

VALDISPERT

Enquête auprès de 150 pharmaciens et 150 médecins :

Les Belges parlent plus facilement de leurs problèmes de sommeil avec leur pharmacien

Valdispert dévoile une brochure destinée aux patients ainsi qu'un guide du sommeil

La plupart des pharmaciens sont convaincus de l'efficacité des somnifères naturels

Les pharmaciens et les médecins sont souvent confrontés à des enfants dormant mal

16 % des patients âgés cessent de consommer des somnifères classiques grâce à leur médecin

Wauthier-Braine , le 10 mars 2010 – Les pharmaciens sont confrontés plus fréquemment que les médecins généralistes à des clients souffrant de troubles du sommeil. 22 % de leurs clients éprouvent ainsi des difficultés à s'endormir, contre 17 % des patients de généralistes. C'est ce qui ressort d'une enquête effectuée auprès de 150 pharmaciens et 150 médecins généralistes par le bureau d'étude iVOX à l'instigation de Valdispert, fabricant de compléments alimentaires favorisant un sommeil naturel. L'étude a été dirigée par les médecins et spécialistes du sommeil Dr Bruno Ariens et Dr Albert Lachman. Suite aux résultats de cette enquête, Valdispert a créé une brochure pour les patients avec un guide du sommeil dans lequel ils peuvent consigner la qualité de leur sommeil. L'entreprise a également conçu un outil de diagnostic pour les médecins généralistes.

Les problèmes psychologiques maintiennent les patients éveillés

D'après les médecins généralistes, en moyenne 17 % de leurs patients souffrent de troubles du sommeil. Les pharmaciens sont confrontés encore plus souvent à ce problème : 22 % de leurs clients se plaignent d'un mauvais sommeil. Pour les médecins comme les pharmaciens, ces troubles trouvent leur origine dans des problèmes psychologiques tels que le stress, l'angoisse et la dépression. Les causes professionnelles (travail à horaires décalés), médicales (médication, apnée du sommeil, hyperthyroïdie, ...) et les facteurs environnants (bruits de la rue ou ronflements du partenaire) jouent un rôle moins important.

Les patients veulent une solution « rapide » tandis que les médecins optent pour une approche prudente

Les patients demandent avant tout un somnifère classique, expliquent les médecins généralistes. Ils s'intéressent bien moins aux médicaments naturels et aux conseils sur le sommeil. Lors du traitement de nouveaux patients souffrant d'insomnie, les médecins font preuve de prudence. Ils leur donnent en premier lieu des conseils ciblés et prescrivent un somnifère naturel. Les médecins francophones optent trois fois plus que leurs confrères néerlandophones pour de tels somnifères. Les médecins veillent à écouter leurs patients car c'est une façon de les soutenir.

Les pharmaciens attachent de l'importance aux conseils

La plupart des gens atteints de troubles du sommeil demandent à leur pharmacien un somnifère naturel. Un client sur cinq demande des conseils à son pharmacien. Un pharmacien sur cinq envoie ses clients chez un médecin généraliste, comportement significativement plus fréquent en Flandre que dans le reste du pays.

La valériane est le produit naturel le plus efficace

60 % des généralistes utilisent parfois des somnifères naturels comme traitement, en fonction des problèmes du patient. 18 % l'utilisent presque systématiquement comme première étape d'un traitement et sont convaincus de son efficacité. Les médecins francophones sont un peu plus nombreux dans ce cas (23 %) que leurs confrères néerlandophones (14 %). 13 % des médecins généralistes n'ont jamais utilisé de somnifères naturels. 7 % n'ont pas eu une bonne expérience avec ceux-ci et 3 % seulement n'y croient pas.

59 % des pharmaciens sont convaincus de l'efficacité des médicaments naturels. 41 % pensent qu'ils sont indiqués comme première étape d'un traitement. Aucun des pharmaciens sondés ne met en doute l'efficacité des produits naturels. Presque tous les pharmaciens conseillent à leurs clients un somnifère naturel lorsque ceux-ci se plaignent de troubles du sommeil.

Lorsqu'on leur demande quel est le produit naturel le plus efficace pour traiter l'insomnie, 61 % des médecins sondés répondent la valériane. Les pharmaciens sont 75 % à partager cet avis.

