

**L'insomnie est une maladie débilante qui porte grandement atteinte à la qualité de vie. Fort heureusement, il y a de l'espoir, car des traitements efficaces sont à votre portée.**



#### BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

*Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.  
Rev 21/05/2020*

#### “UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez [css-scs.ca](http://css-scs.ca) ou écrivez à [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

**Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!**

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: [www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)

pas, ne regardez pas la télévision et ne vous servez pas de téléphones cellulaires ou d'autres appareils électroniques au lit. Lorsque vous faites ces activités au lit, la chambre à coucher finit par être associée à l'éveil plutôt qu'à la somnolence.

- **Évitez de faire la sieste pendant la journée.** Chez les personnes souffrant d'insomnie, la sieste est généralement contreproductive. Une sieste perturbe le rythme naturel du sommeil et de l'éveil, et nuit au sommeil nocturne.
- **Maintenez une bonne hygiène du sommeil.** Évitez de prendre des stimulants (la caféine, par exemple) quelques heures avant le coucher. Ne buvez pas de l'alcool juste avant l'heure du coucher puisque cela peut causer un sommeil de mauvaise qualité. L'exercice régulier en fin d'après-midi ou en début de soirée peut approfondir le sommeil. Gardez la chambre à coucher calme, sombre et confortable.



#### QUAND ET OÙ DEVRAIT-ON CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ?

Si vous éprouvez de grandes difficultés à vous endormir ou à rester endormi plusieurs nuits par semaine et que ces difficultés vous causent de la détresse ou nuisent à votre fonctionnement pendant la journée, il est temps de chercher une aide professionnelle. Vous devriez en parler à votre médecin de famille ou à un autre prestataire de soins de santé bien au fait des troubles du sommeil (p. ex. un psychologue ou un pharmacien). La première étape consiste à établir un diagnostic approprié et s'assurer que l'insomnie est à la base du problème. Le traitement de première intention varie

selon que vous avez un problème de sommeil sévère ou chronique, selon qu'il y a une affection médicale ou psychiatrique concomitante et selon que vous avez déjà pris des somnifères ou non.

En règle générale, des médicaments sont indiqués en cas d'insomnie situationnelle résultant d'un stress aigu ou des circonstances de la vie, alors que la TCC est le traitement de choix pour l'insomnie chronique. Si vous prenez des somnifères pendant une période prolongée et éprouvez encore des problèmes de sommeil, la première étape serait d'arrêter très progressivement ces médicaments suivant le programme de sevrage établi par votre médecin ou votre pharmacien.

#### À QUELS RÉSULTATS PEUT-ON S'ATTENDRE?

Les médicaments s'avèrent utiles lorsqu'on les prend de manière occasionnelle ou pour une durée limitée. Il est possible qu'ils vous fassent dormir plus rapidement et de manière plus continue. Globalement, vous aurez entre 45 à 60 minutes de sommeil supplémentaires. La TCC prendra un peu plus de temps et d'efforts, mais les améliorations sont plus durables au fil du temps. La TCC et les médicaments sont complémentaires. Les somnifères sont particulièrement utiles lors de la phase initiale du traitement pour briser le cercle vicieux de l'insomnie tandis que la TCC s'avère essentielle en cas d'insomnie à long terme puisqu'elle traite directement les facteurs psychologiques et comportementaux qui perpétuent les perturbations du sommeil.

Le succès de la TCC dépend en grande partie de la manière dont vous appliquez les changements recommandés au niveau de l'horaire de sommeil et des pratiques comportementales.

Ne baissez pas les bras trop vite si cette approche ne fonctionne pas immédiatement; elle pourrait prendre quelques semaines.

Pour des résultats optimaux, les conseils d'un spécialiste en médecine comportementale du sommeil ou d'un psychologue bien au fait du traitement de l'insomnie sont souvent nécessaires. Veuillez consulter le site de la SCS ([css-scs.ca/sleepclinics](http://css-scs.ca/sleepclinics)) pour obtenir une liste des cliniciens dans votre région ayant une expertise dans le traitement de l'insomnie.



Société Canadienne du Sommeil



Canadian Sleep Society

# L'Insomnie

QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE?

