



COMMUNIQUE DE PRESSE

www.60millions-mag.com

En kiosque le 8 novembre 2018

60 millions de consommateurs est le magazine de l'Institut national de la consommation, établissement public à caractère industriel et commercial

Hors-Série 60 millions de consommateurs

Bien dormir Mode d'emploi

EXCLUSIF ! La face cachée des médicaments qui nous aident à dormir

Nous l'avons tous expérimenté, la précieuse mécanique du sommeil peut se gripper facilement. Insomnies, ronflements, apnées, réveils nocturnes... Sous prescriptions ou en vente libre, de nombreux hypnotiques cumulent des effets secondaires graves et méconnus des usagers. C'est ce que révèle 60 millions de consommateurs dans son Hors-Série « Bien dormir Mode d'emploi ».

10 millions de Français consomment des somnifères. Pourtant, peu de personnes savent que :

- 4 semaines suffisent pour créer une dépendance (physique et psychique). À l'inverse, les bénéfiques sont faibles. De nombreuses études ont conclu qu'ils étaient légèrement plus efficaces que les placebos.
- la prise de médicaments est souvent trop longue. Et nécessite alors un sevrage laborieux.
- certains effets secondaires peu connus existent, comme une possible prise de poids. Plus grave, des troubles peuvent apparaître tel que des envies suicidaires ou encore des risques de comportements agressifs envers autrui.
- les somnifères entraînent un sommeil moins réparateur et posent la problématique de l'altération de la vigilance. La somnolence ressentie au réveil peut se prolonger jusque tard dans la matinée.

Sans ordonnance égale sans danger. Faux !

«60» passe à la loupe 8 médicaments en vente libre et 8 compléments alimentaires à base de mélatonine. Les antihistaminiques, indiqués aussi dans le traitement de l'insomnie peuvent induire des troubles graves. En vente libre, la tendance est forte de vouloir augmenter la dose. Pourtant, ils ne traitent que les insomnies passagères et la prise ne doit pas excéder 5 jours. Quant à la mélatonine, une prise même minime (0,5 mg) peut dérégler le cycle veille-sommeil. Aujourd'hui, son intérêt est avéré uniquement pour les plus de 55 ans.

Des solutions existent. Thérapie comportementale, tisanes, yoga, méditation, sophrologie, hypnose, acupuncture, acupression, sieste ... «60» détaille les différentes techniques à mettre en place pour retrouver un repos de qualité. Ecrans, alimentation, chambre surchauffée... nous dressons aussi la liste des mauvaises habitudes à proscrire pour en finir enfin avec les problèmes de sommeil.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Que se passe-t-il pendant que nous dormons ? Comment le cerveau et le corps se régénèrent-ils ? De combien d'heures de repos avons-nous réellement besoin ? À l'aune des dernières avancées scientifiques, «60» décrypte le fonctionnement du sommeil pour éviter de détraquer son cycle naturel.

Contacts presse :

Anne-Juliette Reissier : aj.reissier@inc60.fr - 01 45 66 20 35 / 06 10 63 02 16

Corinne Longuet : corinne.longuet@coetcommunication.fr - 06 87 07 02 78