

21e journée du sommeil : l'impact de la crise et les clés pour bien dormir

Le sommeil est mis à rude épreuve avec la crise sanitaire ! Que l'on soit gros ou petit dormeur, l'insomnie à ses raisons, que les saisons et les circonstances peuvent perturber. Stress et troubles du sommeil sont souvent liés, l'un engendrant l'autre. Quand l'insomnie génère des difficultés d'attention ou affecte le moral, il est temps d'en parler à son pharmacien. Comment faire face et aider au mieux votre patientèle ? La journée du sommeil, vendredi 19 mars, est l'occasion de vous interroger, de mesurer l'impact de la crise sanitaire... et des remèdes en vigueur !

Quel est l'impact de la crise sanitaire sur le sommeil des Français ?

Le soleil ne se couche jamais sur les officines ! Depuis le début du confinement, l'activité liée à la prise en charge des cas d'insomnie a explosé en pharmacie. D'après les pharmaciens que nous avons interrogés, ces troubles du sommeil se conjuguent avec l'anxiété et le stress liés à cette situation qui s'éternise. Les patients se plaignent de mal dormir (« je dors mal » ou « je me réveille plusieurs fois par nuit » ou « je me réveille trop tôt et je ne parviens pas à me rendormir »). Si l'on creuse, l'insomnie est le symptôme le plus manifeste d'une baisse de moral (« je suis pas bien en ce moment ») révélateur d'un mal être plus profond, conséquence de la crise sanitaire.

Quelles sont les personnes les plus impactées ?

La crise liée à la Covid-19 touche tout le monde mais l'impact n'est pas le même selon qu'on soit sénior retraité ou dans la vie active. Pour les premiers, c'est la crainte de tomber malade et de perdre son autonomie, pour les seconds, l'isolement lié au télétravail, l'incertitude de l'avenir, oppressante, l'absence de distinction entre le lieu privé et le travail et la raréfaction des liens sociaux avec les collègues.



Les effets délétères du manque de sommeil sur la santé et son impact dans la vie active.

Une question de santé publique préoccupante !

« Le sommeil est la moitié de la santé » dit le proverbe français.

Depuis plusieurs années, l'insuffisance de sommeil est un enjeu crucial de prévention des maladies chroniques. En temps normal (avant la crise), une proportion élevée des Français (35,9%) souffrait déjà d'un manque de sommeil et dormait moins de 6 heures par nuit¹. Et l'épidémie de coronavirus n'arrange rien...

Le sommeil des français en 2020 | INSV 20ème Journée du Sommeil®

Les effets de la crise sanitaire sur le sommeil

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance la crise a eu des effets délétères sur le sommeil : près d'un Français sur deux (47%) témoigne de la détérioration de la qualité du sommeil. 39% des Français sont connectés au lit ! Ennemis n°1 du sommeil, les écrans et smartphones ont des effets néfastes évidents sur la santé. Une enquête datée de juin 2020 pointe d'autres facteurs comportementaux aggravés par le confinement² :

- la baisse de la durée du sommeil ;
- un coucher plus tardif / un lever plus matinal ;
- des horaires plus irréguliers ;
- une diminution de l'exposition à la lumière...

La journée du sommeil : demandez le programme !

21^e Journée du sommeil[®]

19 mars 2021



La journée du sommeil, vendredi 19 mars, est l'occasion pour l'Institut du Sommeil de lancer une vaste campagne de prévention « Bien dormir pour mieux faire face » aux troubles du sommeil induits par le contexte de la crise sanitaire. Les spécialistes du sommeil vous délivreront des outils concrets pour mieux accompagner votre patientèle : conférences, animations, ateliers et rencontre... en ligne ou en présentiel. Rendez-vous sur le site pour [découvrir le programme](#) et connaître toutes les actions des Centres du Sommeil et les structures impliquées lors de sa 21^e édition³.

Quelles sont les clés pour aider et orienter au mieux vos clients ?

Nous avons interrogé des pharmaciens sur leur façon d'aborder les patients. Lorsqu'un client se présente à l'officine en se plaignant « de ne pas dormir », le pharmacien cherche tout d'abord à connaître l'origine des troubles, les symptômes et les ressentis du patient. Selon son profil, le pharmacien l'oriente vers un rayon spécialisé, un traitement ponctuel, ou

lui conseille de voir son médecin.

1/Organisez vos rayons pour orienter vos patients

Vous pourriez créer une « zone de conseil » ou « espace sommeil », non loin de votre espace « médecine naturelle » très tendance. Vous soignerez l'assortiment de vos produits, en mixant les produits qui répondent la demande spontanée et les produits plus confidentiels qui fidélisent votre clientèle ou vous différencie de la concurrence.



Les hauts de rayon en facilitent le repérage en officine. Donner de [la visibilité à vos rayons en pharmacie](#) permet d'optimiser votre parcours client et de booster vos ventes : avez-vous pensé à installer [des hauts de rayons](#) thématiques et graphiques, à l'habillage de vos meubles et stop rayon ? Autre moyen de les guider, le balisage au sol avec des stickers...

2/Les bonnes questions à poser à vos patients

Voici dans l'ordre les questions pertinentes à poser pour bien cerner le profil du patient et son besoin⁴ :

- Depuis combien de temps avez-vous du mal à dormir ?
- Avez-vous des difficultés pour vous endormir, des réveils nocturnes ou un réveil précoce en fin de nuit ?
- Quel est votre rythme de vie ? Est-ce que vous fumez ? A quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées ?
- Prenez-vous des médicaments (corticoïdes, bêtabloquants, théophylline) ? Certains médicaments pouvant entraîner des insomnies...

