



phytothérapie de l'insomnie

Séminaire «voyage au coeur du sommeil- les insomnies »

16-17 juin 2006

Dr E.STEYER



Dans la pharmacopée française

- Une vingtaine de médicaments traditionnellement utilisés en cas de troubles mineurs du sommeil
- 19 plantes inscrites sur la liste de l'AFSSAPS pour servir de base à la composition de médicaments dans cette indication
- Peu d'évaluation rigoureuse de leur efficacité
- Connaissances des risques potentiels quasi nulle

• Prescrire , 2005, 25 (258); 110-4



Inoffensives mais d'efficacité non évaluée

- Tilleul,
- Mélisse,
- Oranger ,
- Verveine odorante
- Aubépine,
- Houblon
- Passiflore

Vente libre



Deux plantes à risques

- La ballotte (hépatotoxicité)
- L'anémone pulsatile (toxicité neurologique, rénale, tératogénèse)



Une place à part pour la valériane

- Efficacité modeste sur la qualité ressentie du sommeil
- valépotriates seuls composants potentiellement toxiques (absents des extraits aqueux ou hydroalcooliques à titre faible d'alcool)



Ce qui est validé..

- La tisane peut faire partie des rites préparant le sommeil
- Peu d'études bien menées - Tenir compte des effets secondaires connus
- La phytothérapie peut être un outil de la relation thérapeutique et éviter le recours à des substances potentiellement plus dangereuses