L'INSOMNIE APRÈS UN TCC

Qu'est-ce qui caractérise l'insomnie ?

Il existe plusieurs définitions du syndrome d'insomnie, mais de façon générale les cliniciens et chercheurs dans le domaine du sommeil s'entendent sur le fait qu'un ensemble de critères précis doivent être observés avant de pouvoir poser un diagnostic. Selon les plus récentes recensions des écrits scientifiques sur le sujet, environ 30 % des gens qui ont subi un TCC répondent à ces critères, ce qui est trois fois plus élevé que dans la population générale. Plusieurs autres (environ 20 % de plus) se plaignent de difficultés de sommeil ou de symptômes d'insomnie sans toutefois satisfaire à tous les critères diagnostiques.

Quelles sont les causes possibles de l'insomnie à la suite d'un TCC ?

La littérature documentant les causes ou les facteurs de risque de l'insomnie suivant un TCC s'avère limitée. Néanmoins, quelques facteurs ont été identifiés à ce jour et certains autres peuvent être extrapolés à partir de ce que l'on sait sur les troubles du sommeil dans la population générale. Parmi les troubles du sommeil les plus fréquents à la suite d'un TCC, l'insomnie est le trouble dont les facteurs psychologiques, de nature comportementale ou cognitive, jouent le plus grand rôle.

PROCESSUS NEURO-PATHOLOGIQUES	→ Dommages aux structures du cerveau impliquées dans la régulation du cycle éveil-sommeil (ex. : tronc cérébral, formation réticulée).
MÉDICATION	→ Plusieurs médicaments prescrits à la suite d'un TCC ont comme effet thérapeutique ou effet secondaire de créer de l'insomnie (ex. : neurostimulants, corticostéroïdes, certains antidépresseurs ou anticonvulsivants).
DOULEUR	→ Associée au TCC lui-même ou aux autres blessures subies lors de l'évènement ; → Peut entrainer des difficultés d'endormissement ou un sommeil fragmenté.
FACTEURS PSYCHOLOGIQUES	→ Adaptation émotionnelle aux changements post-TCC, difficultés relationnelles, problèmes financiers ou juridiques développement d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux ; → Ces facteurs psychologiques peuvent causer une activation émotionnelle ou cognitive nuisant au sommeil.
FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX	→ Pour la clientèle interne ou hospitalisée particulièrement : bruits, inconfort du lit, présence de cochambreurs, luminosité excessive, prise de signes vitaux la nuit.
HABITUDES DE VIE	→ Difficulté à établir un horaire de sommeil régulier ; → Utilisation de stratégies compensatoires nuisibles au sommeil : passer un temps excessif au lit, faire des siestes à des moments inopportuns, utiliser des substances stimulantes.

Les critères diagnostiques du syndrome d'insomnie

A **Insatisfaction par rapport à la quantité ou à la qualité du sommeil.**

B **Présence d'au moins un des symptômes suivants :**

- Difficulté à initier le sommeil (temps d'endormissement d'au moins 30 minutes) ;
- Difficulté à maintenir le sommeil (durée totale des éveils nocturnes d'au moins 30 minutes) ;
- Éveil matinal prématuré (dernier éveil au moins 30 minutes avant l'heure de lever prévue) ;
- Impression de ne pas être reposé malgré un nombre d'heures de sommeil adéquat.

C **Les difficultés de sommeil sont présentes au moins trois nuits par semaine.**

D **Les difficultés de sommeil sont présentes depuis au moins trois mois.**

E **Les difficultés de sommeil sont accompagnées d'une détresse marquée ou d'une répercussion sur le fonctionnement diurne comme indiqué par au moins un des éléments suivants :**

- Fatigue ou manque d'énergie ;
- Difficultés d'attention, de concentration ou de mémoire ;
- Perturbation de l'humeur (tristesse, irritabilité) ;
- Diminution de la motivation ou de la prise d'initiative ;
- Préoccupation ou inquiétude par rapport à l'insomnie ou à ses conséquences ;
- Symptômes physiques (maux de tête, tension musculaire, problèmes gastro-intestinaux) ;
- Perturbation du fonctionnement occupationnel (travail, études, bénévolat) ;
- Perturbation du fonctionnement social ou familial.

Étant donné que plusieurs des problèmes suivants font partie de la symptomatologie du TCC, ils doivent être exacerbés par la présence de difficultés de sommeil ou lors des journées suivant des nuits d'insomnie pour être considérés ici comme faisant partie des conséquences de l'insomnie.

F **Les difficultés de sommeil surviennent en dépit de circonstances adéquates pour le sommeil (période de temps à consacrer au sommeil suffisante, environnement minimalement propice au sommeil).**

G **Les symptômes ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble du sommeil.**

Sources : 1) American Academy of Sleep Medicine. (2005). *The international classification of sleep disorders* (2nd ed.). Westchester, IL: Auteur. 2) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Auteur. 3) Edinger, J. D. et al. (2004). Derivation of research diagnostic criteria for insomnia: Report of an American Academy of Sleep Medicine Work Group. *Sleep*, 27, 1567-1596. 4) World Health Organization. (1992). *International classification of diseases* (10th ed.). Genève, Suisse: Auteur.