

MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES ET TROUBLES DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont qualifiés comme tels dès qu'ils atteignent le sujet au moins 3 fois/ semaine. Ils toucheraient 2 femmes pour un homme, 10 à 20% de population, constitueraient 50% des consultations et justifieraient la prise régulière des somnifères dans 15% des cas.

Chez l'adulte la qualité du sommeil et la sensation d'éveil augmentent avec l'âge.

Leur aspect occasionnel ou chronique justifie des traitements homéopathiques adaptés en fonction de leur origine.

Les Psoriques, Tuberculiques et Luétiques sont souvent gênés par une mauvaise hygiène de vie et, pour certains, par des pathologies iatrogènes qui nécessitent alors une prescription ciblée.

Les conditions de vie problématiques ou empreintes d'une hygiène douteuse appellent bien souvent ici Fluoric acid, Lachesis, Sulfur...L'environnement, notamment le bruit, souvent en cause, gênent Thériidion, Kali phos, Nux vomica et bien d'autres.... La chaleur est mal supportée par Sulfur, Pulsatilla, Lachesis qui en sont passablement gênés ; tout comme Ars, Silicea, Sepia, Psorinum, le sont par le froid et Coca, par l'altitude.

Les rythmes circadiens ne sont pas eux aussi, sans être impliqués dans la manière dont la sujet va aborder son sommeil :

Le sommeil est fondamentalement tardif chez les Tuberculiques angoissés par la nuit qui les confronte à leur solitude et à leur imaginaire peuplé d'ombres et de bruits étranges ; mais aussi chez les Luétiques : désireux d'échapper à toute règle, ils dorment en général de manière assez chaotique, tout comme Medorrhinum qui est quant à lui, gêné par ses pensées culpabilisées et obsessionnelles...

Le sommeil est par contre souvent en avance chez certains sujets âgés, régressifs à la manière des enfants ou encore de Calcarea carb qui en garde les habitudes et les rites...

Imposés, les changements de rythme ne sont pas ici sans laisser de traces : bousculant les tendances de fond pour faire peu à peu partie intégrante de la manière d'être, ils sont souvent d'autant plus difficiles à réguler, que les habitudes ont été mises en place depuis longtemps et à un rythme court. Les capacités adaptatives du sujet et sa propension à en mettre en acte les contraintes sont alors sollicitées.

Les maladies associées ; qu'elles soient digestives à type de brûlures ou d'aigreurs d'estomac comme cela peut se voir chez Iris versicolor ou Robinia ; ou encore pulmonaires, appelant Ammonium. Carb ou Senega sont à repérer ;

L'abus d'alcool et de drogues évoquent ici Lachesis, Medorrhinum, Sulfur, Stramonium, Lycopodium, Nux vomica ; les médicaments, de même: des dilutions de Salbumol ou de Cortisone sont quelquefois utiles pour atténuer des effets intempestifs de médications prescrites pour une pathologie intercurrente.

Ainsi, s'il ne faut pas négliger l'importance de l'effet rebond inhérent à la prise de tranquillisants, l'adjonction d'un drainage pour faciliter l'élimination d'un produit pris longtemps est souvent nécessaire : Nux vomica et isothérapiques sont souvent bienvenus.

Outre tous ces renseignements divers qui permettent de distinguer ce qui peut favoriser ou induire les troubles du sommeil, le traitement homéopathique va atteindre plusieurs types de sujets, gênés par ce type d'expression pathologique.

A suivre...

Docteur Geneviève Ziegel