



**Bureau d'information  
et de communication**

Rue de la Barre 2  
1014 Lausanne

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION

### **Somnifères? Pas forcément nécessaires!**

**Des personnes âgées font face à des troubles du sommeil et la tentation de recourir aux somnifères peut être grande. Ce ne sont pourtant pas des médicaments anodins, d'autant qu'il est possible d'arrêter les somnifères et de retrouver un sommeil de qualité.**

**Le canton de Vaud lance une campagne de sensibilisation auprès des seniors, en collaboration avec le CHUV, la société vaudoise de médecine, l'association vaudoise des médecins de famille et la société vaudoise de pharmacie. Cette action s'inscrit dans le cadre de la politique cantonale « Vieillesse & santé ». Affichage et documentation à l'appui, les seniors du canton sont invités à en parler à leur médecin ou leur pharmacien.**

Au fil du temps, de nombreuses personnes remarquent que leur sommeil se modifie, en qualité ou en quantité, et cela peut représenter une souffrance. De nombreuses influences s'exercent sur le sommeil avec l'âge: changement des rythmes de vie et d'activité, réduction physiologique des besoins en sommeil, problèmes de santé physique ou psychique interférant avec l'endormissement ou le maintien du sommeil, médicaments, etc.

Il n'y a pas de réponse toute faite pour la personne âgée qui se plaint de mal dormir. C'est un problème qui doit être évalué de manière globale et traité de manière individualisée. En particulier, l'utilisation éventuelle de somnifères doit être mûrement réfléchie et prévue sur la durée la plus courte possible. En effet, ces médicaments peuvent rapidement induire une dépendance. Même lorsqu'ils sont pris depuis de nombreuses années, ils peuvent être, peu à peu, moins bien tolérés et favoriser alors des chutes et des pertes de mémoire.

Pour informer au mieux les seniors sur ce sujet d'importance, le canton de Vaud lance aujourd'hui, en collaboration avec le CHUV, la société vaudoise de médecine, l'association vaudoise des médecins de famille et la société vaudoise de pharmacie, la campagne « Somnifères ? Pas forcément nécessaires ! ». Il s'agit aussi, outre la

prévention, d'encourager et aider les personnes qui en prennent déjà à tenter de réduire progressivement leur consommation. Ce projet s'inscrit dans le cadre de la politique cantonale «Vieillissement et santé» qui regroupe une série de recommandations pour faire face au vieillissement de la population et à son impact sur l'organisation du système de santé. Son objectif est de renforcer les prestations aux personnes âgées afin de les maintenir le plus longtemps possible autonomes et limiter ainsi le nombre d'années passées dans une situation de dépendance.

Sous la forme d'affiches et de papillons, l'information sera principalement diffusée par le canal des médecins et des pharmaciens vaudois. L'objectif est de rappeler que retrouver ou conserver un sommeil de qualité est possible à tout âge et que les somnifères ne sont pas des médicaments anodins. Les médecins et pharmaciens proposent ainsi différents conseils simples pour mieux dormir et faire face aux éventuels réveils nocturnes.

Documentation et informations sur [www.vd.ch/somniferes](http://www.vd.ch/somniferes) et [www.vd.ch/vieillissement](http://www.vd.ch/vieillissement)

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 11 juin 2013

CHUV, Prof. Christophe Büla, chef du Service de gériatrie et réadaptation, 021 314 38 11 DSAS,  
Eliane Deschamps, cheffe de projet au Service de la santé publique, 021 316 44 65