

**Choisir  
avec soin  
Québec**



## Campagne sur le traitement non pharmacologique de l'insomnie



Istock

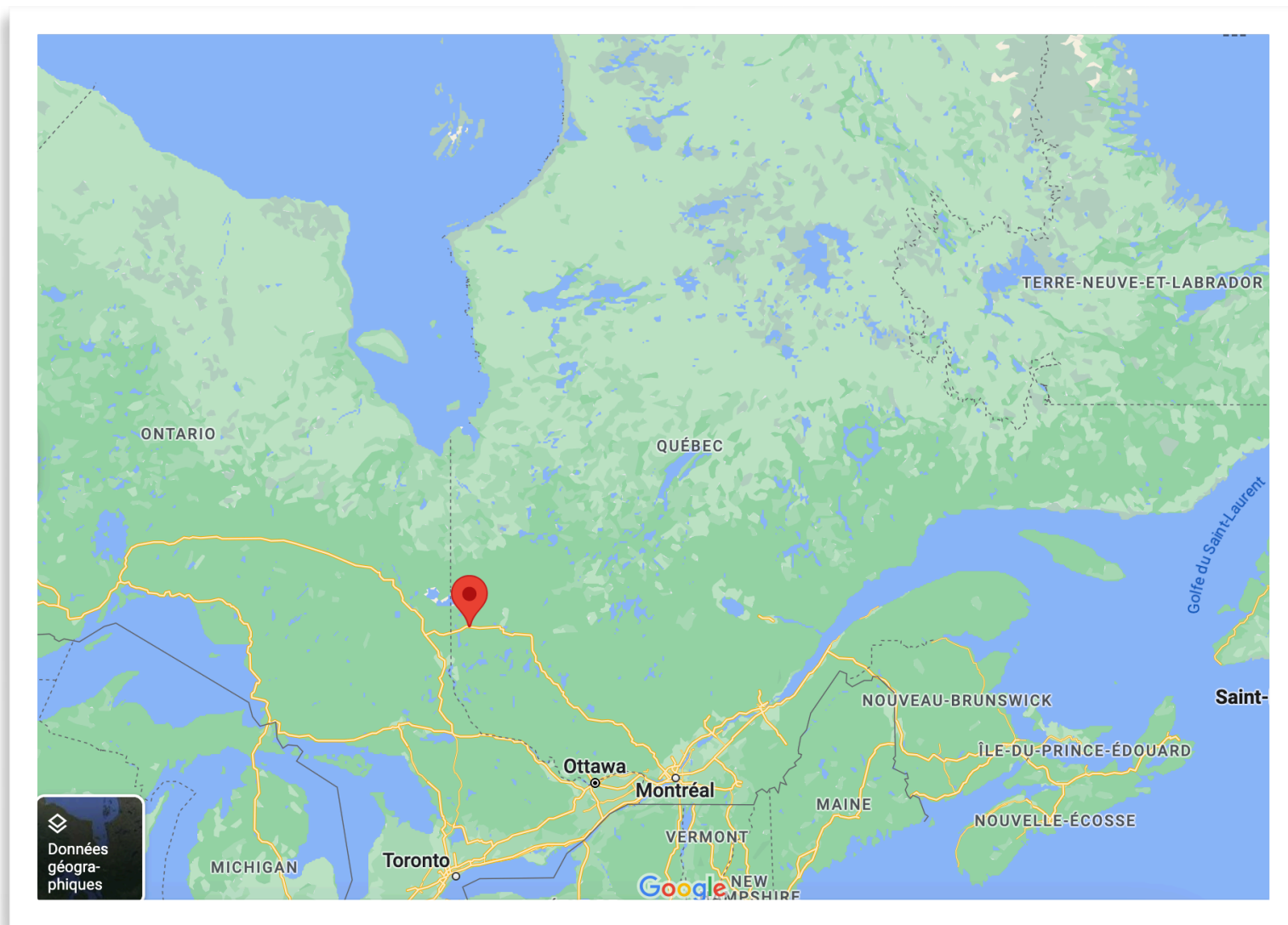
Pierre Luc Thériault  
Médecin de famille  
15 avril 2024

# Divulgations

Relations avec des intérêts commerciaux :

- Subventions/soutien à la recherche : **Aucun**
- Bureau des conférenciers/honoraires : **Aucun**
- Frais de consultation : **Aucun**
- Brevets : **Aucun**
- Autre : **Campagne financée par choisir avec soin**

Pierre Luc Thériault  
Médecin de famille



# Motivations personnelles

1. Paradoxe entre les évidences et la réalité de pratique
2. Manque de promotion des bonnes habitudes de sommeil
3. Diversification des approches d'enseignement au patient

