

INSOMNIE - EFFICACITÉ D'UNE SEULE SÉANCE DE TCC

Une séance d'une heure de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) a permis une amélioration de la qualité du sommeil chez la majorité des participants souffrant d'insomnie aiguë, dans une étude publiée dans la revue *Sleep*.

Les gens souffrant d'insomnie éprouvent des problèmes avec la qualité, la durée et la continuité de leur sommeil. Ils ont de la difficulté à s'endormir ou à se rendormir après un réveil au cours de la nuit ou encore se réveillent trop tôt.

Environ un tiers de la population adulte rapporte des symptômes d'insomnie et 10 % rencontrent les critères diagnostiques du trouble d'insomnie.

Jason Ellis du département de l'Université Northumbria et ses collègues ont mené cette étude avec 40 participants, âgés de 32 ans en moyenne, souffrant d'insomnie depuis moins de 3 mois et ne prenant pas de somnifères. Ils ont été assignés au hasard à bénéficier d'une seule session d'une heure de TCC accompagnée d'un pamphlet à lire à la maison ou à « être mis sur une liste d'attente ».

Tous ont enregistré la qualité et la durée de leur sommeil dans un agenda (journal) pendant 7 jours avant le traitement. Ils ont aussi complété l'Index de sévérité de l'insomnie. Les deux groupes obtenaient un score moyen de 14,6 points sur cette échelle de 28 points.

La séance de thérapie incluait des informations sur le sommeil et les différences individuelles dans le besoin de sommeil à différents moments de la vie. Le principe de la restriction de sommeil, qui encourage à ne passer au lit que le temps de sommeil effectif, était ensuite présenté. Sur la base des agendas de sommeil de la semaine précédente, les participants se faisaient prescrire des heures pour aller au lit et se lever afin d'améliorer leur *efficacité du sommeil* (proportion de temps dormi par rapport au temps total passé au lit).

Quant au pamphlet, il portait sur le journal de sommeil, les principes du contrôle par le stimulus, qui visent à défaire l'association entre lit et insomnie et construire une nouvelle association lit-sommeil, ainsi que sur l'imagerie comme technique de relaxation pour distraire la pensée.

Un mois après la thérapie, 60 % des participants rapportaient une amélioration de la qualité de leur sommeil. Leur score moyen à l'Index de sévérité du sommeil était de 9,6 dans le groupe ayant reçu la thérapie et de 12,7 dans le groupe de comparaison.

Trois mois après la séance de thérapie, 73 % rapportaient une amélioration comparativement à 15 % dans le groupe de comparaison.

Psychomédia avec source : Northumbria University Sleep. - Tous droits réservés