QUELLES SONT LES OPTIONS DE TRAITEMENT?

QUELLES SONT LES CAUSES PRINCIPALES?

À QUELS RÉSULTATS PEUT-ON S'ATTENDRE?

**Charles M. Morin, PhD**  
Professeur de psychologie  
Directeur, Centre d'étude des troubles du sommeil  
Chaire de recherche du Canada  
(médecine comportementale du sommeil)  
Université Laval, Québec

[css-scs.ca](http://css-scs.ca)

**Centre du sommeil de l'Atlantique  
Hôpital régional de Saint John  
506-648-6178**



## QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE?

L'insomnie est une maladie qui se manifeste par une insatisfaction à l'égard de la qualité ou la durée du sommeil et par une difficulté à s'endormir au moment du coucher, des éveils au milieu de la nuit ou des réveils trop matinaux.

L'insomnie devient un problème clinique lorsqu'une personne a du mal à s'endormir ou à rester endormie plusieurs nuits par semaine et que ces difficultés causent de la détresse ou une perturbation des activités quotidiennes comme la fatigue, une baisse d'énergie, des changements d'humeur ou des problèmes de concentration.

## QUELLE EST LA PRÉVALENCE DE L'INSOMNIE?

Environ 10 % de la population adulte au Canada éprouve une insomnie persistante et un pourcentage additionnel de 20 à 25 % signale des symptômes d'insomnie occasionnelle.

Les enfants, les adolescents et les adultes peuvent en souffrir. Elle est plus fréquente chez les femmes, les personnes âgées, les travailleurs postés et les personnes souffrant de problèmes médicaux ou psychologiques.

## QUELLES SONT LES OPTIONS DE TRAITEMENT?

Il existe plusieurs traitements pour l'insomnie, y compris des médicaments (prescrits et en vente libre), la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et de nombreuses thérapies complémentaires et parallèles (p. ex. des produits diététiques et à base de plantes ainsi que l'acupuncture).

1

Seuls la TCC et certains médicaments prescrits disposent de preuves scientifiques suffisantes pour appuyer leur utilisation dans le traitement de l'insomnie.

La première étape pour gérer le traitement de l'insomnie consiste à identifier et éliminer la cause sous-jacente (p. ex. le stress, la douleur), mais malgré tout, les difficultés reliées au sommeil peuvent persister et le traitement doit inclure la TCC, des médicaments ou les deux.

## LA PHARMACOTHÉRAPIE

Les médicaments hypnotiques (zolpidem, zopiclone, témazépam) s'avèrent utiles pour atténuer les troubles du sommeil provoqués par le stress situationnel (p. ex. la maladie, l'hospitalisation), les changements dans les horaires de sommeil causés par le décalage horaire et les perturbations du sommeil liés à certains troubles médicaux ou psychiatriques.

Ces médicaments ne devraient être pris que pour une courte durée (idéalement pas plus de quelques nuits ou quelques semaines) parce qu'ils perdent de leur efficacité et peuvent engendrer une dépendance lorsqu'on les utilise quotidiennement sur une longue période. Ils conservent assez longtemps leur efficacité lorsqu'on les prend occasionnellement.

Certains somnifères peuvent produire des effets résiduels le jour suivant (p. ex. la somnolence) et nuire au fonctionnement diurne (p. ex. conduire).

Malgré leur grande disponibilité, les somnifères en vente libre (qui contiennent tous de la dyphénhydramine) et les suppléments diététiques ou à base de plantes (p. ex. la valériane) n'offrent que des avantages limités pour traiter l'insomnie. En outre, les produits de santé naturels ne sont pas réglementés par Santé Canada dans la même mesure que les somnifères et il y a toujours le risque qu'ils ne contiennent pas exactement les ingrédients qu'indiquent les étiquettes des produits.

On peut acheter de la mélatonine sans ordonnance au Canada. Bien qu'elle puisse être utile pour traiter certaines formes d'insomnie sévères associées au travail posté ou au décalage horaire, de tels médicaments ne fonctionnent pas aussi rapidement qu'un hypnotique prescrit. La mélatonine n'est généralement pas efficace pour traiter l'insomnie chronique. En outre, on dispose de beaucoup moins de renseignements sur ses risques et ses avantages en comparaison avec les médicaments prescrits.

