

Comment les somnifères peuvent avoir des effets néfastes sur la santé

De nos jours la prise de somnifères est devenue monnaie courante, plutôt que d'essayer de trouver des manières naturelles de bien dormir, les gens se font tout de suite prescrire des somnifères. Personne ne semble réaliser que les somnifères à long terme peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé. **Que doit-on craindre ?** Ces médicaments altèrent la vigilance, et il est par exemple important d'en tenir compte quand on doit conduire : ne pas en prendre avant un trajet, ou passer le volant à un autre conducteur. Ils créent aussi des troubles de la mémoire à court terme. Chez les sujets âgés la prise d'hypnotique fait courir le risque de chute, avec fracture du col du fémur, et de troubles cognitifs. Après 60 ans une étude a montré une augmentation d'effets indésirables, de type fatigue, troubles cognitifs, céphalées, cauchemars, nausées, sans différence entre hypnotiques et benzodiazépines, pour un gain de sommeil d'une demi-heure en moyenne. **Effets secondaires** Des effets secondaires tels que dépression, avec ou sans tendances suicidaires, états phobiques, agressivité et comportement violent peuvent apparaître, dans 5% des cas selon Malcolm Lader, de l'Institute of Psychiatry à Londres 4. Ce qui, rapporté aux 7 millions de personnes (chiffre publié en 2001) en France qui consomment des somnifères, représenterait 350.000 personnes... Aux États-Unis, les fabricants considèrent devoir faire état de ces effets secondaires et signalent le risque de dépressions. Dans plusieurs pays européens au contraire, les fabricants de médicaments gardent le silence sur cet effet secondaire, bien que la dépression soit un effet à long terme bien documenté dans les ouvrages médicaux. Comme ces réactions sont souvent interprétées comme symptômes d'une aggravation de l'état de l'intéressé, de nombreux patients deviennent pharmacodépendants pour la raison même qu'ils présentent de graves effets secondaires, et, chose tragique, le lien entre ceux-ci et les benzodiazépines reste longtemps inconnu aussi bien au patient qu'au médecin prescripteur. Il est urgent que l'OMS et les autorités nationales demandent aux fabricants de benzodiazépines une spécification correcte et exhaustive de ces effets secondaires. **retrouvez un sommeil normal naturellement** c'est pourquoi il est de beaucoup préférable, avant de se lancer dans la prise de somnifères, et d'en devenir dépendant, d'essayer de réhabituer notre corps et notre tête à s'endormir naturellement. Découvrez comment vous aussi vous pouvez retrouver SANS EFFORT un sommeil de qualité en quelques jours, sans prendre de somnifères... Une solution rapide et 100% naturelle pour retrouver un sommeil parfait Demandez à recevoir l'information maintenant ici: <http://www.reves-en-realite.com/sommeil> voyez d'autres articles sur le sujet sur mon site officiel: <http://www.reves-en-realite.com/sommeil/blog>

About the Author

Suzie Gilbert Propriétaire des sites : <http://www.reves-en-realite.com/sommeil/blog>

<http://www.reves-en-realite.com/business/blog> <http://www.reves-en-realite.com/attraction/blog> <http://www.reves-en-realite.com/mentale/blog>

<http://blog.arret-tabac.ca>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)