

Fiche Retour d'Expérience Groupes Qualité Pays de la Loire APIMED

Thématique : Troubles du Sommeil

Date : 22/06/2023

Contexte : Les troubles du sommeil sont en constante augmentation dans le monde occidental :

- 10 % d'insomnie chronique dans la population générale (30 % des Français ont eu une insomnie transitoire) ;
- 7 à 10 % des Français utilisent des médicaments hypnotiques ;
- plus fréquent chez la femme et le sujet âgé.

Enjeu de santé publique :

- coût socio-économique ;
- augmentation de la morbi-mortalité dans l'insomnie chronique sévère ;
- altération des interactions sociales et professionnelles (absentéisme et perte de productivité).

LES MEDECINS	LES MEDECINS
DIFFICULTES	LEVIERS D'AMELIORATION
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peu de temps pour aborder la question – motif de fin de consultation ▪ Consultation complexe – prise en charge pluriprofessionnelle ▪ Accès difficile aux spécialistes des troubles du sommeil (pneumologue) ▪ Problématique de demande de réponse immédiate au trouble ▪ Méconnaissance de la pathologie – faire préciser les troubles (endormissement, réveils, anxiété...) ▪ Pathologies multiples, multifactorielles, sans solutions pré-établies ▪ Gestion des horaires de travail du patient, de leur variabilité, de ses contraintes personnelles associées... ▪ Mésusage des thérapeutiques (mélatonine, phytothérapie, CBD, ...) ▪ Automédication, harmonisation des pratiques ▪ Pas d'encadrement du CBD ▪ Instauration régulière d'un médicament hypnotique en secteur hospitalier ▪ Difficultés de la déprescription, du sevrage ▪ Trouble spécifique chez l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consultation dédiée, complexe, longue ▪ Prendre le temps, identifier la demande réelle, « cachée » ▪ Intérêt d'une cotation spécifique ▪ PEC comme une maladie chronique ▪ Travail primordial du travail d'équipe et de l'aide du pharmacien dans le déroulé de cette PEC (régulièrement premier interlocuteur dans ce type de pathologie) ▪ Questionner la formation au dépistage du SAS (IDE Asalée, formations DPC, FAF...) et autres pathologies du sommeil ▪ Travailler en réseau, en complémentarité (chacun ses compétences propres) ▪ Formations spécifiques Éducation thérapeutique du patient, Entretien motivationnel... ▪ Aide des psychologues sur les motifs anxieux (fréquents +++) ▪ Prévention – campagne de sensibilisation aux troubles du sommeil ▪ « Fiche » autodiagnostic, application téléphonique... Education à un « bon » sommeil - Brochures INPES – Posters Santé Publique France ▪ Explorer le rythme de vie, l'hygiène de vie, les solutions recherchées, déjà mises en place ▪ Lien avec la médecin du travail ? horaires ? adaptation du poste ? ▪ Place de la méditation ▪ Désacraliser la performance du lendemain