

Bon usage du médicament

INSOMNIE & ANXIÉTÉ : Les mesures non médicamenteuses

Les règles hygiéno-diététiques^{[1],[6]}

★ A renforcer avant de prescrire une BZD et pendant toute la période de sevrage ★

POUR L'INSOMNIE

✓ Préconiser des heures de coucher/lever régulières	✗ Éviter de regarder les écrans au lit au moins 2h avant d'aller au lit
☀ S'exposer à la lumière pendant la journée	✗ Éviter tous les excitants (alcool, thé, café, tabac) après 16h
👥 Réaliser des activités sociales	✗ Éviter de prendre les β-bloquants, corticoïdes et des médicaments diétiques la nuit
🏃 Pratiquer une activité physique régulière plutôt le matin, sinon minimum 2h avant le coucher	✗ Éviter les traitements qui peuvent créer des insomnies (paroxétine, ...)
❤ Stabiliser les maladies qui peuvent entraîner les réveils nocturnes	✗ Éviter les siestes longues et/ou après 16h
📺 Préconiser des activités relaxantes avant d'aller dormir (lire, écouter de la musique douce, ...)	✗ Éviter les repas trop riches ou trop légers le soir
🛏 Dormir dans un environnement sain (obscurité, silence, matelas et oreiller confortables, température entre 18°C et 19°C)	

POUR L'ANXIÉTÉ

1	Des techniques de relaxation, de gestion du stress
2	Une pratique régulière de l'exercice physique
3	La lutte contre l'isolement
4	Une quantité de sommeil suffisante à respecter
5	Un bon équilibre alimentaire
6	Limiter la consommation d'alcool, tabac et drogue

La Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC)

La TCC participe à atténuer les problèmes psychologiques en observant les schémas comportementaux. Les thérapeutes identifient les façons de penser erronées des patients et proposent des stratégies pour modifier ces schémas.

TCC dans l'insomnie (TCC-I)^{[4],[7]}

Il s'agit du traitement de première intention pour le trouble de l'insomnie chez les adultes de tout âge. Pour être la plus efficace, elle doit combiner plusieurs stratégies comportementales et cognitives, être suivie durant **4 à 8 séances minimum** et **doit s'appuyer sur un agenda du sommeil**.

Stratégies comportementales

CONTRÔLE DES STIMULI

- (1) Ne vous couchez que lorsque vous avez sommeil ;
- (2) Levez-vous si vous n'arrivez pas à dormir ;
- (3) Réservez votre lit et votre chambre au sommeil (pas de lecture, pas de TV)
- (4) Réveillez-vous à la même heure tous les matins ;
- (5) Évitez de faire la sieste.

Résultat : restauration association lit-sommeil.

RESTRICTION DU SOMMEIL

Technique visant à limiter le sommeil sur une durée prédéfinie, consolider la qualité du sommeil puis allonger progressivement le temps au lit.

Résultats : augmente la somnolence à proximité du coucher, diminue l'excitation avant le sommeil.

RELAXATION

Exercices structurés de relaxation musculaire, respiration abdominale et méditation guidée. **Résultat : réduction de la tension somatique**

Stratégies cognitives

RESTRUCTURATION COGNITIVE

Ce processus peut inclure une psychoéducation structurée :

- (1) Planifier un temps dédié (15-30 min avant le coucher) pour noter soucis et solutions, réduire l'activation pré-sommeil (journal de pensées)
- (2) Mettre la journée au repos avant d'aller se coucher
- (3) Exercices de visualisation active qui captent l'attention

Il peut s'accompagner d'un dialogue socratique : à l'aide de questions ouvertes le thérapeute restreint les croyances négatives liées au sommeil et aide le patient à adopter une manière de penser plus facilitante.

Résultats : gérer les ruminations et les pensées négatives

TCC dans les troubles anxieux^[8]

RELAXATION

Gestion et prévention des angoisses. Respiration abdominale, relaxation musculaire — communes à la TCC-I.

EXPOSITION GRADUÉE

Désensibilisation progressive aux situations redoutées — en milieu réel, avec le thérapeute, ou via la mentalisation.

RESTRUCTURATION COGNITIVE

Modifier les pensées irrationnelles anxieuses et les fausses croyances sur soi et le monde. Commune à la TCC-I.

Durée de traitement : Thérapie courte de **12 à 25 séances**, avec des tâches prescrites entre chaque séance.
Praticiens : médecins généralistes, psychiatres ou psychologues formés à la TCC.

En complément de la TCC, une psychothérapie de soutien basée sur l'écoute, l'alliance thérapeutique et l'accompagnement émotionnel peut être proposée aux patients.