

Insomnie:

L'endormissement problématique, un sommeil intermittent et non-récupérateur, les réveils précoces, la fatigue ou la somnolence pendant la journée, l'irritabilité, les problèmes de concentration, des maux de tête, la frustration, et même la dépression..... Si vous souffrez de ces choses d'une façon répétée, vous souffrez peut-être d'insomnie.

L'insomnie peut avoir plusieurs causes : le stress, les voyages en avion (avec décalage horaire), les changements de quart de travail, les « psychostimulants » tels la caféine et la nicotine, les mauvaises habitudes, la douleur, certains maladies et médicaments, et bien d'autres.

Saviez-vous que l'insomnie est très répandue? Il affecte au moins le tiers de la population de façon occasionnelle, et entre 10% et 13% de la population de façon chronique.

L'insomnie est associée à des problèmes de fonctionnement psychosocial et occupationnel, ainsi qu'à une atteinte à la qualité de vie. On observe également chez les mauvais dormeurs une augmentation du risque de développer d'autres troubles de santé mentale, notamment des troubles anxieux, de l'humeur, et d'abus de substances.

Le coût total de l'insomnie pour la société Québécoise est estimé autour de 6.6\$ milliards annuellement! À peu près 75% de ce montant est associé à l'absentéisme et aux baisses de productivité au travail.

Malgré ce fardeau, l'insomnie reste sous-diagnostiquée et sous-traitée, dû en partie aux multiples barrières faisant obstacles aux traitements efficaces.

Bien que les interventions de première ligne soient généralement les traitements pharmacologiques, la littérature démontre clairement l'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I). Ce traitement favorise l'enseignement ainsi qu'un accompagnement étroit à plusieurs niveaux : l'hygiène du sommeil, le contrôle par le stimulus, et la gestion des pensées anxieuses. Le fait d'intervenir au niveau de ces mécanismes sous-jacents amène des améliorations durables chez bien des patients.

Si vous souffrez d'insomnie et vous cherchez une intervention autre que pharmacologique, si vous voulez obtenir des informations concernant vos options ou aimeriez une évaluation de votre situation, ou bien pour un sevrage supervisé de médicaments pour le sommeil, appelez-nous et on vous aidera à trouver les meilleures réponses à vos questions!

Liens: <http://fondationsommeil.com/les-differents-types-dinsomnie/>
https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Publ_Psyqc_ArtDossier_Insomnie_Janv04.pdf
http://sante.canoe.ca/condition_info_details.asp?disease_id=77