

Troubles du sommeil approche homéopathique

Les médicaments homéopathiques qui permettent de corriger les troubles du sommeil sont nombreux. Ils sont à choisir en fonction de l'origine du trouble et de l'ensemble des signes pathologiques présentés par le patient. On s'intéressera ici aux remèdes ayant des indications sur le sommeil ; ils devront souvent être complétés par un plusieurs remèdes de terrain qui seront choisis par le médecin homéopathe car englobant toute la personnalité.

1-Insomnie-Anxiété :

Gelsemium

Difficultés d'endormissement, sommeil agité, sursauts en s'endormant. Importance des signes accompagnants pour le choix du médicament: mauvaise nouvelle, peur d'une épreuve par avance , etc., chez un sujet habituellement craintif, émotif, tremblant facilement d'un membre ou de tout le corps

Insomnie par appréhension, par peur ou dans les suites d'une mauvaise nouvelle.

Ignatia

Insomnie provoquée ou aggravée par les contraintes. Soupirs, pleurs et bâillements, caprices, envies fréquentes d'uriner ou démangeaisons sans raison, maux de ventre divers, maux de tête, Caractère paradoxal des modalités. Ne peut dormir en suite de chagrin, contrariétés, surmenage nerveux

Coffea tosta

Insomnie avec hyperacuité sensorielle (le café !). Le patient remue sans cesse dans son lit, se réveille en sursaut avec une suractivité mentale : afflux d'idées dans la tête, aggravé par la lumière, le bruit, toute stimulation. Ces insomnies peuvent se rencontrer après des joies intenses ou dans l'impatience d'événements heureux. Le jour, personne très active qui imagine sans cesse des projets d'avenir.

2-Insomnie par Anxio-dépression :

Kalium phosphoricum

Insomnie faisant suite à de la moindre excitation nerveuse chez des patients à la fois épuisés et irritables, après un surmenage intellectuel ou sexuel, scolaire ou professionnel par exemple. Il a l'impression de ne plus pouvoir rien comprendre ni enregistrer. Il se plaint de maux de tête empêchant de travailler. Le sujet parle en dormant, présente des cauchemars ou des terreurs nocturnes de fantômes, incendies, chutes(.).

Phosphoricum acidum

Le sommeil est agité. En fait, il s'agit moins d'insomnie que de sommeil non réparateur avec difficulté à se lever malgré un fort désir de dormir. Dans la journée, la fatigue est grande avec un repli sur soi, un ralentissement intellectuel. Ce médicament est particulièrement indiqué chez des sujets mous, lents intellectuellement et physiquement, à mémoire déficiente et qui ne s'intéressent à rien. Ce remède est plus chronique que Kali phos.

Insomnie par suite de surmenage intellectuel, préparation d'un examen par exemple.

Lachesis

Ce médicament est indiqué pour les insomnies avant minuit, avec des soubresauts ou des sensations d'étouffement au moment de s'endormir. Cauchemars et rêves angoissants (rêves de mort, rêves de serpents, rêves érotiques...). Le sujet est aggravé au réveil, très loquace et susceptible.

L'indication est renforcée s'il est tracassé ou déprimé par un sentiment sous-jacent de jalousie (du père ou naissance d'un frère ou d'une sœur) , ou lorsqu' il montre un comportement alternativement taciturne et expansif.

Pulsatilla

Toute situation nouvelle perturbe le sommeil, surtout en début de nuit. Les rites du coucher de l'enfant sont nombreux avec demandes de nombreuses caresses et câlins, nombreuses peluches et poupées par un besoin énorme de se faire rassurer. L'enfant est en situation fusionnelle avec la mère, toute consolation lui fait beaucoup de bien. Timide, réservé, peu expansif. L'adulte est timide, réservé, avec pleurs faciles en compagnie et qui soulagent.