# Objectifs de la campagne

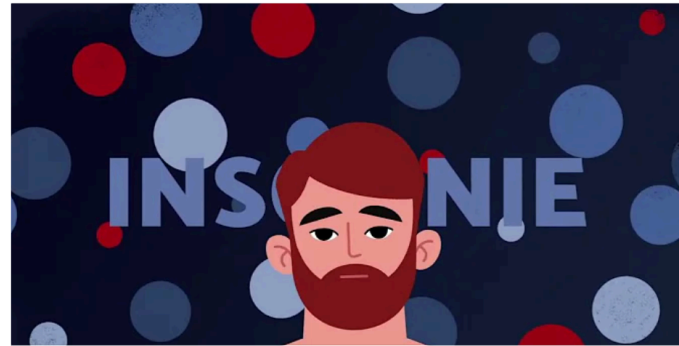
**Promouvoir les interventions non-pharmacologiques** pour le traitement de **l'insomnie** afin de réduire l'utilisation de somnifères en outillant les cliniciens avec des ressources informatives pour les patients et une prescription non-pharmacologique.

# Activités et retombées de la campagne

## 3 capsules vidéos



1 - La théorie du sommeil



2 - Les méthodes non-pharmacologiques



3 - La pharmacothérapie

# Activités et retombées de la campagne

## La prescription non pharmacologique

**Rx** Nom du patient / de la patiente : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_

Choisir avec soin Québec Collège québécois des médecins de famille

### Vos symptômes d'insomnie peuvent être améliorés sans médicaments

L'insomnie est un problème fréquent. Il est essentiel de mettre en place des stratégies sans médicaments pour régler le problème. En persistant, ces méthodes s'avèrent plus efficaces et plus sécuritaires que les médicaments pour améliorer le sommeil chez de nombreuses personnes.

- Des études ont démontré que les personnes qui prennent des somnifères ne dorment que légèrement plus et mieux que celles qui n'en prennent pas.
- Les somnifères peuvent avoir des effets secondaires importants, auxquels les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.
- Par exemple, ils peuvent provoquer de la confusion et des problèmes de mémoire. Ils doublent le risque de chutes et de fractures de la hanche et ils accroissent également le risque d'accident de la route. Ils augmentent aussi le risque de ressentir de la fatigue durant la journée.

Exposez-vous à la lumière du jour le matin tout en évitant les lumières vives le soir

Faites de l'exercice durant la journée, mais évitez l'activité physique vigoureuse dans les quelques heures qui précèdent le coucher

Attendez au moins 3 à 4 heures après votre dernier repas avant d'aller vous coucher

Évitez la consommation d'alcool qui a un effet négatif sur le sommeil

Évitez la consommation de boissons contenant de la caféine (ex. café, thé, boissons gazeuses, boissons énergisantes), particulièrement en après-midi

**Si vous faites des siestes, limitez-les à une durée maximale de 20 minutes, avant 15h l'après-midi**

Gardez la chambre à coucher sombre, froide et silencieuse

**Réservez le lit pour le sommeil et les activités sexuelles**

Réservez une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher et instaurer un rituel avant d'aller au lit sans écrans (télévision, tablette, téléphone)

Prenez une douche ou un bain tiède durant 10 minutes, 1 à 2 heures avant de vous coucher

**Allez au lit seulement lorsque vous sentez en état de somnolence**

**Si vous êtes incapable de dormir en moins de 20 minutes, sortez du lit pour faire une activité peu stimulante comme colorier, lire ou faire des mots cachés jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau les signes d'endormissement**

Tournez les horloges et réveille-matins dans votre chambre qui peuvent générer du stress par rapport au temps passé au lit sans dormir

Éteignez votre téléphone, mettez-le en mode avion ou sortez-le de votre chambre pour éviter tout dérangement durant la nuit

**Levez-vous toujours à la même heure le matin (même si vous n'avez pas bien dormi) pour favoriser l'établissement d'une routine d'endormissement**

**1** Retournez chez votre médecin si : vos symptômes ne s'améliorent pas ou s'ils s'intensifient.

Prescripteur / prescriptrice : \_\_\_\_\_

**Rx** Patient name: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

Choosing Wisely Canada Choisir avec soin Québec Collège québécois des médecins de famille

### Your insomnia symptoms can be relieved without medication

Insomnia is a common problem, and it is important to use non-medication strategies to treat it. In the long term, these methods are more effective and safer than medication for improving sleep in many patients.

- Studies have shown that people who take sleeping pills sleep only slightly better and longer than those who do not.
- Sleeping pills can have significant side effects, particularly in older adults.
- For example, sleeping pills can cause confusion and memory problems. They double the risk of falls and hip fractures and increase the risk of car accidents. They also make you more likely to feel tired during the day.

Get exposure to daylight in the morning and avoid bright lights at night.

Exercise during the day but avoid intense physical activity for a few hours before going to bed.