Ce sont les femmes médecins qui évitent surtout les somnifères classiques

L'enquête a également sondé l'attitude des médecins généralistes vis-à-vis des somnifères classiques et naturels. 59 % pensent qu'il faut éviter autant que possible les somnifères classiques. Les femmes médecins sont bien plus nombreuses à le penser (87 %) que leurs confrères masculins (48 %), au même titre que les médecins néerlandophones (68 % contre 42 % pour les francophones) et les généralistes de moins de 35 ans (77 %).

17 % des médecins généralistes disent prescrire des somnifères classiques à cause de l'insistance de leurs patients. 8 % des médecins généralistes se disent partisans des somnifères classiques. 16 % des généralistes déclarent trouver difficilement une alternative aux somnifères classiques.

La moitié des pharmaciens s'opposent à la prescription de somnifères classiques

51 % des pharmaciens pensent qu'il faut éviter autant que possible la prescription de somnifères classiques. Un tiers d'entre eux disent pouvoir comprendre que les médecins généralistes prescrivent des somnifères classiques en raison de l'insistance de leurs patients. Les partisans des somnifères classiques sont rares parmi les pharmaciens : ils ne sont qu'un pour cent.

De nombreuses plaintes concernent des enfants atteints de troubles du sommeil

Une minorité de pharmaciens et de généralistes n'est jamais confrontée à des enfants ayant des troubles du sommeil. En revanche, 14,5 % des pharmaciens et 17 % des médecins généralistes y sont régulièrement à très régulièrement confrontés. Un quart des médecins à qui l'on pose des questions sur des troubles du sommeil d'enfants conseillent d'attendre. 15 % proposent de donner un somnifère naturel à l'enfant. Plus de la moitié des pharmaciens recommandent quant à eux un somnifère naturel. Les pharmaciens attachent une grande importance à leurs conseils : ils sont presque aussi nombreux que les médecins généralistes à donner des conseils ciblés ou détaillés en matière de sommeil. Un cinquième des pharmaciens envoie chez un médecin les parents dont un enfant dort mal.

16 % des patients âgés cessent de consommer des somnifères classiques sur conseil de leur médecin

5 % des médecins n'attachent pas d'importance à ce que les personnes âgées cessent la consommation de somnifères classiques. 13 % n'essayent pas de convaincre ces patients de réduire leur consommation, parce que cela n'aide pas d'après eux. 48 % des généralistes essaient parfois de convaincre leurs patients âgés d'arrêter ou de réduire leur consommation ; 35 % le font systématiquement. Ceux qui en parlent parfois ou de façon systématique expliquent qu'environ 16 % des patients âgés parviennent à arrêter les somnifères grâce à leurs conseils.

La brochure pour les patients les aide concrètement

Tant les pharmaciens que les médecins généralistes ont besoin d'une liste de questions, d'une brochure et d'un guide du sommeil pour aider leurs patients souffrant d'insomnie. C'est pourquoi le médecin Bruno Ariens a écrit à la demande de Valdispert une brochure pour les patients intitulée « Le Guide du bon sommeil ». « Les troubles du sommeil ne disparaissent pas d'eux-mêmes »,

explique le Dr Ariens. « Tant les médecins que les patients doivent agir. C'est pour cette raison que je donne dans cette brochure non seulement des conseils aux patients, mais également une liste de questions auxquelles ils doivent répondre ainsi qu'un journal servant à consigner la qualité de leur sommeil pendant deux semaines. Grâce à ces informations, les médecins pourront proposer plus rapidement un traitement adéquat. » La brochure peut être obtenue auprès des médecins et des pharmaciens. Vous pouvez également la télécharger via www.valdispert.be

Valdispert a également conçu un **outil de diagnostic** pour les médecins généralistes. Celui-ci a été développé par le médecin et spécialiste du sommeil le Dr Albert Lachman et aide les médecins à poser plus rapidement le bon diagnostic.

À propos de l'enquête

L'enquête a porté sur 150 médecins généralistes et 150 pharmaciens actifs en Belgique et s'est déroulée entre la mi-décembre 2009 et la mi-janvier 2010. L'enquête, effectuée en ligne, a été menée par le bureau d'étude iVOX. Afin de garantir la représentativité de l'enquête, le bureau a tenu compte des données de l'INAMI sur la région d'activité, le sexe et l'âge de la population de médecins généralistes.

À propos de Valdispert

Valdispert propose une gamme de compléments alimentaires favorisant un sommeil naturel. Grâce à son dosage unique de principes actifs d'origine végétale, et surtout de valériane, Valdispert offre calme et détente en cas de stress et facilite un endormissement rapide. Valdispert est disponible chez les pharmaciens.