**Traitement de l’insomnie**

**Objectifs pédagogiques**

À l’issue de ce cours, l’étudiant sera capable de :

1. **Définir l’insomnie** et en distinguer les différents types (aiguë, chronique, d’endormissement, de maintien, de fin de nuit).
2. **Identifier les causes et les facteurs aggravants** de l’insomnie, incluant les troubles psychiatriques, les pathologies associées et les causes iatrogènes.
3. **Connaître les outils diagnostiques** disponibles, notamment l’agenda du sommeil, les questionnaires (ex. Épworth), l’actimétrie et la polysomnographie.
4. **Évaluer la sévérité de l’insomnie** et son retentissement sur la qualité de vie du patient.
5. **Proposer une stratégie thérapeutique adaptée**, incluant :
   * les mesures d’hygiène du sommeil,
   * la chronobiothérapie (photothérapie, mélatonine),
   * les traitements médicamenteux (hypnotiques, antihistaminiques, antidépresseurs),
   * le choix des traitements selon le terrain (enfants, personnes âgées, femmes enceintes, pathologies associées).
6. **Reconnaître les limites des traitements hypnotiques** (effets secondaires, tolérance, dépendance) et savoir planifier un **sevrage progressif**.
7. **Participer à l’éducation du patient** et à son implication dans la gestion de son sommeil.