

Plainte chronique autour du sommeil

Objectifs prioritaires de l'arbre décisionnel

- Éliminer une pathologie psychiatrique (dépression) ou organique (syndrome d'apnées du sommeil)
- Éviter la primoprescription d'un hypnotique

PLAINTE CHRONIQUE AUTOUR DU SOMMEIL CHEZ UN PATIENT AGE

(prenant ou non un médicament à visée hypnotique)

Signes associés?
Agenda du sommeil pendant 2 semaines
1^{ère} consultation

oui

non

Signes associés

Penser à la dépression et l'anxiété

Rechercher des causes générales:

douleurs, toux, s. urinaires, dyspnée, reflux, prurit, alcool, médicaments ...

Rechercher un syndrome des jambes sans repos

Rechercher des causes associées au sommeil

- **causes neurologiques :** cauchemars, troubles moteurs au cours du sommeil, mouvements périodiques nocturnes
- **causes respiratoires :** syndrome d'apnées du sommeil (SAS)

Démarche spécifique

2^{ème} consultation

Entretien avec l'entourage

Information – Conseils : Cycle veille-sommeil: renforcement des synchroniseurs (lumière, activité physique)

Retentissement sur la qualité de vie ?

Non

Oui

**Fausse
insomnie**

**Insomnie
peu sévère**

**Insomnie
Sévère**

Entretien
motivationnel

Entretien
motivationnel

Kinésithérapie
Relaxation

Phytothérapie ?
Homéopathie ?
Mélatonine?

Entretien motivationnel

Soutien psychologique

Eventuellement BZD , composé Z, (1/2 vie courte, 1/2 dose ou diminution de posologie, tt discontinu)

Mélatonine

→ **contrat de traitement**

Thérapies comportementales

Si prise de médicament à visée hypnotique envisager sevrage ou diminution de posologie