Wait at least 3 to 4 hours after your last meal of the day before going to bed.

Avoid drinking alcohol, as it can interfere with sleep.

Avoid drinking caffeinated beverages (e.g., coffee, tea, soft drinks, energy drinks), especially in the afternoon.

**If you take a nap, keep it under 20 minutes and no later than 3 p.m.**

Keep your bedroom dark, cool and quiet.

**Use your bed only for sleeping and sexual activity.**

Set aside an hour to relax before going to bed and have a screen-free bedtime routine (no TV, tablet or phone).

Take a warm 10-minute shower or bath 1 to 2 hours before going to bed.

**Go to bed only when you feel sleepy.**

**If you cannot fall asleep within 20 minutes, get out of bed and do a quiet activity such as colouring, reading or doing a crossword puzzle until you feel sleepy again.**

Put any clocks in your bedroom out of sight, as they may make you feel stressed about the amount of time you have gone without falling asleep.

Turn off your cell phone, put it on airplane mode or remove it from your bedroom to avoid disturbances at night.

**Always get up at the same time in the morning (even if you did not sleep well) to establish a consistent sleep routine.**

Other: \_\_\_\_\_

**1** Please return to your health care provider if: Symptoms worsen or do not improve.

Prescriber: \_\_\_\_\_



Nom du patient / de la patiente : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_



## Vos symptômes d'insomnie peuvent être améliorés sans médicaments

L'insomnie est un problème fréquent. Il est essentiel de mettre en place des stratégies sans médicaments pour régler le problème. En persistant, ces méthodes s'avèrent plus efficaces et plus sécuritaires que les médicaments pour améliorer le sommeil chez de nombreuses personnes.

- Des études ont démontré que les personnes qui prennent des somnifères ne dorment que légèrement plus et mieux que celles qui n'en prennent pas.
- Les somnifères peuvent avoir des effets secondaires importants, auxquels les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.
- Par exemple, ils peuvent provoquer de la confusion et des problèmes de mémoire. Ils doublent le risque de chutes et de fractures de la hanche et ils accroissent également le risque d'accident de la route. Ils augmentent aussi le risque de ressentir de la fatigue durant la journée.

- Exposez-vous à la lumière du jour le matin tout en évitant les lumières vives le soir
- Faites de l'exercice durant la journée, mais évitez l'activité physique vigoureuse dans les quelques heures qui précèdent le coucher
- Attendez au moins 3 à 4 heures après votre dernier repas avant d'aller vous coucher
- Évitez la consommation d'alcool qui a un effet négatif sur le sommeil

- 
- Allez au lit seulement lorsque vous vous sentez en état de somnolence**

---

  - Si vous êtes incapable de dormir en moins de 20 minutes, sortez du lit pour faire une activité peu stimulante comme colorier, lire ou faire des mots cachés jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau les signes d'endormissement**

---


  - Tournez les horloges et réveille-matins dans votre chambre qui peuvent générer du stress par rapport au temps passé au lit sans dormir

---

  - Éteignez votre téléphone, mettez-le en mode avion ou sortez-le de votre chambre pour éviter tout dérangement durant la nuit

---

  - Levez-vous toujours à la même heure le matin (même si vous n'avez pas bien dormi) pour favoriser l'établissement d'une routine d'endormissement**
- 

 **Retournez chez votre médecin si :** vos symptômes ne s'améliorent pas ou s'ils s'intensifient.

**Prescripteur / prescriptrice :** \_\_\_\_\_

# Activités et retombées de la campagne



**Les prescriptions non pharmacologiques : antibiotiques et insomnie**

Dr Pierre Thériault MD  
Médecin de famille  
Rouyn-Noranda, Québec

Dre Guylène Thériault MD  
Diplôme en EBHC de l'Université d'Oxford  
Maîtrise en éducation

**Choisir avec soin Québec**

# Défis de la campagne

- Production des capsules vidéos
- Promotion de la campagne



# Leçons retenues

- Pertinence de l'approche non pharmacologique en insomnie
- Promotion de la campagne



# Leçons retenues

Façon de les utiliser dans votre pratique :

- **Promotion** : salle d'attente, site web, médias sociaux
- **Traitement** : prescription non pharmacologique, visionnement des capsules vidéos.



shutterstock.com · 1667188720



**Choisir  
avec soin  
Québec**



## Campagne sur le traitement non pharmacologique de l'insomnie

### AUTEURES ET AUTEURS :

Nicolas Beaulieu, M.D., FRCPC, Camille Gagnon, Pharm. D.,  
Julie Leboeuf, Pharm. D., Nathan Sévigny, M.D., Guylène Thériault, M.D., CCMF,  
Pierre-Luc Thériault, M.D., CCMF, René Wittmer, M.D., CCMF