Nos conseils en accompagnement du traitement

Dans le cas de l'insomnie chronique, une prise en charge spécialisée est nécessaire. C'est le premier pas pour améliorer le sommeil du patient de manière efficace et durable et éviter de déclencher d'autres pathologies.

En parallèle du traitement, retrouvez nos conseils ci-dessous pour améliorer votre confort au quotidien :

1. Eviter les boissons riches en produits excitants après 16h (caféine, théine...)
2. Eviter l'alcool et le tabac avant le coucher ou pendant la nuit
3. Manger un repas du soir léger et équilibré pour faciliter la digestion
4. Ne pas faire d'exercices physiques 2-3 heures avant le coucher
5. Aménager un lieu qui soit agréable avec une température entre 18 et 20°C
6. Dormir au calme et dans un endroit obscur

Le blog du sommeil

Pour s'informer, apprendre à reconnaître les signes importants des différentes pathologies et trouver des conseils pratiques sur le sommeil.

www.cenas.ch/blog

> chaque mois de nouveaux articles sur le sommeil
> des conseils pratiques
> une newsletter mensuelle

Vous pensez souffrir d'insomnies ?

En cas de doute sur la qualité de vos nuits, il est important d'en parler à votre médecin. Vous pouvez également obtenir des renseignements ou une consultation avec un médecin spécialiste du sommeil auprès de notre centre du sommeil à Genève.

Le diagnostic de l'insomnie est clinique, basé sur la plainte du patient et sa description du trouble. Cependant, si un doute subsiste sur le type d'insomnie, certains examens complémentaires comme l'actimétrie, peuvent aider à préciser le diagnostic. Dans certains cas, un examen complet du sommeil (polysomnographie) peut être indiqué, surtout si le patient présente des signes en faveur d'autres maladies du sommeil associées comme les apnées du sommeil.

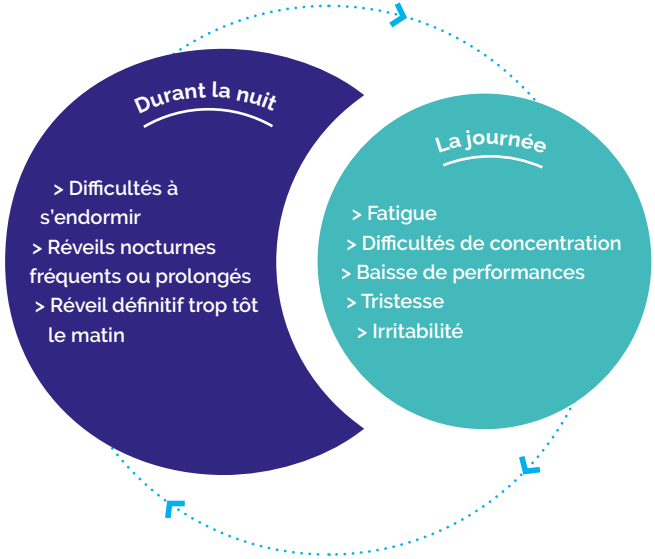
Centre de médecine du sommeil Cenas
Tour Opale
Chemin de la Gravière 3
1225 Chêne-Bourg
+41 22 307 10 95

Centre d'enregistrement à l'Hôpital de la Tour
Avenue J.-D. Maillard 3
1217 Meyrin

www.cenas.ch — info@cenas.ch

Les insomnies

Apprendre à reconnaître les symptômes :



cenas
Médecine du sommeil

Le saviez-vous ?

Les insomnies sont souvent banalisées et parfois considérées comme une simple conséquence du stress plutôt que comme une maladie à part entière. Une prise en charge trop tardive peut rendre le trouble chronique.

10 % — On estime qu'actuellement **10 à 15% de la population souffre d'insomnie importante.**

2 x — Chez les patients atteints, l'insomnie chronique **augmente de 2x le risque de développer une dépression.**

10 ans — L'évolution de l'insomnie est fluctuante avec de bonnes et de mauvaises périodes. Pour certains patients, **la consultation en centre spécialisé intervient parfois plus de 10 ans après le début du trouble.**

157'000 — C'est le nombre de personnes en Suisse qui présentent **un usage problématique de somnifères et tranquillisants.**

Je dors peu, suis-je insomniaque ?

