

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Insomnie et anxiété chez les personnes âgées :

Les somnifères sont rarement la meilleure solution

Au Canada, près du tiers des personnes âgées prennent des somnifères. Ces médicaments, aussi appelés « sédatifs », « hypnotiques » ou « tranquillisants » agissent sur le cerveau et la moelle épinière.

Les médecins prescrivent ces médicaments pour les troubles du sommeil, mais aussi pour le traitement d'autres problèmes comme l'anxiété ou le sevrage de l'alcool.

Normalement, les adultes âgés devraient d'abord essayer des traitements non pharmacologiques pour régler leur problème. En effet, il existe des méthodes qui sont meilleures et plus sécuritaires pour améliorer le sommeil ou réduire l'anxiété.

Les somnifères ne sont pas toujours aussi efficaces qu'on le croit.

Bien des publicités affirment que les somnifères aident les gens à obtenir une bonne nuit de sommeil réparateur. Cependant, des études ont démontré que ce n'est pas tout à fait le cas dans la « vraie » vie. En moyenne, les gens qui prennent ces médicaments ne dorment que légèrement plus et mieux que ceux qui n'en prennent pas.

Les somnifères peuvent avoir des effets secondaires graves, voire mortels.

Tous les sédatifs hypnotiques comportent un risque particulier pour les adultes âgés. Souvent, les aînés sont plus sensibles aux effets des médicaments que les adultes plus jeunes.

Ces médicaments peuvent rester longtemps dans l'organisme.

Ils peuvent provoquer de la confusion ainsi que des problèmes de mémoire et d'équilibre. Ainsi :

- ils multiplient par deux le risque de chutes et de fractures de la hanche, des causes fréquentes d'hospitalisation et de décès chez les personnes âgées;
- ils accroissent le risque d'accident de la route.



Les nouveaux agents « Z » comportent aussi des risques.

Les agents « Z » incluent le zolpidem (Ambien et version générique) et la zopiclone (Imovane et version générique). Des études ont démontré qu'ils présentent un risque plus grand ou égal comparativement aux somnifères plus anciens. On craint aussi qu'ils puissent provoquer la même dépendance que les autres sédatifs.

Il est recommandé d'essayer d'abord les traitements non pharmacologiques.

Il faut d'abord passer un examen médical complet. Les problèmes de sommeil peuvent parfois être causés par la dépression ou l'anxiété, par la douleur ou le syndrome des jambes sans repos et même par d'autres ennuis de santé.

Même si l'examen ne permet pas de découvrir une cause sous-jacente, il faut essayer d'autres solutions avant de prendre des médicaments (on trouve plus loin quelques conseils pour mieux dormir).

Types de somnifères (sédatifs-hypnotiques).

Tous ces médicaments présentent des risques, particulièrement pour les adultes âgés :

Benzodiazépines

Pour l'anxiété :

- Alprazolam (Xanax et version générique)
- Diazépam (Valium et version générique)
- Lorazépam (Ativan et version générique)

Pour l'insomnie :

- Flurazépam (Dalmane et version générique)
- Oxazépam (Serax et version générique)
- Témazépam (Restoril et version générique)
- Triazolam (Halcion et version générique)

Médicaments « Z »

- Zolpidem (Ambien et version générique)
- Zopiclone (Imovane et version générique)

Parfois, des médicaments de la classe des antipsychotiques ou des antidépresseurs sont prescrits pour aider le sommeil, notamment :

- Quétiapine (Seroquel et version générique)
- Trazodone (Desyrel et version générique)
- Amitriptyline (Elavil et version générique)

Les médicaments qu'on trouve en vente libre ne sont pas nécessairement un bon choix.

Les effets secondaires de certains médicaments peuvent être particulièrement ennuyeux pour les personnes âgées : somnolence le lendemain, confusion, constipation, sécheresse de la bouche et difficulté à uriner. Il est recommandé d'éviter de consommer ces médicaments qu'on trouve en vente libre :

- Diphenhydramine (Benadryl Allergie, Nytol, Sominex, Gravol et versions génériques)
- Advil PM
- Tylenol PM

Quand peut-on essayer des sédatifs-hypnotiques?

On envisage de recourir à ces médicaments lorsque les problèmes de sommeil affectent la qualité de vie et que rien d'autre n'apporte un soulagement. Par contre, un professionnel de la santé doit effectuer une surveillance étroite afin de s'assurer que le médicament agit et qu'il ne provoque pas d'effets secondaires indésirables.

Si le médicament est nécessaire, il faut l'utiliser à la dose la plus faible possible et pendant une période limitée.

Quelques conseils pour vous aider à mieux dormir

Faites de l'exercice. L'activité physique aide les gens à mieux dormir. Il faut cependant éviter les activités vigoureuses dans les quelques heures qui précèdent le coucher.

Adoptez une routine. Essayez d'aller au lit et de vous lever à peu près à la même heure tous les jours, et ce, même les fins de semaine.

Évitez de manger juste avant d'aller au lit. Abstenez-vous de manger dans les trois heures ou plus qui précèdent l'heure du coucher.

Évitez les aliments contenant de la caféine après 15 heures. Certaines personnes doivent s'abstenir de toute caféine, et ce, même avant 15 heures.

Limitez votre consommation d'alcool. L'alcool

cause d'abord la somnolence et, ensuite, il a un effet stimulant.

Créez un environnement propice au repos. Maintenez une ambiance calme dans votre chambre à coucher et évitez toute stimulation mentale avant d'aller dormir.

Évitez les lumières vives. Vous risquez d'avoir du mal à dormir après avoir regardé un écran brillant.

Gardez les animaux de compagnie à leur place. Les animaux de compagnie perturbent le sommeil quand ils montent sur le lit et en redescendent, quand ils prennent de la place ou lorsqu'ils demandent à sortir.

Si vous ne vous endormez pas rapidement, levez-vous et faites quelque chose qui vous endort, par exemple, lire. Retournez au lit lorsque le sommeil vous gagne.

