

NORMES DE QUALITÉ

# Trouble de l'insomnie

Un guide pour les adultes souffrant d'insomnie chronique

FÉVRIER 2025

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur [trouble de l'insomnie](#). Il présente les 5 principaux domaines dans lesquels les cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins pour les personnes souffrant de trouble de l'insomnie. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens/votre équipe de soins, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

### **QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DE L'INSOMNIE?**

Lorsque vous souffrez d'un trouble d'insomnie (aussi appelé insomnie chronique), vous avez des difficultés à dormir, même si vous avez assez de temps pour dormir. Il peut se présenter sous forme de difficultés à s'endormir ou à rester endormi ou se réveiller trop tôt et ne pas pouvoir se rendormir. Le trouble de l'insomnie est une maladie de longue durée et peut être très pénible. Il s'agit d'un problème qui vous touche 24 heures sur 24, car il affecte la façon dont vous fonctionnez pendant la nuit et le jour.

# Résumé des 5 principaux domaines d'amélioration en matière de soins pour les personnes souffrant de trouble de l'insomnie



## Énoncé de qualité 1 : Évaluation complète

### Ce que dit la norme

Les personnes soupçonnées de souffrir de trouble de l'insomnie subissent une évaluation complète pour éclairer le diagnostic.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez de la difficulté à dormir, votre clinicien devrait discuter avec vous de votre sommeil et de la façon dont il se fait sentir sur votre vie quotidienne. Ils devraient vous poser des questions, à vous ou à votre partenaire de soins, sur vos antécédents de sommeil et vos antécédents médicaux, y compris votre santé physique et mentale.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, comme les médecins, les infirmières, les infirmières praticiennes, les pharmaciens, les psychologues et les travailleurs sociaux.



# Énoncé de qualité 2 : Plan de soins individualisé, axé sur la personne et complet

## Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de troubles de l'insomnie, les partenaires de soins (selon le cas) et les cliniciens collaborent à l'élaboration d'un plan de soins individualisé, axé sur la personne et complet. Ils examinent régulièrement ce plan ensemble.

## Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien devrait travailler avec vous afin d'élaborer un plan de soins qui correspond à vos valeurs, souhaits, objectifs et besoins. Il devrait vous demander à quoi ressemblerait un meilleur sommeil selon vous. Il devrait travailler avec vous pour mettre à jour votre plan de soins au moins tous les deux mois jusqu'à ce que vous dormiez mieux, puis une fois par an jusqu'à ce que votre trouble de l'insomnie soit résolu.

## QU'EST-CE QU'UN PLAN DE SOINS?

Un plan de soins est un document écrit qui décrit vos besoins et vos objectifs en matière de santé, ainsi que les soins qui seront fournis pour les satisfaire. Le plan de soins doit être fondé sur vos valeurs, vos souhaits, vos objectifs et vos besoins. Il doit tenir compte de tout aspect de votre santé physique et mentale qui affecte votre sommeil. Par exemple, votre plan de soins peut comprendre :

- Les antécédents de vos habitudes de sommeil
- Ce à quoi ressemblerait un meilleur sommeil selon vous.
- Les plans pour gérer tout problème de santé physique ou mentale que vous avez (voir l'énoncé de qualité 3)
- Une thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, ou TCC-I (voir l'énoncé de qualité 4)

## LE SAVIEZ-VOUS?

Il n'y a pas de norme relative à la durée du sommeil d'une personne. Les besoins de sommeil de chaque personne sont différents, et ils changent en fonction de leur phase de vie.



## Énoncé de qualité 3 : Gestion du trouble de l'insomnie chez les personnes ayant des comorbidités

### Ce que dit la norme

Les personnes atteintes de trouble de l'insomnie et de comorbidités reçoivent un traitement opportun pour leur trouble de l'insomnie et pour toute autre maladie dans le cadre d'un plan de soins complet.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous souffrez d'autres problèmes de santé ainsi que du trouble de l'insomnie, votre clinicien devrait vous offrir un traitement pour votre insomnie ainsi que pour ces autres problèmes. Par exemple, si vous commencez à souffrir d'insomnie pendant un épisode de dépression, vous devriez être traité pour l'insomnie et la dépression.

### QUE SONT LES COMORBIDITÉS?

Les comorbidités sont des maladies ou des problèmes de santé (physiques ou mentaux) qui surviennent en même temps. Par exemple, vous pourriez faire de l'apnée du sommeil et avoir un trouble d'insomnie, ou un trouble de stress post-traumatique et un trouble d'insomnie.



## Énoncé de qualité 4 : Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie

### Ce que dit la norme

Les personnes souffrant de trouble de l'insomnie ont un accès opportun à la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie comme traitement de première ligne. La thérapie est administrée de manière à répondre le mieux possible aux besoins et aux préférences de la personne.

### Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien devrait vous offrir la TCC-I le plus tôt possible après votre diagnostic, dans le format qui correspond le mieux à vos besoins et préférences. Un clinicien formé en TCC-I travaillera avec vous pour apporter des changements à vos pensées et comportements liés au sommeil. Il devrait discuter avec vous de vos attentes à l'égard du traitement de l'insomnie et de ce que vous aimeriez changer dans votre sommeil.