3/En finir avec les mauvaises habitudes et les somnifères

La France est le premier pays consommateur de somnifères, avec une consommation 3 à 5 fois plus importante que ses voisins européens. Notre enquête réalisée auprès de trois officines différentes révèle que les hypnotiques sont souvent utilisés de façon chronique, plus souvent chez les femmes que chez les hommes et davantage chez les personnes de plus de 65 ans.



Les somnifères sont davantage utilisés par plus de 65 ans. Votre priorité est donc d'aider la patientèle à diminuer les doses afin de retrouver peu à peu un sommeil naturel⁵. Au-delà de la médication officinale appropriée au patient, lui rappeler les règles d'hygiène de vie et lui fournir [un agenda du sommeil](#) qu'il apportera en consultation facilitera le diagnostic du médecin.

4/Retrouver le sommeil grâce aux médecines alternatives

Dr Marc BECK, médecin généraliste, micronutritionniste et phytothérapeute étudie les conséquences de la crise sur le sommeil et nous conseille des solutions naturelles à base de plantes.

*Les solutions naturelles pour mieux dormir par le Dr Marc Beck
| 10 mars 2021 | PiLeJe®*

Parmi les méthodes que le pharmacien d'officine applique au comptoir, les traitements naturels ont le vent en poupe : **l'homéopathie** est souvent proposée en première intention, ainsi que les médicaments à base de plantes. En effet, **la phytothérapie** n'entraîne pas de somnolence diurne ni de risque de dépendance... Mais, cette pharmacopée n'étant pas à la portée de toutes les bourses, le pharmacien tient compte de son budget.



Les plantes aux propriétés sédatives (calmantes) : la valériane, la passiflore, le houblon, la mélisse et l'aubépine.

Le saviez-vous ?

La gemmothérapie est une thérapie alternative qui permet d'aborder l'insomnie de manière douce⁶ : elle utilise les propriétés des bourgeons de plantes fraîches (le tilleul, le figuier, l'aubépine) qui contiennent les propriétés des fleurs, des fruits et des feuilles, d'où sa grande efficacité d'action.

5/Renseigner vos patients sur les autres méthodes thérapeutiques

Votre patientèle peut aussi vous interroger sur les vertus d'autres approches thérapeutiques, par exemple :

La luminothérapie

Les bienfaits de la luminothérapie ne sont plus à prouver⁷. La

lumière est le synchroniseur des rythmes biologiques. L'apport de lumière à certains moments du jour permet de resynchroniser les rythmes veille/sommeil, quand le patient accuse un syndrome de retard ou une avance de phase⁴.

L'acupuncture

La médecine chinoise (MTC) peut aussi aider⁴. Elle préconise notamment des précautions alimentaires pour calmer le Yang. Une étude portant sur le point « Paé-Roé » (point d'acupuncture situé sur le sommet du crâne) a montré que 50% des patients ont bénéficiés d'une rémission de leurs troubles du sommeil⁸.

6/Animer votre officine : notre boîte à idées

Enfin, pour développer votre activité «sommeil », [boostez vos actions de communication](#). Mettre en place une animation ponctuelle sur la thématique du sommeil, c'est une façon de cultiver le lien de proximité et de favoriser l'achat. C'est aussi l'occasion de faire connaître vos spécialités (aromathérapie, naturopathie...) :

NEC MultiSync EA224W6

Troubles du sommeil

PHARMACIE
DOLPHINE PASTOUR
08 12 31 13 51
Fax 08 12 31 13 51

Retrouvez un bon sommeil

Pour des troubles légers, l'homéopathie peut vous aider :
Nux vomica, Belladonna, Thuya...
ainsi que la phytothérapie : tisanes, teintures mères
à base de passiflore, valériane, aubépine...



Pour des troubles plus sévères,
la **mélatonine** ou "hormone du sommeil"
peut être proposée pour réduire l'insomnie.
Disponible sans ordonnance

DEMANDEZ-NOUS CONSEIL

- Sensibilisez le public et incitez à la curiosité grâce à [la vitrophanie](#) ;
- Captez l'attention des visiteurs avec [les écrans digitaux](#) actualisables à volonté ;
- Proposez d'organiser la prise de **rendez-vous confidentiel** pour ouvrir le dialogue ;
- Orientez-les sur [un questionnaire en ligne](#) pour préparer l'entretien ;
- Créez une animation autour d'un atelier gratuit (aromathérapie...) animé par un pharmacien.

¹ Santé Publique France. [La restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans](#). 11 juillet 2019

² Institut National du Sommeil et de la Vigilance. [Qu'est-ce que l'insomnie ?](#)

³ Institut National du Sommeil et de la Vigilance. [Programme de la 21^e journée du Sommeil](#). 15 mars 2021

⁴ Etude Jérôme Tomba. [La prise en charge de l'insomnie par le](#)

[pharmacien](#) d'officine. 2013

⁵ Beyshore. [Les somnifères et les personnes âgées](#). 8 août 2019.

⁶ Au féminin. [La gemmothérapie, une méthode thérapeutique](#). 20 décembre 2019.

⁷ Luminothérapie. [Mélanopsine et qualité du sommeil, les effets de la lumière](#)

⁸ Médoucine. [L'acupuncture pour bien dormir](#). 2019-20.