



Les fiches pratiques du réseau CATSS



INSOMNIE



Définition

L'insomnie est un manque ou une mauvaise qualité de sommeil qui retentit le lendemain sur les activités physiques, psychiques et sociales de la journée.

L'insomnie peut être :

- **Ponctuelle et occasionnelle**, survenant à la suite d'un événement perturbant (contrariété, deuil, ...)
- **Chronique** lorsque les troubles se produisent plus de 3 fois par semaine, depuis plus de 3 mois.

C'est un problème fréquent chez l'adulte (en particulier chez les femmes), mais qui peut également survenir chez l'enfant.



Symptômes

L'insomnie peut se manifester par :

- **Des difficultés d'endormissement**
- **Un ou plusieurs réveils nocturnes avec difficultés à se rendormir**
- **Un réveil trop précoce le matin**

Ces troubles nocturnes donnent l'impression d'avoir un **sommeil non récupérateur** et retentissent sur la qualité de la journée qui suit avec comme conséquences, sur les plans personnel et professionnel, **une fatigue, une somnolence diurne, une nervosité, des difficultés d'attention, de concentration ou encore de mémorisation...**



Traitement

La qualité du sommeil est énormément impactée en cas d'insomnie et la **prise en charge thérapeutique repose principalement sur le traitement des causes de l'insomnie (stress, anxiété, dépression, ...)**.

A ce titre, la psychothérapie, la relaxation, les thérapies cognitivo-comportementales ou encore la phytothérapie peuvent être efficaces.

Les traitements médicamenteux à base de benzodiazépines doivent être réservés aux situations les plus invalidantes et préoccupantes.



Prévention

Les principales causes de l'insomnie, chez l'adulte comme chez l'enfant, sont le stress, l'anxiété et la dépression.

Il est donc conseillé de travailler sur ces composantes en amont pour limiter la survenue d'épisodes insomniaques et de favoriser une bonne hygiène de vie autour de son sommeil en privilégiant :

- **Une alimentation saine et équilibrée**
- **La pratique régulière d'activité physique**
- **Des interactions sociales saines**