

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Description d'un programme d'éducation thérapeutique dans le cadre de l'insomnie

Dr Jenny Forté, MCA Marseille

Dr Mégane Maire, Marseille

Les auteurs ne déclarent pas de conflit d'intérêt

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



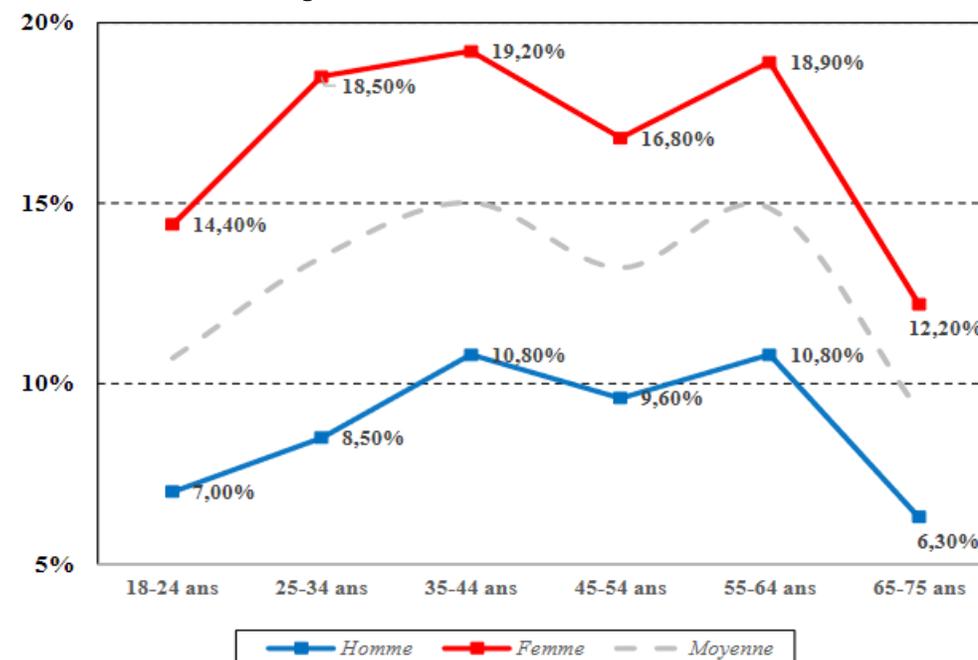
Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

L'insomnie chronique

- Définition ICSD-3 et DSM-5
- Hyperéveil neurobiologique
- Conséquences individuelles et collectives



Léger D. Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. Bull Epidemiol Hebd. 2019

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

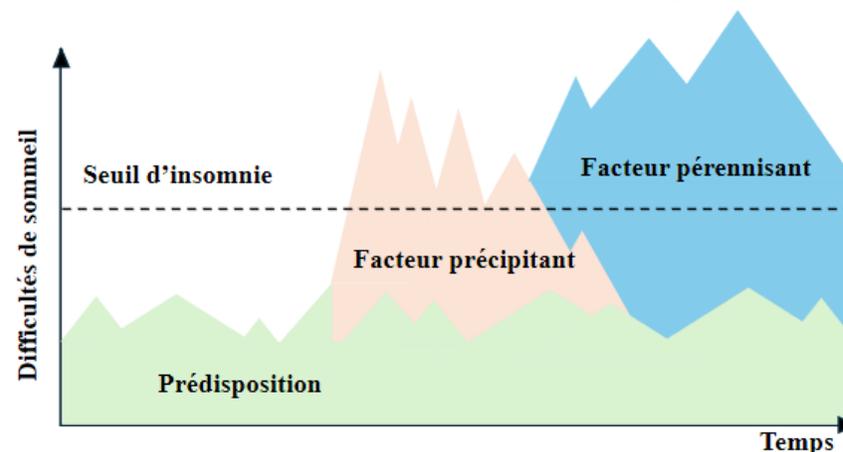
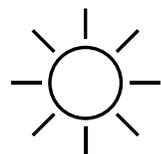
Traitement de l'insomnie

Spielman AJ, Caruso LS, Glovinsky PB. A behavioral perspective on insomnia treatment. Psychiatr Clin North Am. 1987

TCC (thérapies cognitivo-comportementales) >> médicaments

Spécificités de la TCCi (insomnie) :

- ✓ Psychoéducation
- ✓ Restriction du temps passé au lit
- ✓ Contrôle des stimuli



Place des IDE ASALEE ? (Action de santé libérale en équipe)



Education thérapeutique

Pas de formation aux TCC



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Matériel et Méthode

Etude observationnelle prospective

En cabinets ambulatoires de la région PACA

Avis favorable CPP

Critères d'inclusion :

- ✓ ≥ 18 ans
- ✓ Suivi ≥ 6 mois
- ✓ Poursuite du suivi ≥ 6 mois
- ✓ Insomnie chronique (ICSD-3)

Critères de non-inclusion :

- Illettrisme
- Non maîtrise de la langue française
- Mesure de protection juridique
- Travail de nuit
- Voyage trans méridien < 1 mois
- Trouble de l'utilisation de substance
- Affection médicale non équilibrée
- Femme enceinte / allaitante

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Critères de jugement

- Principal : Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)
 - Outil validé
 - Pertinence clinique : diminution de 6 points
 - NSN = 22
- Secondaires :
 - Epworth
 - Latence d'endormissement
 - Efficience de sommeil
 - Satisfaction des soignants et patients

Résultats

30 patients inclus (6 cabinets, 4 mois d'inclusion) / 8 perdus de vue

INDEX DE SEVERITE DE L'INSOMNIE (ISI) Critère de jugement principal		
Moyenne de l'échantillon (n = 30)		16,6
Insomnie légère	Insomnie modérée	Insomnie sévère
8 – 14	15 – 21	≥ 22
10 patients	16 patients	4 patients

