

Quelles sont les options d'intervention pour l'insomnie après un TCC ?

APPROCHE PHARMACOLOGIQUE	
HYPNOTIQUES NON BENZODIAZÉPINIQUES Zolpidem (Sublinox) Zopiclone (Imovane)	<ul style="list-style-type: none">→ Constituent le meilleur compromis entre une bonne efficacité thérapeutique et des effets secondaires limités ;→ Doivent être prescrits avec prudence, car peuvent exacerber des problèmes cognitifs.
BENZODIAZÉPINES Flurazépam (Dalmane) Lorazépam (Ativan) Nitrazépam (Mogadon) Témazépam (Restoril) Triazolam (Halcion)	<ul style="list-style-type: none">→ Prescrits pour contrer l'anxiété ou l'insomnie ;→ Non recommandés à la suite d'un TCC en raison des effets secondaires (ex. : sédation), des effets indésirables sur l'architecture du sommeil et des risques de dépendance, de tolérance et d'insomnie de rebond.
MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE Diphenhydramine	<ul style="list-style-type: none">→ Provoquent des effets anticholinergiques ;→ Non recommandés à la suite d'un TCC.
APPROCHE NON PHARMACOLOGIQUE (THÉRAPIE COGNITIVE-COMPORTEMENTALE)	
RESTRICTION DU TEMPS PASSÉ AU LIT	<ul style="list-style-type: none">→ Consiste à limiter le temps passé au lit au temps réellement dormi ;→ Consolide le sommeil sur une plus courte période, limite les interruptions et permet au sommeil de survenir lorsque désiré.
CONTRÔLE PAR LE STIMULUS	<ul style="list-style-type: none">→ Vise à renforcer les associations entre le sommeil et les indices temporels/contextuels qui devraient lui être associés (heure de coucher, période de sommeil, chambre à coucher, lit) ;→ Régularise le cycle éveil-sommeil et permet au sommeil de survenir lorsque désiré.
TECHNIQUES DE RELAXATION	<ul style="list-style-type: none">→ Favorise la détente et réduit l'activation émotionnelle ou cognitive ;→ Nécessite un entraînement préalable et une pratique constante.
THÉRAPIE COGNITIVE	<ul style="list-style-type: none">→ Vise l'adoption de pensées, de croyances et d'attitudes qui favorisent un bon sommeil et permettent de mieux gérer les conséquences de l'insomnie au quotidien ;→ Implique davantage d'échanges verbaux et nécessite un plus haut niveau de formation de la part de l'intervenant.



Il faut considérer le fait que très peu d'études ont évalué la sécurité et l'efficacité des agents pharmacologiques utilisés pour contrer l'insomnie dans le contexte du TCC et que les investigations sur les approches non pharmacologiques sont encore plus limitées.