

INSOMNIE – CAUSES, TYPES ET TRAITEMENTS

Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie est définie comme une difficulté à dormir pendant un nombre suffisant d'heures. Elle se caractérise par une difficulté à s'endormir ou à rester endormi (éveils fréquents ou hâtifs le matin). Environ le tiers de la population adulte et de un quart à un tiers des enfants souffrent d'insomnie. Ces problèmes du sommeil peuvent avoir des répercussions sur le fonctionnement diurne (fatigue, irritabilité, troubles cognitifs, troubles de l'humeur et perte de motivation) ou sur les relations interpersonnelles (tensions familiales, sévices physiques chez l'enfant).

Quelles sont les causes de l'insomnie?

Les causes de l'insomnie sont diverses et incluent le style de vie (stimulants, alcool, collations, horaire de travail, exercice, etc.), des facteurs environnementaux (bruit, lumière), des facteurs psychologiques (stress, anxiété, dépression, trouble bipolaire, etc.) ou d'autres troubles de santé (mouvements involontaires liés au sommeil, apnée du sommeil, démence, asthme, défaillance respiratoire chronique, reflux gastro-oesophagien, migraines, douleurs et ménopause). Dans tous ces cas, l'insomnie est dite secondaire puisqu'elle est le symptôme d'un trouble de santé sous-jacent. Dans d'autres cas, l'insomnie survient sans qu'une cause précise puisse être identifiée: il est alors question d'insomnie primaire.

Quels sont les types d'insomnie?

1. Insomnie aiguë: Ce type d'insomnie dure quelques jours et disparaît en moins de trois mois. Généralement, ce problème se résorbe rapidement à la disparition du traumatisme ou des facteurs en cause. Chez les personnes plus vulnérables, il arrive que l'insomnie persiste et devienne chronique.

2. Insomnie chronique: Ce type d'insomnie persiste pendant des semaines, des mois et même des années. Par exemple, l'insomnie idiopathique est un état stable et chronique qui se déclare sans qu'un facteur déclenchant soit présent. Ce trouble du sommeil, qui semble courant dans certaines familles, est observé chez environ 0,7 à 1 % des adolescents et des adultes, mais rarement chez les jeunes enfants. Un autre type d'insomnie chronique est dit psychophysiologique. Cet état est caractérisé par une hypervigilance cognitive et une hyperactivité intellectuelle ou physique pendant le jour, et de mauvaises conditions de sommeil. Ce type d'insomnie, habituellement causé par des facteurs tels que la dépression, la douleur, un lieu de sommeil qui manque de tranquillité ou un travail de nuit, est observé chez 1 à 2 % de la population générale.

Quels sont les traitements de l'insomnie de l'adulte?

1. Identifier la cause: Le traitement de l'insomnie requiert que l'on s'interroge sur la cause du problème. L'insomnie résulte souvent d'un ensemble de facteurs

environnementaux (bruit, lumière), physiques (douleur chronique), psychologiques (dépression) ou médicaux (reflux gastro-œsophagien, apnée du sommeil, mouvements involontaires liés au sommeil).

2. Médication: Une médication appropriée peut atténuer l'insomnie chronique ainsi que l'insomnie causée par un stress aigu, un travail par quart ou un voyage transméridien. Cependant, cette médication devrait être prise sur une courte période puisqu'elle peut entraîner des effets secondaires (sommolence, troubles cognitifs), créer de l'accoutumance ou perdre de son efficacité à long terme. Il existe des suppléments naturels, mais ceux-ci peuvent avoir des effets négatifs s'ils sont pris en association avec une médication allopathique. De plus, ces suppléments doivent être approuvés par Santé Canada. Il est important de consulter un médecin ou un pharmacien avant la prise de tout médicament.

3. Thérapie comportementale et cognitive (TCC): Il s'agit d'une méthode basée sur la relaxation (réduire la tension à l'heure du coucher), le contrôle des stimuli (créer une association positive entre la chambre et l'heure du coucher), la restriction du sommeil (limiter le temps passé au lit au temps de sommeil réel) et la restructuration cognitive (briser la croyance selon laquelle on doit dormir huit heures par nuit). De 70 à 80 % des gens souffrant d'insomnie peuvent bénéficier d'un traitement comportemental et cognitif. La réussite de cette méthode réside essentiellement dans l'application des conseils. Dans certains cas, la médication peut être utilisée de façon complémentaire, et l'aide d'un thérapeute peut être recommandée.

4. Hygiène du sommeil: Habitudes de vie pouvant optimiser la qualité du sommeil. Le maintien d'une bonne hygiène de sommeil aide à prévenir ou à minimiser les troubles du sommeil.

Quels sont les traitements de l'insomnie de l'enfant?

Conseils aux parents:

1. Instaurez une routine enveloppante, chaleureuse et sécurisante tout en favorisant l'autonomie de l'enfant par rapport au sommeil.

2.

Déterminer la cause de l'insomnie : environnementale (bruit récurrent) ou biologique (colique).

3. Consulter un professionnel de la santé avant que le problème de sommeil ne devienne chronique.

Signes d'alerte de l'insomnie

Résistance lors du coucher (chez l'enfant)

Sommeil non récupérateur

Fatigue

Troubles cognitifs (baisse de la vigilance et de l'attention)
Troubles de l'humeur

Références:

American Academy of Sleep Medicine. International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual. 2e éd. Rochester, 2005.

Ohayon, MM. Epidemiology of Insomnia: What We Know and What We Still Need to Learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6 (2002): 97-111.

Morin, CM, et al. Nonpharmacological Treatment of Chronic Insomnia. *Sleep*, 22 (1999): 1156-1234.

Morin CM. *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal, Éditions de l'Homme; 1997.
Touchette, E., et al. Factors Associated with Fragmented Sleep at Night Across Early Childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159, 3 (2005): 242-9.

© OSR Médical, 2007. Tous droits réservés.