

# Les options de traitement pour l'insomnie

Les médecins canadiens recommandent un traitement aux personnes ayant de la difficulté à dormir en raison de l'insomnie.

## Hygiène du sommeil

L'hygiène du sommeil, une autre façon de désigner les « bonnes habitudes de sommeil » (par exemple, réduire la lumière et le bruit dans la chambre à coucher ou s'adonner à une activité de relaxation) peut aider à améliorer la qualité du sommeil. L'hygiène du sommeil peut aussi comprendre la modification des habitudes de vie, comme réduire la consommation de caféine ou changer de programme d'exercices. L'hygiène du sommeil ne peut pas traiter l'insomnie à elle seule; c'est pourquoi il faut parler des troubles du sommeil à un médecin.

## Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)

La TCC-I est une approche axée sur la discussion pouvant vous aider à déterminer et aborder les pensées, sentiments ou comportements qui contribuent à l'insomnie.

## Produits en vente libre

### Antihistaminiques

Les antihistaminiques bloquent l'action de l'histamine, une substance chimique qui permet au cerveau de créer l'état de veille. Pour cette raison, les antihistaminiques peuvent provoquer de la somnolence et aider à résoudre des troubles du sommeil occasionnels. Cependant, ils peuvent entraîner une somnolence le lendemain ou d'autres effets secondaires et ne sont pas destinés à une utilisation à long terme.

Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Nytol Sleep-eze ZzzQuil	Diphénhydramine	Utilisée avec les adultes et les adolescents pour soulager l'insomnie occasionnelle des personnes qui ont de la difficulté à s'endormir. Si l'insomnie persiste plus de deux semaines, il faut consulter un médecin.

### Mélatonine

La mélatonine est une hormone produite naturellement dans l'organisme pour réguler les cycles sommeil-éveil. Bien que la mélatonine soit accessible sous forme de supplément et qu'elle fasse partie des ingrédients de nombreux produits en vente libre, son utilisation n'est pas cliniquement approuvée pour le traitement de l'insomnie et ce produit n'est pas destiné à un usage à long terme. Les données concernant son efficacité dans le traitement de l'insomnie sont limitées. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre de la mélatonine, en particulier si vous avez une difficulté persistante à dormir ou si vous prenez d'autres médicaments.

Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Mélatonine	Mélatonine	À utiliser chez les adultes pour accroître le temps de sommeil total et traiter les troubles du sommeil liés au décalage horaire ou le trouble du sommeil lié à l'horaire de travail.

### Valériane

La racine de valériane est une plante médicinale traditionnelle contenant des substances chimiques pouvant avoir des effets sur le cerveau et le corps humain. Pour l'instant, on ne sait pas laquelle de ces substances a un impact sur le sommeil. La racine de valériane n'est pas considérée comme un produit approuvé cliniquement pour le traitement de l'insomnie et les données confirmant son efficacité restent limitées.

Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Valériane	Valériane	Utilisée chez les adultes comme traitement pour favoriser le sommeil.

# Médicaments sur ordonnance

## Stabilisateurs du cycle sommeil-éveil (hypnotiques non sédatifs)

### Antagonistes doubles des récepteurs de l'orexine (ADRO)

Les orexines sont des substances produites naturellement dans l'organisme qui se lient à certains récepteurs du cerveau pour nous garder éveillés. Les antagonistes doubles des récepteurs de l'orexine, ou ADRO, représentent une nouvelle classe de médicaments sur ordonnance qui bloquent temporairement l'activité des récepteurs des orexines. En réduisant les signaux d'éveil excessifs ou inopportuns, les ADRO favorisent la capacité naturelle de l'organisme à s'endormir et à rester endormi.

Ces stabilisateurs du cycle sommeil-éveil représentent une nouvelle approche du traitement de l'insomnie et diffèrent des hypnotiques sédatifs traditionnels, car ils ne créent pas d'accoutumance et ciblent directement le système d'éveil en supprimant la pulsion d'éveil afin de favoriser l'équilibre entre le sommeil et l'éveil.

Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Dayvigo	Lemborexant	Adultes qui ont de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis (insomnie).
Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Quviviq	Daridorexant	Adultes qui ont de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis (insomnie).

## Sédatifs hypnotiques classiques

### Benzodiazépines

Les benzodiazépines (souvent appelées « benzos ») font partie des substances contrôlées en vertu de l'annexe IV. Ces médicaments sur ordonnance traditionnels agissent en renforçant l'effet d'une substance chimique du cerveau appelée acide gamma-aminobutyrique (GABA) afin de ralentir l'activité du système nerveux, ce qui permet de s'endormir plus rapidement et de se réveiller moins souvent pendant la nuit.

Les benzodiazépines pouvant entraîner une tolérance ou une dépendance, elles sont généralement prescrites pour un usage à court terme et toujours sous la supervision d'un médecin.

Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Flurazépam	Flurazépam	Utilisé pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes.
Exemple(s) de nom de marque	Nom générique	Pour qui et pour quelle utilité
Mogadon	Nitrazépam	Utilisé pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes. Mogadon ne traite pas la cause sous-jacente de l'insomnie.

Exemple(s) de nom de marque <b>Restoril</b>	Nom générique Témazépam	Pour qui et pour quelle utilité Utilisé pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes.
Exemple(s) de nom de marque <b>Triazolam</b>	Nom générique Triazolam	Pour qui et pour quelle utilité Utilisé avec les adultes pour soulager les symptômes de l'insomnie passagère et à court terme. À utiliser seulement chez les patients pour lesquels l'insomnie nuit aux activités diurnes.

## Médicaments Z (hypnotiques sans benzodiazépine)

Les médicaments Z sont des médicaments sur ordonnance traditionnels qui renforcent l'effet d'une substance chimique du cerveau appelée acide gamma-aminobutyrique (GABA). En calmant l'activité cérébrale, ils aident les gens à trouver le sommeil et à rester endormis.

Les médicaments Z pouvant entraîner une tolérance ou une dépendance, ils sont généralement prescrits pour un usage à court terme et toujours sous la supervision d'un médecin.

Exemple(s) de nom de marque <b>Imovane</b>	Nom générique Zopiclone	Pour qui et pour quelle utilité Utilisée pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes.
Exemple(s) de nom de marque <b>Lunesta</b>	Nom générique Eszopiclone	Pour qui et pour quelle utilité Utilisé pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes.
Exemple(s) de nom de marque <b>Sublinox</b>	Nom générique Zolpidem	Pour qui et pour quelle utilité Utilisée pour traiter les adultes atteints d'insomnie à court terme. À utiliser seulement quand les effets de l'insomnie nuisent aux activités diurnes.

## Hypnotiques classiques

### Antidépresseurs tricycliques

Les antidépresseurs tricycliques, ou ATC, sont une ancienne catégorie de médicaments sur ordonnance mis au point à l'origine pour traiter la dépression.

Ces médicaments traditionnels agissent sur certaines substances chimiques du cerveau qui aident à réguler le sommeil, permettant ainsi à l'organisme de se détendre et de s'endormir plus facilement.

Exemple(s) de nom de marque <b>Silenor</b>	Nom générique Doxépine	Pour qui et pour quelle utilité Utilisée pour traiter les adultes qui ont de la difficulté à rester endormis.
---	---------------------------	--