



DANS L'ACTU

Centenaire de l'armistice

Hausse du carburant



ACCUEIL &gt; SANTÉ

# Les effets indésirables des somnifères pointés du doigt par «60 Millions de consommateurs»

**MEDICAMENTS** Le magazine alerte sur les risques que fait courir la consommation de benzodiazépines et met également en garde contre les somnifères en vente libre et la mélatonine...

20 Minutes avec agence

| 🕒 Publié le 08/11/18 à 12h51 — Mis à jour le 08/11/18 à 12h52



«60 Millions de consommateurs» alerte sur les risques liés à la prise de somnifères. — GILE/SIPA

Les somnifères contenant des benzodiazépines pourraient être accompagnés de plusieurs types d'effets secondaires préoccupants, révèle une enquête publiée ce jeudi dans le hors-série « Bien dormir, mode d'emploi » de *60 Millions de Consommateurs* (<https://www.60millions-mag.com/2018/11/08/la-face-cachee-des-medicaments-pour-dormir-12131>) . Ces médicaments délivrés sur ordonnance et notamment commercialisés sous les noms de Zolpidem, Stilnox ou Imovane ont pourtant été utilisés par un Français sur huit au cours de l'année.



**60 millions**

@60millions

Somnifères, mélatonine... Certains médicaments pour mieux dormir peuvent avoir des effets indésirables : dépendance rapide, effet sédatif, vertiges... @60millions a enquêté. #somnifères #santé #mélatonine [60millions-mag.com/2018/11/08/la-...](https://www.60millions-mag.com/2018/11/08/la-...)

11:14 - 8 nov. 2018

#### La face cachée des médicaments pour dormir | ...

Somnifères, mélatonine... De nombreux produits préconisés dans les troubles du sommeil comportent des effets indésirables méconnus. Notre enquête. [60millions-mag.com](https://www.60millions-mag.com)

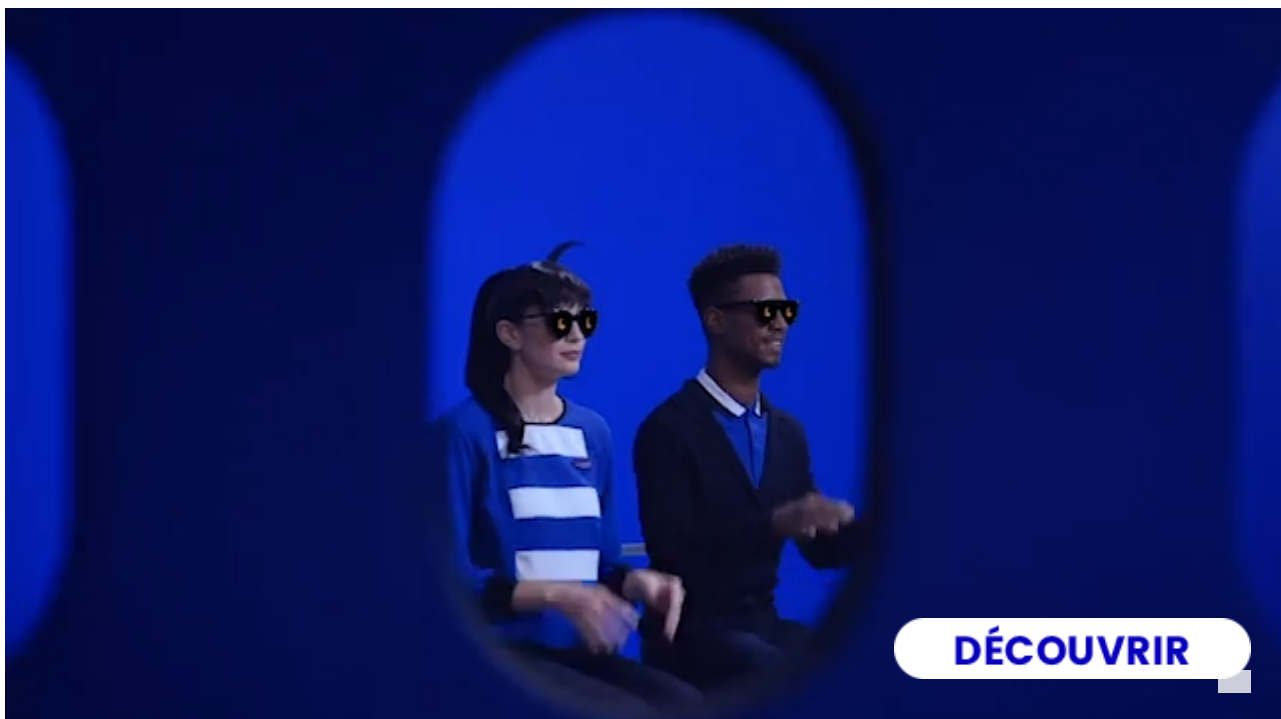
8 Voir les autres Tweets de 60 millions

Les auteurs de l'article affirment qu'il ne faut qu'un mois pour devenir dépendants de la substance, avec à la clé un sevrage qui peut prendre jusqu'à un an. Pendant cette période, les patients voient leurs problèmes de sommeil revenir, mais peuvent également souffrir de maux de tête ou d'anxiété. Quant aux utilisateurs qui augmentent la posologie suite à l'adaptation de l'organisme au traitement, ils risquent de multiplier l'intensité des effets secondaires cités par les auteurs de l'enquête : « somnolence, difficultés d'attention ou de mémorisation, état confusionnel, chutes... ».

### De nombreux microréveils

Le magazine met par ailleurs en avant la mauvaise qualité du sommeil des adeptes des benzodiazépines, qui pensent bien dormir alors qu'ils connaissent en réalité de nombreux microréveils. Diverses études ont montré que ces derniers ont pour conséquences potentielles une augmentation des risques de cancer mais aussi d'agressivité envers autrui ou soi-même. Une association avec l'évolution de la maladie d'Alzheimer a aussi été évoquée. Le tout pour une action que certains scientifiques n'hésitent pas à remettre en question.

PUBLICITÉ



inRead invented by Teads

L'avis de *60 Millions de consommateurs* sur les autres types de somnifères n'est pas plus rassurant. Les [médicaments](https://www.20minutes.fr/dossier/medicament) (<https://www.20minutes.fr/dossier/medicament>) à base d'antihistaminiques vendus sans ordonnance et destinés à un traitement de quelques jours peuvent provoquer vertiges et troubles cognitifs à cause de leur effet sédatif prolongé.

La mélatonine, elle, n'aurait un effet bénéfique confirmé que sur les sujets de plus de 55 ans et lors d'une prise de courte durée. En avril dernier, les autorités sanitaires en ont par ailleurs **déconseillé la consommation à certaines populations** (<https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99ances-recommande-%C3%A0-certaines-populations-d%E2%80%99%C3%A9viter-la-consommation-de-compl%C3%A9ments>) .

**SANTÉ**

**Risque de dépendance, usage détourné... Le somnifère Stilnox bientôt prescrit sur ordonnance sécurisée**

**SANTÉ**

**Les Français prennent encore trop de médicaments contre l'anxiété selon l'ANSM**

**SANTÉ**

**Médicaments au volant: Attention aux dangers de la conduite sous influence**

Santé    60 millions de consommateurs    Alerte    Sommeil  
Médicament