

EFFETS MESURABLES DE MEDICAMENTS HOMEOPATHIQUES DANS L'INSOMNIE

Bell IR et al, Sleep Medicine, 2010, 10, 10-16.

Résumé

Une équipe de recherche de l'Université de l'Arizona College of medicine de Tucson (USA) a examiné récemment les effets d'une dose de placebo versus Coffea cruda 30CH ou Nux vomica 30CH chez de jeunes adultes en relative bonne santé ayant des antécédents d'insomnie induite par le café.

Ils ont utilisé la polysomnigraphie qui permet de distinguer des données divergentes, quand elles sont présentes, entre des plaintes subjectives et des enregistrements objectifs dans certains types d'insomnie.

Les auteurs se réfèrent à de multiples études sur des animaux en bonne santé qui ont montré des effets mesurables sur le sommeil de trois différents médicaments homéopathiques à des dilutions qui sont au-delà du nombre d'Avogadro (Histaminum, Coffea cruda, et Nux vomica) comparés au placebo. Dans ces études chaque médicament en 30CH a provoqué des modifications sur les ondes delta à l'électroencéphalogramme pendant le sommeil, tandis que d'autres recherches ont démontré des effets de Nux vomica 30CH sur le temps de sommeil induit par l'alcool chez la souris.

Les auteurs soutiennent que le manque relatif de mesures objectif pour évaluer l'homéopathie a ainsi empêché les avancées à la fois dans la recherche et la clinique. La polysomnigraphie, pour eux, peut offrir un outil potentiellement valable dans la recherche en homéopathie.

Dans cet essai, des jeunes adultes des deux sexes (âgés de 18 à 31 ans) ont été inclus, avec des scores au dessus de la moyenne sur des tests de personnalité concernant l'hostilité ou l'anxiété (mais pas les deux à la fois). Des enregistrements ont été effectués à domicile deux nuits par semaines avec un total de huit enregistrements (nuits 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23).

Les 54 sujets ont reçu un placebo la 8^{ème} nuit (simple aveugle) et un médicament actif (en double aveugle) la 23^{ème} nuit, soit Nux vomica 30CH, soit Coffea cruda 30CH. Ces sujets ont rempli un journal de données concernant leur qualité de sommeil et leur humeur pendant la nuit.

Cette étude a démontré que les médicaments homéopathiques augmentent significativement le temps total de sommeil, et modifient également les réveils. Les données sont similaires à celles retrouvées chez les animaux, bien que différentes.

Traduction : Philippe Colin