse factuelle des médicaments les plus efficaces et efficaces :

#### 1) Benzodiazépiniques

Dans Reformulary, il y a des génériques de niveau 1 pour les substances actives suivantes : le nitrazépam, le témazépam et le triazolam.

#### 2) Non-benzodiazépiniques

Dans Reformulary, il y a un générique de niveau 1 pour la substance active suivante : la zopiclone.

## Mieux dormir sans médicaments

Vu les risques des médicaments, les insomniaques devraient prendre des mesures non chimiques pour mieux dormir. Les chercheurs ont identifié plusieurs mesures d'hygiène du sommeil qui aident la plupart des gens à mieux dormir. Entre autres :

- Éviter la caféine, l'alcool, la nicotine, la nourriture et l'exercice avant de se coucher.
- Rendre sa chambre propice au sommeil, en éliminant la lumière, le bruit et la chaleur excessive.
- Renoncer parfois au sommeil. Si on ne peut pas s'endormir, ou si on se réveille et qu'on ne peut pas se rendormir, se lever et faire autre chose jusqu'à ce qu'on soit fatigué de nouveau.
- Respecter un horaire, même en fin de semaine.

## Risques et avantages des somnifères

L'insomnie comporte ses propres risques, et il est clair qu'elle nuit à la cognition; donc, malgré leurs effets négatifs, les somnifères peuvent être un bon choix si l'amélioration de l'hygiène du sommeil est inefficace ou que la perte de sommeil est due à une perturbation à court terme.

Les médicaments plus récents comportent moins de risques. Les somnifères les plus clairement liés aux troubles cognitifs — les benzodiazépiniques — sont moins récents; bien qu'on les utilise encore, les somnifères plus récents, qui ont moins d'effets secondaires cognitifs, sont de plus en plus courants.

## Explorez votre sommeil et votre cognition tout en contribuant à la science

En matière de sommeil et de cognition, savoir, c'est pouvoir. C'est pourquoi Cambridge Brain Sciences — une plateforme de premier plan pour l'évaluation cognitive — s'appête à lancer la plus grande étude au monde sur le sommeil : un aperçu sans précédent des habitudes de sommeil des gens partout sur la planète. La perte de sommeil nuit-elle à la mémoire autant que les somnifères? Combien de sommeil faut-il pour éviter des troubles? Les perturbations du sommeil changent-elles à mesure qu'on vieillit? Les chercheurs espèrent répondre à ces questions et à d'autres.

Pour en savoir plus sur votre sommeil, évaluer votre cognition et voir quel lien il y a entre les deux, et ce, tout en contribuant à une étude scientifique révolutionnaire, commencez tout d'abord par vous inscrire au [www.worldslargestsleepstudy.com](http://www.worldslargestsleepstudy.com). 

## Pour en savoir plus, allez à [Reformulary.com/Ressources](http://Reformulary.com/Ressources)

### Références

1. Kripke, D. F. (2000). Chronic hypnotic use: deadly risks, doubtful benefit. *Sleep Medicine Reviews*, 4, 5-20.
2. Morin, C. M., LeBlanc, M., Belanger, L., Ivers, H., Merette, C., et Savard, J. (2011). Prevalence of insomnia and its treatment in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 540-548.
3. Buffett-Jerrott, S. E., et Stewart, S. H. (2002). Cognitive and sedative effects of benzodiazepine use. *Current Pharmaceutical Design*, 8, 45-58.
4. Barker, M. J., Greenwood, K. M., Jackson, M., et Crowe, S. F. (2004). Cognitive effects of long-term benzodiazepine use. *CNS Drugs*, 18, 37-48.