La durée du sommeil n'est pas un bon indicateur de l'insomnie car les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre. Certaines personnes n'ont besoin que de 4 ou 5 heures de sommeil pour être en forme quand d'autres auront besoin de 9 heures de sommeil !

On estime qu'une personne souffre d'insomnie lorsqu'elle rencontre une ou plusieurs des situations suivantes 3x par semaine pendant plusieurs semaines :

- **Délai d'endormissement supérieur à 30 minutes**
- **Réveils nocturnes prolongés ou réveils précoces**

Comprendre le mécanisme des insomnies

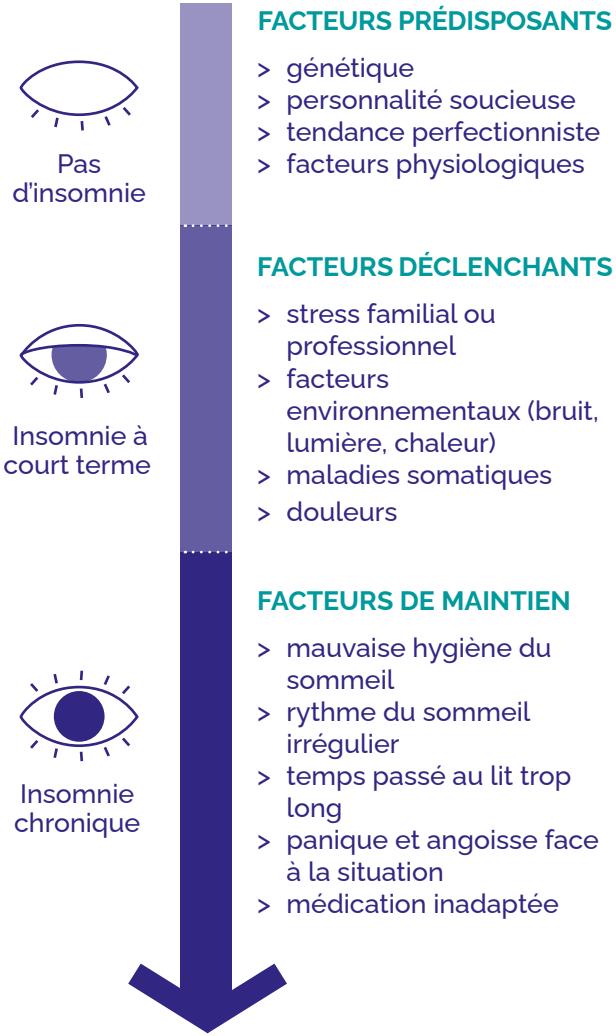
Rares sont les personnes qui n'ont pas déjà passé une mauvaise nuit, pourtant tout le monde ne souffre pas d'insomnie au sens médical.

En effet, un patient avec des prédispositions a plus de risques de souffrir d'insomnie s'il est confronté à des facteurs déclenchants comme le stress. Dans la plupart des cas, elle durera peu de temps, entre 1 et 3 mois, et disparaîtra avec la résolution des facteurs déclenchants.

Dans d'autres cas, l'insomnie peut s'installer et devenir chronique. C'est ce qui se produit lorsque les patients commencent à s'inquiéter à cause de l'insomnie et de ses conséquences. L'angoisse au sujet du sommeil devient alors un facteur de maintien et le patient rentre dans un cercle vicieux.

Il est difficile pour un patient de trouver seul les solutions adaptées, pourtant les conséquences peuvent être importantes sur la santé :

- **Aggravation des douleurs**
- **Diminution de la qualité de vie**
- **Augmentation du risque de développer une dépression**



Les traitements qui existent

Prise en charge non médicamenteuse

Il s'agit de traitements de choix lorsque l'insomnie n'est pas associée à d'autres troubles. La Thérapie Cognitivo-Comportementale permet par exemple au patient de reprendre progressivement les bons réflexes pour retrouver un sommeil de qualité. D'autres approches, telles que mindfulness ou l'hypnose, peuvent également apporter un soulagement.

Les médicaments

La tolérence et la dépendance sont les risques les plus redoutés pour les somnifères, c'est pourquoi ces traitements ne doivent être choisis que de manière temporaire. D'autres traitements, par exemple des antidépresseurs à propriétés sédatives, peuvent être envisagés si leur mise en place est soigneusement évaluée.