

NORMES DE QUALITÉ

Sommaire pour le trouble de l'insomnie

Ce document est une ressource pour les cliniciens et résume le contenu de la norme de qualité sur le [Trouble de l'insomnie](#).

Évaluation

Énoncé de qualité (ÉQ) 1 : Évaluation complète

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

Si vous soupçonnez qu'un patient souffre d'un trouble de l'insomnie, consignez les antécédents complets du sommeil, utilisez des outils normalisés d'évaluation de l'insomnie et notez les antécédents de santé physique et mentale dans le cadre d'une évaluation complète pour éclairer le diagnostic. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de prendre des mesures objectives comme des études sur le sommeil pour évaluer le trouble de l'insomnie, à moins qu'elles ne soient utilisées pour exclure d'autres troubles du sommeil.

Traitement et Gestion

ÉQ 2 : Plan de soins individualisé, axé sur la personne et complet

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.

Travaillez avec les patients afin de déterminer leurs objectifs et les souhaits et collaborez avec eux pour élaborer et mettre en œuvre un plan de soins complet. Examinez le plan de soins au moins tous les deux mois jusqu'à ce que le trouble de l'insomnie s'améliore, puis au moins une fois par an jusqu'à ce qu'il soit résolu.

ÉQ 3 : Gestion du trouble de l'insomnie chez les personnes ayant des comorbidités

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.

Considérez le trouble de l'insomnie comme une maladie indépendante, et non comme un symptôme d'une autre maladie. N'attendez pas que les comorbidités soient résolues avant de commencer le traitement pour le trouble de l'insomnie. Par exemple, si une personne souffrant de trouble de l'insomnie éprouve de la douleur, traitez son trouble de l'insomnie en plus de sa douleur, même si la douleur ne disparaît pas.

ÉQ 4 : Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie

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.

Offrez la TCC-I comme traitement de première ligne pour les personnes souffrant de trouble de l'insomnie dès que possible après le diagnostic. Les personnes devraient recevoir la TCC-I d'un clinicien qui a une formation dans ce type de traitement, et le traitement devrait être administré de manière à ce qu'il corresponde le mieux à leurs besoins et préférences.

ÉQ 5 : Pharmacothérapie

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.

Discutez des avantages et des risques de la pharmacothérapie avec les patients qui ne peuvent pas participer à la TCC-I ou qui ne constatent aucune amélioration de leurs symptômes après en avoir fait l'essai. Veillez à ce que les choix de traitement pharmacologique pour les personnes souffrant de trouble de l'insomnie soient fondés sur des données probantes et que les médicaments soient prescrits à la dose la plus faible possible pendant la durée la plus courte possible. Évaluez régulièrement l'efficacité des médicaments, les effets indésirables et les possibilités de réduction de la dose et de déprescription.

Ressources

- La norme de qualité et le guide du patient sur le [Trouble de l'insomnie](#)
- Ministère des Anciens Combattants des États-Unis : application mobile gratuite [CBT-i Coach](#) (*en anglais seulement*)
- [Médicaments courants](#) pour gérer le trouble de l'insomnie (infographie) (*en anglais seulement*)
- Deprescribing.org :
 - Algorithme de déprescription des [benzodiazépines et « Z-drugs » \(BZRA\)](#)
 - Algorithme de déprescription des [antipsychotiques \(AP\)](#)

Vous trouverez des outils et ressources supplémentaires sur [Quorum](#) (*en anglais seulement*)

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

ISBN 978-1-4868-8747-7 (PDF) © Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025