

## Journée de Médecine Comportementale

### Atelier pratique : Insomnie chronique et médecine comportementale

9 mai 2016 de 16h00 à 17h30



#### Dr Philippe BEAULIEU

##### Médecin, Somnologue, Thérapeute Cognitivo-Comportemental

> Activité hospitalière : Médecin praticien-attaché dans le Centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil du CHU Henri Mondor. Création d'une consultation de Thérapie Cognitivo-Comportementale destinée aux patients insomniaques chroniques.

> Activité libérale : Médecin Thérapeute Cognitivo-Comportemental

Membre de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC), de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) et de la Société de Médecine Comportementale (SMC).

#### Résumé de l'atelier

Plus d'une personne sur trois déclare la présence de troubles du sommeil à la fréquence d'au moins trois nuits par semaine. L'insomnie peut ainsi représenter jusqu'à 20% de la population adulte en consultation de médecine générale.

Et pourtant parmi les personnes souffrant d'insomnie chronique moins d'un tiers déclarent avoir déjà consulté un médecin spécifiquement pour ces troubles. Lorsque c'est le cas, alors qu'il est déconseillé d'avoir recours aux hypnotiques et anxiolytiques après la phase aiguë, une personne sur cinq consomme pourtant encore de façon habituelle ces médicaments.

La prescription d'hypnotiques, parfois utile à court terme, n'a pas à ce jour fait la preuve de son efficacité à long terme, et on souligne de plus en plus les effets indésirables notables qui peuvent être attachés à cette prescription. Si l'approche comportementale de l'insomnie a fait ses preuves, à court terme comme à moyen et long terme, au cours d'études réalisées tant dans le cadre de centres spécialisés qu'en médecine de ville, elle reste, pour sa part, très sous-utilisée par les praticiens.

Dans la majorité des cas une réponse exclusivement pharmacologique est utilisée alors que toutes les recommandations et résultats récents de très nombreuses publications affirment la place d'une approche comportementale comme « traitement de première intention » de l'insomnie primaire et démontrent plus largement encore son intérêt dans toutes les insomnies «co-morbides». Cette communication va se donner comme objectif de décrire et expliciter le modèle cognitivo-comportemental de l'insomnie et de mettre en perspective les différentes modalités d'intervention retenues face à cette pathologie.