Staphysagria

L'insomnie n'a pas de caractère distinctif. Le médicament est repéré sur les causes de l'insomnie : suite d'indignation, vexation ou contrariété, colère rentrée chez des sujets susceptibles, sensibles, avec sensation d'injustice

3- Insomnie-Agitation : médicaments d'instabilité psycho-motrice

Chamomilla

Somnolent le jour, insomniaque la nuit, avec des rêves désagréables, le patient est généralement coléreux, capricieux, insupportable, enfant amélioré bercé ou porté dans les bras ou en se balançant lui-même la tête. Il y a aggravation au moment des poussées dentaires. Toutes les douleurs semblent intolérables à l'enfant: on a

l'impression qu'il en rajoute : douleurs dentaires, coliques abdominales, otites avec agitation, colères et cris par douleur non tolérée.

Nux vomica

Le patient se réveille vers 3-4 heures du matin et tend à se rendormir vers 6 heures, d'où difficulté à se réveiller le matin. Le sommeil est toujours agité. Tendance à la somnolence après les repas améliorée par une courte sieste.

Il s'agit généralement d'une personne autoritaire, susceptible, voire opposante ou coléreuse même agressive. Elle a tendance à abuser de la nourriture et des boissons qu'elle tolère mal : maux de ventre, ballonnements, constipation.

Kalium bromatum

Médicament indiqué dans les terreurs nocturnes, chez des enfants nerveux, qui présentent une agitation particulière et fréquente des mains, (besoin de "tripoter" quelque chose, de jouer avec ses draps...). Ces enfants sont parfois somnambules.

L'indication peut être renforcée en cas de parasitose associée (oxyurose) ou si les manifestations d'insomnie sont aggravées aux changements de lune avec cris et grincements de dents.

Hyoscyamus niger

Sommeil très agité: le patient marmonne ou rit pendant le sommeil ; parfois il crie et sursaute en dormant. Il s'éveille brutalement du fait de ses cauchemars et hallucinations de monstres et veut s'échapper du lit.

Le médicament est surtout indiqué chez des sujets émotifs, susceptibles, soupçonneux, jaloux, Une tendance aux tics est assez souvent retrouvée.

Stramonium

Indiqué chez les sujets dont le sommeil est troublé par des terreurs nocturnes avec hallucinations de monstres terrifiants : Il s'assied dans le lit, hagard, ne se réveille pas, s'accroche à ceux qui l'entourent et veut quitter le lit ; il faut le réveiller pour qu'il se rendorme.

Cina

Sommeil agité avec gémissements et grincements de dents. Ce tableau se rencontre fréquemment chez des enfants enclins aux verminoses. Aggravation aux changements de lune.

Zincum

Sommeil agité avec sursauts dans tout le corps mais surtout agitation des jambes et des pieds. Le patient bat la mesure avec ses pieds et présente le syndrome des jambes sans repos .Ce tableau clinique se rencontre souvent après surmenage ou fatigue nerveuse chez un sujet plutôt lent à comprendre et à agir.

Coca

insomnie en altitude, en montagne surtout dans les premiers jours voire la première nuit : aspect préventif .

4-Insomnie temporaire

Elles font généralement suite à une cause ponctuelle

Aconitum napellus

Insomnie d'apparition récente, surtout vers minuit, accompagnée d'angoisse de mourir, d'hyperesthésie, d'une certaine agitation.

Arsenicum album

Insomnie prédominant vers 1 heure du matin, chez des sujets qui présentent les signes caractéristiques du médicament. : anxiété importante, caractère méticuleux , obsédé d'être toujours à l'heure, que tout soit bien rangé.

Natrum muriaticum

Insomnie dans les suites de chagrin chez des sujets présentant le type sensible du médicament : hyper émotif, et tristesse aggravée quand on le console, en suite de déception affective par exemple. La personne rejette la compagnie qui ne lui apporte rien

Opium

Hyperidation euphorique empêchant le sommeil (Coffea Hyoscyamus), ou somnolence avec sommeil impossible. Souvent, constipation concomitante.

Argentum nitricum

Insomnie avec anxiété par anticipation. Comportement de fuite en avant, tremblement émotionnel. Fréquemment, il existe une concomitance de signes laryngés ou digestifs caractéristiques du médicament.

POSOLOGIES

Ces médicaments seront prescrits le soir en 9,15 ou 30 CH suivant la similitude

Dr Michel PONTIS