

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

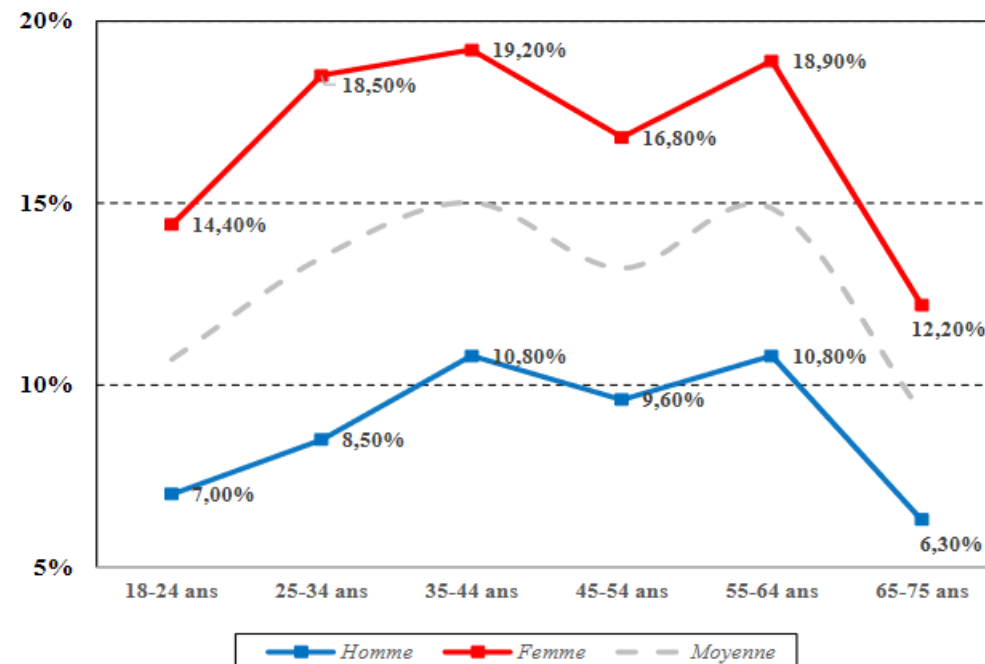


Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

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

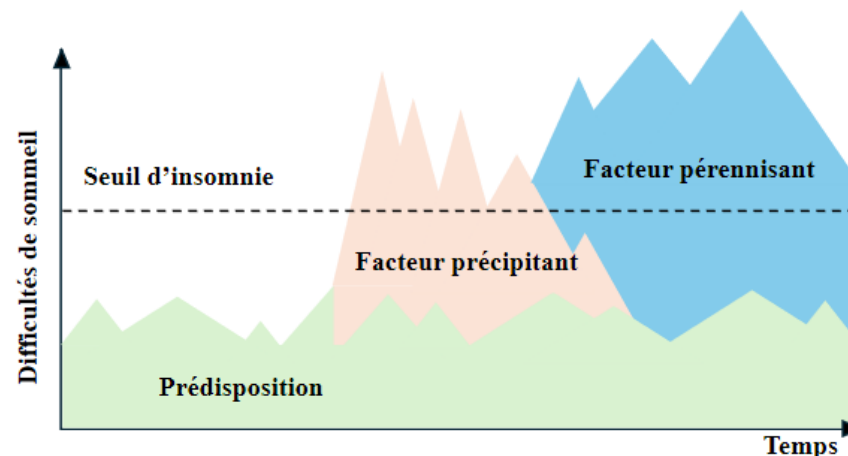
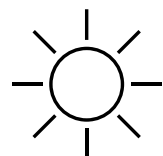
Traitement de l'insomnie

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

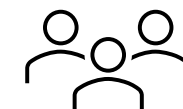
TCC (thérapies cognitivo-comportementales) >> médicaments

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





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 ↔

Efficiency 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

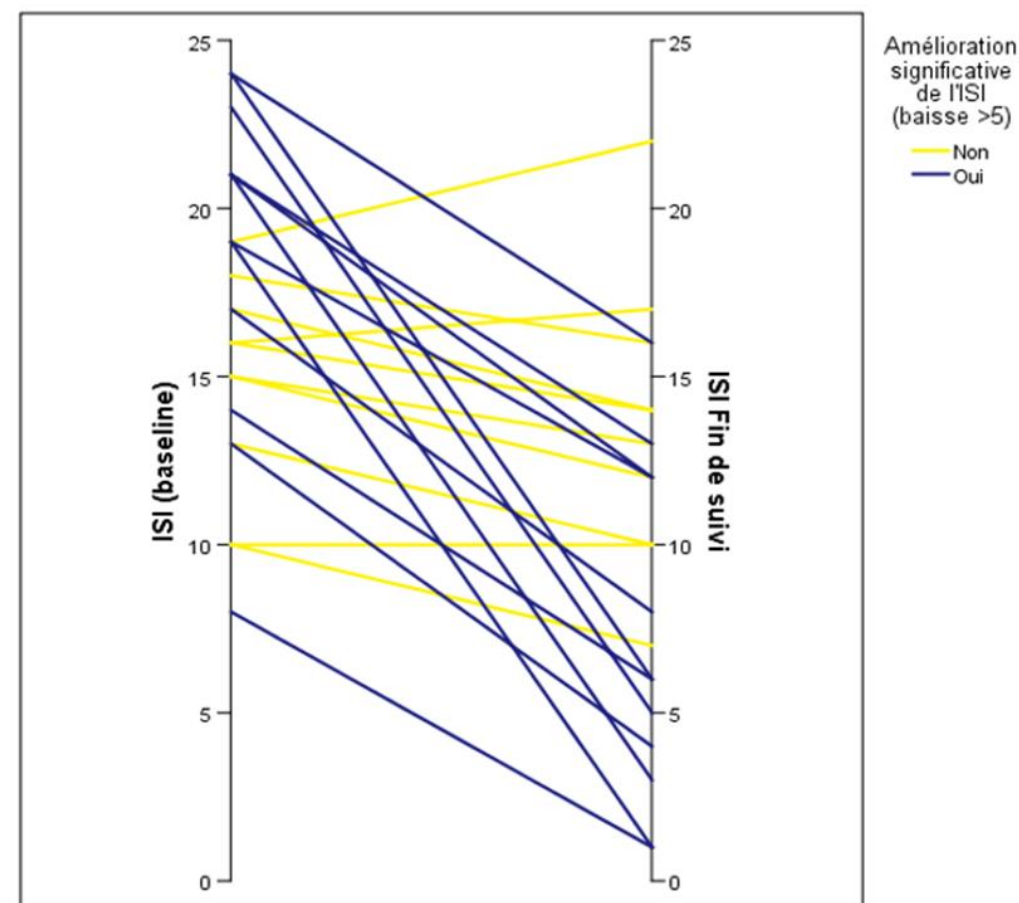
20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

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; PMCID: 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

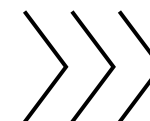


Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

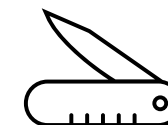
Perspectives

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