2

## QUELLES EN SONT LES CAUSES PRINCIPALES?

Des facteurs psychologiques comme le stress, l'anxiété et la dépression sont les causes les plus fréquentes de l'insomnie. En revanche, une insomnie chronique peut augmenter le risque de dépression même chez les personnes n'ayant aucun antécédent de dépression. Certaines maladies peuvent également perturber le sommeil en raison de leurs symptômes sous-jacents (comme la douleur), du traitement utilisé pour soulager ces symptômes ou des troubles émotifs liés à la maladie. Les médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent avoir pour effet secondaire une insomnie.

L'insomnie peut aussi être induite par l'alcool ou par une utilisation excessive de stimulants comme la caféine (que l'on retrouve dans le café, le chocolat, les boissons énergisantes).

Un autre trouble du sommeil peut provoquer l'insomnie. Le syndrome des jambes sans repos est une affection produisant une sensation désagréable dans les mollets et une envie irrésistible de bouger les jambes durant l'éveil, en particulier dans la soirée. Il peut causer des difficultés à trouver le sommeil. On l'associe souvent aux mouvements périodiques des membres, une maladie caractérisée par des mouvements fréquents des jambes ou des bras pendant le sommeil.

L'apnée du sommeil (un trouble respiratoire qui se manifeste pendant le sommeil) peut aussi provoquer l'insomnie bien qu'on l'associe plus souvent à une somnolence diurne excessive.

L'insomnie est souvent déclenchée par un événement important de la vie (p. ex., une séparation, le décès d'un être cher). La plupart des gens reprendront un rythme de sommeil normal après s'être ajustés à cet événement de la vie, mais pour les individus plus vulnérables à l'insomnie, les troubles du sommeil se maintiendront avec le temps.

En général, un cercle vicieux se développe dans lequel l'insomnie produit de l'anxiété par rapport à la capacité à dormir, ce qui entraîne plus d'insomnie, plus d'inquiétude de ne pas pouvoir dormir, et le cercle vicieux perdure.



## LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

• **Apprenez à vous détendre.** La relaxation est utile lorsque le stress ou l'anxiété fait partie du problème d'insomnie. Certains exercices de relaxation sont conçus pour réduire la tension physique tandis que d'autres visent à éliminer les pensées intrusives et les soucis à l'heure du coucher.

• **Donnez-vous au moins une heure pour vous détendre avant le coucher.** Servez-vous de cette période de transition pour faire de la lecture, regarder la télévision, écouter de la musique ou simplement vous détendre. Ne repensez pas sans cesse aux événements de la journée. Au contraire, écrivez vos soucis sur papier et planifiez un autre moment pour les gérer.

• **Limitez le temps que vous passez au lit pour vraiment dormir.** Les individus souffrant d'insomnie passent souvent beaucoup trop de temps au lit pour essayer d'avoir suffisamment sommeil. Le fait de passer beaucoup trop de temps au lit pourrait être la cause d'une moins bonne qualité de sommeil.

• **N'allez au lit que lorsque vous avez sommeil.** Les personnes souffrant d'insomnie ont tendance à aller se coucher trop tôt. Cette habitude est contreproductive, car le lit devient un signal lié à l'éveil plutôt qu'au sommeil. Reportez votre coucher jusqu'à ce que vous ayez sommeil.

• **Sortez du lit si vous n'arrivez pas à vous endormir.** Chaque fois que vous êtes encore éveillé dans votre lit au bout de 15-20 minutes, levez-vous et rendez-vous dans une autre pièce pour faire une activité apaisante. Ne retournez vous coucher que lorsque vous sentez que vous êtes sur le point de vous endormir.

• **Levez-vous à la même heure tous les matins.** Réglez l'alarme du réveil et sortez du lit à la même heure en semaine et la fin de semaine, indépendamment de votre quantité de sommeil la nuit précédente. Tenez-vous-en à un horaire fixe pour parvenir à régler votre horloge biologique interne et synchroniser votre rythme de sommeil et d'éveil.

• **Faites en sorte que votre lit et votre chambre ne servent qu'à dormir.** Ne lisez

4