PROBLEMATIQUE :

Les troubles du sommeil représentent une plainte très souvent exprimée lors de la consultation. Cette fréquence élevée entraîne souvent une banalisation de la réponse qui lui est fournie et induit une surconsommation de médicaments hypnotiques qui est manifeste en France, par rapport aux autres pays européens.

Il en découle un problème de santé publique, tant à cause des effets secondaires de ces thérapeutiques que de l'impact économique induit.

La prise en charge de ces troubles justifie donc un acte médical spécifique et la prescription « réflexe » doit être évitée.

LES SOURCES DOCUMENTAIRES :

« Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale » Recommandation Décembre 2006 –

Société de Formation Thérapeutique en Médecine Générale- HAS-

LES PRINCIPAUX MESSAGES :

La prise en charge des troubles du sommeil justifie une consultation spécifique.

Le trouble du sommeil ne doit pas être banalisé.

Une analyse de ces troubles doit précéder toute prescription d'hypnotique, avec la recherche d'une pathologie mentale ou physique sous-jacente, d'un problème social ou familial, ainsi que de l'existence d'erreurs d'hygiène du sommeil.

La première prescription d'hypnotique doit être l'occasion d'établir un « contrat » avec le patient, stipulant que la durée de prise du médicament doit être la plus brève possible et qu'elle nécessite une réévaluation.

Il est nécessaire de privilégier les médicaments à demie-vie courte, les doses faibles et les petits boîtages.

Dans tous les cas un rappel des règles d'hygiène du sommeil doit être fait.

Des solutions alternatives au traitement médicamenteux peuvent être proposées.

Le sevrage doit toujours être progressif et prudent, surtout chez le patient âgé.