Traitement non pharmacologique de l'insomnie

a thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) est la thérapie de premier choix pour le traitement de l'insomnie, mais aussi pour la prévention de l'insomnie chronique. Daniel Brunner, expert certifié des troubles du sommeil, explique pourquoi.

Dr Brunner, quels sont les troubles du sommeil les plus fréquents?

Les plus connus et les plus importants sont l'insomnie et l'apnée du sommeil. En raison de l'association de l'apnée du sommeil avec le ronflement, l'obésité, l'hypertension et la baisse des performances, il existe une forte sensibilisation aux troubles respiratoires pendant le sommeil. En revanche, les déclencheurs et les conséquences cliniques de l'insomnie sont plus complexes. Parce que l'évaluation des plaintes d'insomnie nécessite des connaissances approfondies sur le sommeil et que les options diagnostiques et thérapeutiques sont limitées dans le cabinet du médecin de famille, de nombreux patients taisent leurs problèmes de sommeil ou les considèrent même comme non traitables.

Qu'est-ce qui distingue l'insomnie du manque de sommeil chronique?

Les personnes qui souffrent d'un manque de sommeil sont celles qui s'accordent peu de sommeil alors qu'elles pourraient dormir beaucoup plus longtemps. Les patients souffrant d'insomnie connaissent également des problèmes similaires en terme de concentration, d'humeur et de performance. Ces derniers ne parviennent toutefois pas à trouver le sommeil bien qu'ils aient suffisamment du temps. En cas d'insomnie, une thérapie qualifiée est nécessaire, car la simple invitation à dormir plus longtemps alimente les mécanismes, qui causent l'insomnie.

Comment abordez-vous les troubles du sommeil lors de la consultation?

Compte tenu des plus de 50 troubles du sommeil différents, il faut d'abord un diagnostic correct. Celui-ci est déterminé dans une consultation du sommeil au moyen d'un interrogatoire systématique. Les symptômes et les antécédents médicaux permettent de déterminer si des examens complémentaires sont nécessaires. En cas d'insomnie, les informations recueillies lors de la consultation sont généralement suffisantes pour établir le diagnostic. La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie est considérée au niveau international comme le traitement de premier choix.

Cette thérapie est peu connue, raison pour laquelle beaucoup de personnes prennent des somnifères. Comment fonctionne cette

thérapie non pharmacologique?

Cette thérapie spécialement conçue se base sur l'explication du mécanisme d'apparition de l'insomnie et sur des instructions visant à modifier les opinions erronées et les comportements contre-productifs qui en découlent. Ce traitement s'appuie sur les mécanismes du sommeil et se compose des cinq éléments suivants: restriction des heures au lit, renforcement de l'association entre le sommeil et le lit, identification des pièges de la pensée, techniques de relaxation et mesures d'hygiène du sommeil.

Où trouver un conseiller qualifié en matière de sommeil et de thérapie de l'insomnie?

Les spécialistes de la médecine du sommeil, aussi appelés somnologues, sont rares au sein du corps médical. La spécialité de la somnologie n'est représentée que par quelques personnes dans notre pays. Plusieurs d'entre eux sont issus de la recherche sur le sommeil et ont consacré toute leur formation universitaire au sommeil, à la médecine du sommeil et à la chronobiologie.

Comment donner plus de poids à la santé du sommeil dans notre système de santé?

Le thème du sommeil a certes été abordé par les caisses de maladie, mais les prestations dans le domaine de la consultation clinique du sommeil sont encore peu connues. Pour que davantage de personnes puissent profiter des connaissances en somnologie, cette jeune spécialité a besoin d'être valorisée dans le système de santé. Le maintien ou le rétablissement d'un sommeil sain a un grand potentiel pour prévenir les maladies liées au stress et, en fin de compte, pour réduire les coûts de la santé.

Dr. phil. Daniel Brunner Certifié en médecine du sommeil ABSM, DGSM, ESRS, SGSSC

Somnologie & Schlafcoaching GmbH Trichtenhauserstrasse 2 8125 Zollikerberg info@somnologie.ch www.somnologie.ch





Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit