

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Hypnothérapie et insomnie: revue narrative de la littérature

Dr Mamoune Sarah Lou

Médecin généraliste remplaçante, Rennes

Pas de conflit d'intérêt à déclarer

#CNGE2021

DMG UNIVERSITÉ DE
RENNES 1

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Contexte

- **Insomnie:** pathologie courante en médecine générale: 13,1% 18-75 ans (1)
- **Recommandation HAS (2)**

Indications		
Troubles du sommeil	Les BZD sont limitées aux troubles sévères du sommeil dans les cas suivants : insomnie occasionnelle, insomnie transitoire.	Quelques jours à 4 semaines , y compris la période de réduction de posologie.

- **Thérapies psychologiques :** Thérapies cognitivo-comportementales (grade B) peu répandues, non remboursées
- **Hypnothérapie**

Hamedi Sangsari G, Abramovici F, Jaunay L. Intérêt de l'hypnose dans les troubles du sommeil chronique, chez des médecins généralistes hypnothérapeutes. Exercer 2020 ;166 :349-355

Krouwel M, Jolly K, Greenfield S. What the public think about hypnosis and hypnotherapy: A narrative review of literature covering opinions and attitudes of the general public 1996–2016. Complementary Therapies in Medicine. 2017;32:75-84.

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Contexte

- « **Etat de conscience modifiée**, ni un état de vigilance ni de sommeil » INSERM 2015
- « Un état de conscience impliquant une attention focalisée et une conscience périphérique réduite, caractérisé par une capacité accrue de réponse à la **suggestion** ». APA
- Augmentation des ondes de sommeil profond sur les EEG **chez des sujets sains** en état d'hypnose (3)
- Diminution chez les **patients souffrant d'insomnie**: Excitabilité nerveuse, Eveil physiologique (4,5)
- Revue littérature et méta-analyse 2015, 2018 (6,7)

?



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Objectif

- Recueil de tous les essais cliniques sur l'hypnose visant à traiter l'insomnie.
 - ✓ Aspects **qualitatifs**
 - ✓ Les grands concepts
 - ✓ **Limites** méthodologiques
- Construction essai clinique sur l'hypnothérapie et l'insomnie en **médecine générale**

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Méthode

- Revue narrative de la littérature
 - ✓ Basée sur certaines techniques systématiques (8)
- 4 bases de données + données de la littérature grise (*Google scholar, références bibliographies*)
- 02/02/2020

PubMed

("hypnosis"[Mesh]) AND ("sleep initiation and maintenance disorders"[Mesh]) = **69**

BASE

("hypnosis") AND ("insomnia") = **73**

Psycinfo

((DE "Hypnosis") OR (DE "Hypnotherapy"))AND (DE "Insomnia") = **57**

Cochrane

[Sleep initiation and maintenance disorders] [hypnosis] #1 AND #2 = **5**

#CNGE2021

www.congrescng.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



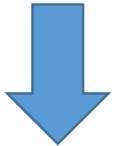
CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultat

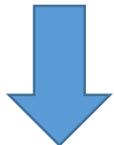
Identification



Sélection: titre et résumé



Eligibilité: version intégrale



25 études incluses

- **Critères d'exclusion**
 - ✓ Ni hypnose ni insomnie
 - ✓ Non disponible en anglais et français
 - ✓ Articles non originaux
 - ✓ Patients mineurs
 - ✓ Insomnie en critère de jugement secondaire
 - ✓ Troubles du sommeil dits « organiques » (syndrome des jambes sans repos, mouvements périodiques des membres, syndrome d'apnées du sommeil, obstructives ou centrales)
 - ✓ Non disponible en version intégrale

- ✓ 10 études de cas
- ✓ 4 Etudes pré- post interventions
- ✓ 11 Etudes randomisées contrôlées



- ✓ 1963-2018
- ✓ 18 journaux, 1 thèse
- ✓ 13 pays: Etats Unis, Australie, Angleterre

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

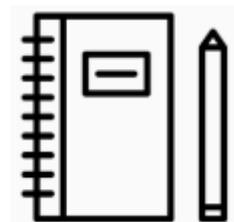
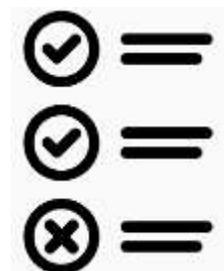
Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultat



Exercice
physique, TCC,
relaxation,
imagerie mentale
ECT
Hypnose



Zolpidem
Nitrazépam

Absence de
thérapeutique
active

Absence de double-aveugle

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

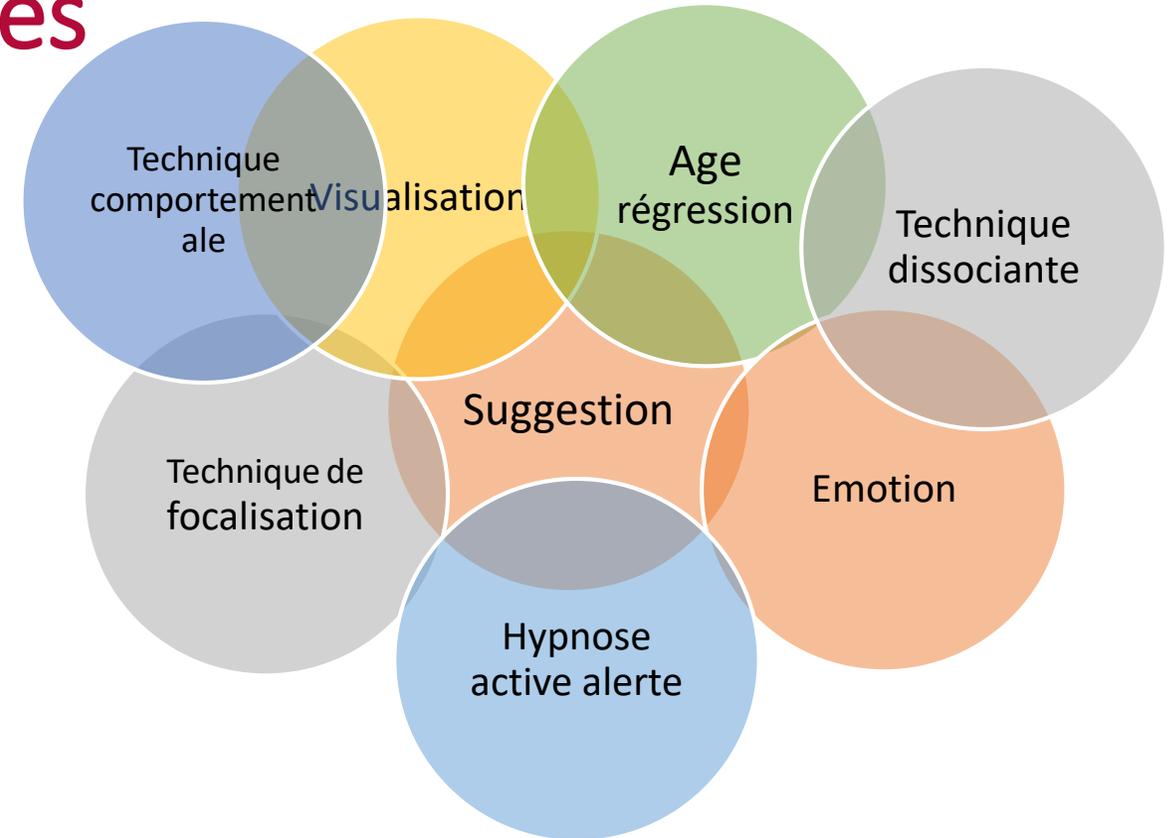
Hypnose et leurs techniques

• Définition

- Pas de définition (16/25)
- Conscience modifiée/ relaxation

• Provenance et justification

- Auteur lui-même: innovantes, déjà publiées
- D'autres auteurs
- TCC, relaxation (1960-1990)
- Peu ou mal détaillées



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Discussion

- Population variable, manque de représentativité, nombre de sujet faible (Inserm ≥ 100)
- Mesures du critère de jugement principal variables:
Polysomnographie, dosage sanguin ou urinaire, analyse cheveux
- Hétérogénéité des techniques et provenance : absence de consensus, reproductibilité -

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Discussion

- Définition, spécificité de chaque technique
- Double aveugle impossible
- Hypnose « neutre » (9) bruit blanc (10)
- Interventions complexes : Recommandations IDEAL (11)



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Conclusion

- ✓ Hétérogénéité dans les études portant sur l'hypnose et l'insomnie
- ✓ Complexité dans la réalisation d'un essai clinique dans le domaine de l'hypnose
- ✓ Nécessité d'une méthodologie rigoureuse: nombre de sujets nécessaire, justification de la technique utilisée, critère de mesure validé, recommandation IDEAL
- ✓ **DMG Rennes**
 - Etude de cas hypnothérapie et insomnie
 - Travaux de thèse
 - PREPS 2021 Etude randomisée contrôlée, hypnothérapie et sevrage des benzodiazépines chez les patients souffrant d'insomnie chronique

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Bibliographie

1. Léger D. *Le temps de sommeil en France / Sleep Time in France. Baromètre santé France. 2019;30*
2. HAS. Arrêt des benzodiazépines et médicaments apparentés : démarche du médecin traitant en ambulatoire. Recommandation de bonne pratique 2015
3. Cordi MJ, Schlarb AA, Rasch B. Deepening Sleep by Hypnotic Suggestion. *Sleep* 2014;37(6):1143-52.
4. Monroe LJ. Psychological and physiological differences between good and poor sleepers. *Journal of Abnormal Psychology* 1967; 72(3):255-64.
5. Serban-Lacramioara I, Padurariu M, Ciobica A, Cojocaru D, Lefter R. The role of hypnosis and related techniques in insomnia. *Archives of Biological Sciences.* 2013;65(2):507-10.
6. Lam T-H, Chung K-F, Yeung W-F, Yu BY-M, Yung K-P, Ng TH-Y. Hypnotherapy for insomnia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine.*2015;23(5):719-32.
7. Chamine I, Atchley R, Oken BS. Hypnosis Intervention Effects on Sleep Outcomes: A Systematic Review. *J Clin Sleep Med.* 2018;14(2):271-83.
8. Netgen. Comment rédiger un article scientifique de type revue narrative de la littérature ? *Revue Médicale Suisse* 2019 :15 :1694-1698
9. Lam T-H, Chung K-F, Lee C-T, Yeung W-F, Yu BY. Hypnotherapy for insomnia: A randomized controlled trial comparing generic and disease-specific suggestions. *Complementary Therapies in Medicine* 2018;41:231-9
10. Kendrick Cassie; Koep, Lauren; Johnson, Aimee et al. Feasibility of sham hypnosis: empirical data and implications for randomized trials of hypnosis *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy* . 2012 ; 29(4) :317-331.
11. Progress in clinical research in surgery and IDEAL – *The Lancet* 2018;392(10141):88-94

#CNGE2021

www.congrescng.fr