M + 4			
Moyenne de l'échantillon (n = 22)		10,09 (p < 0,001)	
Analyse de sensibilité (n = 30)		11,57 (p < 0,001)	
Absence d'insomnie	Insomnie légère	Insomnie modérée	Insomnie sévère
ISI < 8	8 – 14	15 – 21	≥ 22
8 patients	8 patients	5 patients	1 patient

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Critères de jugement secondaire

ESS ↓

Latence endormissement ↓

Durée totale de sommeil ↔

Efficienc e du sommeil ↑

Consommation de traitements pour le sommeil

Satisfaction des soignants 😊

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

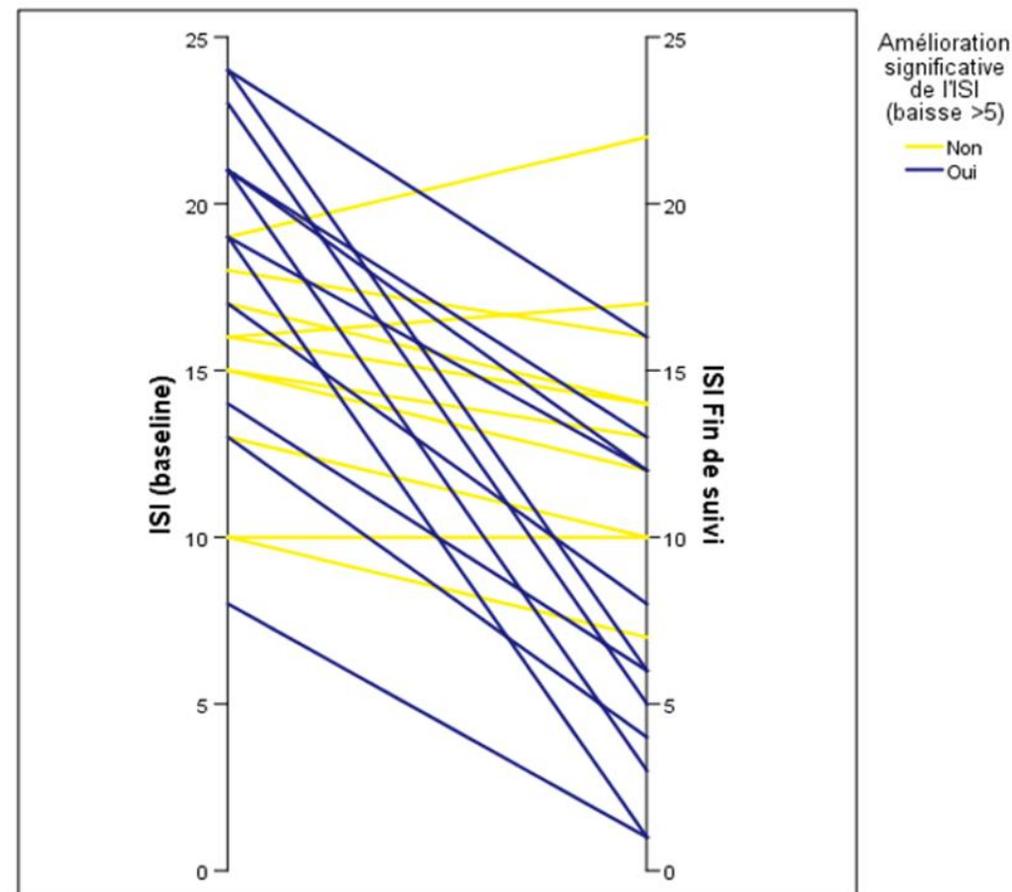
20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Discussion

- Bénéfices comparables à ceux obtenus dans les études sur les TCCi
- Amélioration ISI d'autant plus importante que l'insomnie est sévère
- Diminution des traitements médicamenteux associés

Takano Y, et al. Effect of cognitive behavioral therapy for insomnia in workers: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*. 1 oct 2023;71:101839.

Baillargeon L, Morin CM. Discontinuation of benzodiazepines among older insomniac adults treated with cognitive-behavioural therapy combined with gradual tapering: a randomized trial. *CMAJ*. 2023 Nov 11;169(10):1015-20. PMID: 14609970; PMID: PMC236226.



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Forces et faiblesses

- Originalité
- Dispositif ASALEE polyvalent
- Recrutement en soins primaires
- Lien MG – IDSP
- Outils d'évaluation standardisés
- Limite géographique
- IDSP nouvellement formée
- Faible échantillon / Perdus de vue
- Etude descriptive
- Pas de mesure objective du sommeil

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

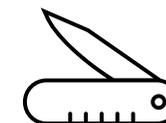
Perspectives

Efficacité à moyen et long terme ?



Efficacité TCCi en face à face > TCCi par internet > livre auto-assistance

Où situer la prise en charge ASALEE ?



Freins à identifier / Profils de patients



Hartley S, et al. Thérapie cognitive et comportementale insomnie : un groupe en visioconférence est-il aussi efficace qu'un groupe en présentiel ? - EM consulte. 24 févr 2022;19(1):24.

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Conclusion

Manque de ressources dédiées à la prise en charge de l'insomnie

Protocole ASALEE : amélioration significative de critères cliniques

ERREUR 4:04

Le
Sommeil 

QUE VOUS RECHERCHEZ
est indisponible

veuillez réessayer ou modifier

**LES PARAMÈTRES
DE VOTRE**

NAVIGATEUR CÉRÉBRAL