### LE SAVIEZ-VOUS?

La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (ou TCC-I) est un type de thérapie qui fonctionne très bien pour traiter le trouble de l'insomnie. Au minimum, elle comprend :

- La thérapie cognitive (le premier « C » dans TCC-I), qui vous aidera à aborder les schémas de pensée ou les croyances qui pourraient nuire à un sommeil réparateur
- La thérapie comportementale (le deuxième « C » dans TCC-I), qui consiste à créer un horaire personnalisé pour le temps passé au lit (appelé restriction du temps au lit ou restriction du sommeil) ou à prendre des mesures pour associer le fait d'être au lit avec le sommeil (appelé contrôle des stimuli)

Pour la plupart des gens, la TCC-I devrait être le premier traitement de l'insomnie à essayer. Certains pourraient avoir besoin d'évaluations supplémentaires et de plans différents. Si vous avez des questions au sujet de votre traitement, **n'oubliez pas d'en parler avec votre clinicien.**



# Énoncé de qualité 5 : Pharmacothérapie

## Ce que dit la norme

Les personnes souffrant de trouble de l'insomnie se voient offrir des médicaments efficaces à la dose la plus faible possible, pour la durée la plus courte possible et après avoir essayé la TCC-I de manière adéquate. Un médicament est offert seulement après une discussion sur ses avantages et risques.

## Ce que cela signifie pour vous

Si vous souffrez de trouble de l'insomnie et que vos symptômes ne s'améliorent pas avec la TCC-I, votre clinicien peut vous parler des options de médicaments. Le type de médicament que vous prenez (ainsi que la quantité que vous prenez et la durée de l'utilisation) dépendra de votre âge, de vos problèmes de santé et de vos préférences. Votre clinicien devrait vous parler des avantages et des risques du médicament qu'il offre. Il devrait effectuer un suivi auprès de vous après quatre semaines pour voir comment vous vous sentez.

## QU'EST-CE QUE LA PHARMACOTHÉRAPIE?

La pharmacothérapie est l'utilisation de médicaments (y compris les médicaments prescrits et en vente libre) pour traiter un problème de santé mentale ou physique.

## DISCUSSION

Une fois que votre clinicien vous a parlé des avantages et des risques d'un médicament donné, vous pouvez travailler avec lui afin de déterminer le meilleur traitement pour vous.

# Suggestions de sujets à aborder avec vos cliniciens

## Demandez à vos cliniciens :

- Que dois-je faire si mon insomnie s'aggrave?
- Quand devrais-je revenir pour un suivi?
- Quelles sont les options de traitement qui me sont offertes?
- Pendant combien de temps dois-je essayer ce traitement pour savoir s'il est efficace?
- Quels sont les avantages et les risques possibles des médicaments pour l'insomnie?
- Quels sont les services d'aide personnelle ou de soutien communautaire offerts?

## Partagez avec vos cliniciens :

- Toute préoccupation ou question que vous avez concernant votre sommeil
- Tout ce que vous ne comprenez pas à propos de votre diagnostic
- Toute préoccupation ou question concernant vos options de traitement
- Tout problème de santé physique ou mentale susceptible d'affecter votre sommeil
- Si vous désirez faire participer un membre de votre famille ou un partenaire de soins à votre plan de soins
- Des renseignements sur tout médicament que vous prenez



# En savoir plus

L'American Academy of Sleep Medicine propose un guide pour les patients qui résume [les traitements comportementaux et psychologiques pour le trouble de l'insomnie chronique](#) chez les adultes (en anglais seulement).

L'application [Consensus Sleep Diary](#) gratuite (disponible lorsque vous ouvrez un compte) vous aide à connaître vos habitudes de sommeil et à apporter des modifications pour améliorer votre sommeil. Vous pouvez accéder à vos entrées de journal à partir de n'importe quel appareil connecté à Internet (en anglais seulement). [Le journal est également disponible en format PDF](#) (en anglais seulement).

L'équipe de médecins et de pharmaciens de [GeriMedRisk](#) peut travailler en étroite collaboration avec votre clinicien pour répondre à vos questions sur vos médicaments (en anglais seulement).

[Le cours SleepEZ de thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie \(TCC-I\)](#), élaboré par le département des Anciens combattants des États-Unis, comprend un journal de sommeil et d'autres ressources (en anglais seulement).

L'American Academy of Sleep Medicine propose un guide pour les patients qui résume [les recommandations pour l'utilisation de médicaments pour traiter l'insomnie chronique](#). Vous devriez parler à votre médecin des risques et des avantages de chaque médicament (en anglais seulement).

Le [Consortium canadien de recherche sur le sommeil](#) fournit des liens vers des ressources (y compris des applications, des livres et des cours en ligne) pour les personnes atteintes d'insomnie et leurs partenaires de soins.

## Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [QualityStandards@OntarioHealth.ca](mailto:QualityStandards@OntarioHealth.ca) ou au 1-877-280-8538 (ATS : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible? 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, [info@OntarioHealth.ca](mailto:info@OntarioHealth.ca)

ISBN 978-1-4868-8745-3 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025