

Traitement comportemental de l'insomnie

Séminaire «voyage au coeur du sommeil- les insomnies »
16-17 juin 2006

Hygiène du sommeil

- limiter la consommation de stimulants (café, thé, boissons gazeuses à la caféine) 4 à 6 heures avant le coucher.
- limiter la consommation d'alcool.
 - aide à s'endormir, mais réveils nocturnes
- légère collation favorable à l'endormissement, (gros repas déconseillé)

Hygiène du sommeil :

- Adopter un horaire régulier du coucher et du lever.
- La chambre doit être un lieu propice au sommeil :
 - réduire les bruits (ou porter des bouchons d'oreille),
 - faire l'obscurité,
 - régler le chauffage à un niveau agréable,
 - vérifier la qualité du matelas.

Hygiène du sommeil :

- Adapter son activité physique
 - Une activité dans la journée peut aider le sommeil,
 - à éviter dans les heures qui précèdent le coucher

Traitement comportemental de l'insomnie

Techniques de relaxation

- Diminue le temps d'endormissement

Contrôle par le stimulus

- Renforce un conditionnement associant le lit et le sommeil
- Régularise le cycle veille-sommeil

Restriction de sommeil

- Ajuste le temps passé au lit au temps de sommeil

Contrôle par le stimulus (1)

- Se coucher seulement quand on est fatigué
- Une heure avant le coucher, cesser toutes les activités physiques ou intellectuelles exigeantes
- Utiliser son lit uniquement pour dormir (sauf activité sexuelle), pas pour la télévision ni pour manger , ni lire , ni pour se tracasser

Contrôle par le stimulus (2)

- Si le sommeil ne vient pas après 20 minutes, se lever et aller dans une autre pièce.
- S'adonner à une activité relaxante (ex. : lecture d'une revue, écouter de la musique douce)-pas d'ordinateur, ni de ménage
- Ne retourner dans la chambre que pour dormir.
- Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire

Contrôle par le stimulus (3)

- Se lever tous les jours à la même heure, quelle que soit la durée du sommeil
- Ne pas faire de sieste pendant la journée.

La restriction de sommeil

Ajuster le temps passé au lit au temps de sommeil

- Le patient est autorisé à rester au lit une durée égale à la moyenne des jours précédents (>5h)
- augmenter de 15 mn en 15 mn si il a dormi plus de 85% du temps passé au lit

Effacité du traitement comportemental

- Techniques exigeant un investissement en temps
- Mais efficacité proche de celle des benzodiazépines,
- patients satisfaits.
- 50 % de réduction du délai d'endormissement et de la durée des réveils nocturnes avec un maintien à moyen et long termes de ces effets.

Revue Prescrire 2000(210),698)