

# Interventions en gestion de l'insomnie

[cadth.ca/fr/utilisation-adequate-insomnie](http://cadth.ca/fr/utilisation-adequate-insomnie)

## Rapport clinique



L'efficacité et l'innocuité des interventions pharmacologiques ou non pharmacologiques comparées à d'autres interventions pour la gestion de l'insomnie sont incertaines.



La thérapie cognitivocomportementale pour l'insomnie semble être efficace dans l'amélioration des résultats de sommeil et ne semble comporter que des effets indésirables minimes.



Le traitement de courte durée (c.-à-d. un traitement qui est habituellement d'une durée de 16 semaines ou moins) comprenant le zolpidem, le triazolam ou la doxépine semble apporter une amélioration des résultats de sommeil. L'efficacité et l'innocuité à long terme de ces interventions sont inconnues.

## Point de vue et expérience des patients



Les patients souffrant d'insomnie ont tendance à chercher un traitement quand la condition commence à avoir un impact sur leur capacité à mener leurs activités durant la journée. Certains patients préfèrent les médicaments pour gérer l'insomnie en raison du soulagement rapide qu'ils en obtiennent. D'autres préfèrent les thérapies psychologiques ou comportementales parce qu'elles apportent une solution à long terme et traitent la source du problème. Beaucoup de patients ressentent que lorsqu'ils font connaître leur problème d'insomnie, ils sont mal compris par leurs pairs et par les professionnels de la santé.



Selon les patients, le traitement de l'insomnie doit reposer sur une discussion d'ensemble entre le clinicien et le patient. La discussion devrait examiner les préoccupations et valeurs du patient; les traitements disponibles; et les avantages, inconvénients et limites de chacun.

## Analyse de la pratique actuelle



Les cliniciens et cliniciennes (médecins, infirmières, infirmiers, pharmaciens et pharmaciennes) qui s'occupent des patients souffrant d'insomnie préfèrent commencer le traitement par la thérapie comportementale et ensuite intégrer un traitement médicamenteux si nécessaire. Parmi les options de thérapie cognitivocomportementale, les thérapies d'hygiène du sommeil et de relaxation sont celles qui sont le plus couramment recommandées.



Pour les traitements pharmacologiques, les répondants ont fait état de préoccupations entourant la nature toxicomanogène des médicaments sédatifs-hypnotiques (benzodiazépines, zopiclone et zolpidem) et ils et elles ont mentionné que ces médicaments ne devraient servir qu'à court terme. Les médicaments recommandés le plus couramment par les professionnels de la santé pour gérer l'insomnie sont les antidépresseurs sédatifs, le zopiclone et le zolpidem, et des produits en vente libre.

## Questions ou commentaires au sujet de l'ACMTS ou de cet outil?



En ligne :

[acmts.ca](http://acmts.ca)



Courriel :

[demandes@cadth.ca](mailto:demandes@cadth.ca)



Twitter :

[@ACMTS\\_CADTH](https://twitter.com/ACMTS_CADTH)



Bulletin Nouveauté à l'ACMTS :

[cadth.ca/fr/abonnez-vous](http://cadth.ca/fr/abonnez-vous)

### AVERTISSEMENT

Le présent document est diffusé à titre d'information exclusivement, et rien n'est dit ou garanti quant à son adéquation à une finalité déterminée; il ne saurait tenir lieu de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin ni du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions. Toute utilisation de ce document se fait entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (« ACMTS ») n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, à l'exhaustivité ou à l'actualité du contenu de ce document et elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou des omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage du présent document, du matériel de tiers contenu dans le document, ni des sources d'information de référence. Dans les limites et sous les conditions précisées ci-dessus, les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada, des gouvernements provinciaux ou territoriaux, ou des autres bailleurs de fonds de l'ACMTS, ou de tout tiers fournisseur d'information. Le document est protégé par le droit d'auteur et d'autres droits de propriété intellectuelle; seule l'utilisation à des fins personnelles, privées et non commerciales est autorisée.

### À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

Décembre 2018