



POURQUOI IL NE FAUT PAS S' AUTOMÉDIQUER ?

Tous les médicaments présentent des bénéfices pour la santé **mais aussi des risques**

L'automédication correspond à l'utilisation de médicaments sans consultation préalable d'un professionnel de santé.

Cette pratique est particulièrement courante chez les étudiants, notamment ceux souffrant de troubles du sommeil. Beaucoup ont recours à différents médicaments, tels que les somnifères et les hypnotiques, sans avis médical. Cependant, le recours à ces traitements sans encadrement professionnel n'est pas une pratique anodine.



ÉTUDIANTS ET TROUBLES DU SOMMEIL



Plus d'un étudiant sur deux souffre des troubles du sommeil.



les hypnotiques et les anxiolytiques restent les médicaments les plus consommés en France.



L'automédication est souvent le premier réflexe.

**DEMANDEZ
SYSTÉMATIQUEMENT
CONSEIL À UN
PHARMACIEN OU À UN
PROFESSIONNEL DE
SANTÉ.**



**SE FORMER.
S'INFORMER**

- ➔ Site de l'assurance maladie.
- ➔ INSV: Institut national du sommeil et de la vigilance



Ce que vous devez savoir !

L'AUTOMÉDIICATION

Université PARIS-SACLAY

ALTERNATIVES SAINES POUR MIEUX DORMIR

- ✓ Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.
- ✓ Exposez-vous à la lumière du jour, en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- ✓ Pratiquez une activité physique.
- ✓ Modérez la consommation d'excitants (Café, thé, coca, boissons énergisantes).
- ✓ Déconnectez-vous une heure avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur).



TECHNIQUES DE RELAXATION

- Pratiquez la méditation ou des exercices de respiration profonde pour apaiser votre esprit.
- Prenez le temps pour des activités relaxantes comme lire un livre ou écouter de la musique douce et apaisante.

LES REMÈDES NATURELS

Les tisanes à base de plantes ou compléments alimentaires à base de mélatonine peuvent être utiles mais doivent être choisis avec soin.

CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

il ne faut pas hésiter à consulter si l'insomnie se produit plus de 3 fois par semaine et depuis plus de 3 semaines

AUTOMÉDICATION – UN RÉFLEXE RISQUÉ !



LES RISQUES

SOMNOLENCE DIURNE



Risque accru d'accidents mortels. Vigilance pendant la conduite !

DÉPENDANCE

Une consommation prolongée et abusive de certains médicaments augmente considérablement le risque de dépendance.

INTERACTION MÉDICAMENTEUSE

L'automédication est sujette à de nombreuses interactions médicamenteuses dangereuses, voire mortelles. Demandez l'avis d'un professionnel de santé.



MAUVAIS DIAGNOSTIC

Ignorer une pathologie sous-jacente, Risque d'ignorer une pathologie sous-jacente, comme une dépression ou une apnée du sommeil.

MESUSAGE

L'utilisation concomitante d'un ou plusieurs médicaments peut conduire à un surdosage involontaire, pouvant être mortel.

Les somnifères présentent un risque accru de toxicité en cas de mésusage.

UNE INSOMNIE DE REBOND

L'insomnie de rebond correspond au retour des troubles du sommeil à l'arrêt d'un traitement. Elle peut pousser les étudiants à reprendre des somnifères sans avis médical, ce qu'il faut absolument éviter.