

# Courrier des lecteurs

## Commentaires relatifs à l'article sur la prise en charge des insomnies

(Hein M, Hubain P, Linkowski P, Loas G. Prise en charge des insomnies : recommandations pour la pratique en médecine générale. Rev Med Brux. 2016;37:235-41).

L'article sur la " Prise en charge des insomnies " fait des recommandations aux médecins généralistes.

Il aurait été intéressant de souligner l'intérêt de la kinésithérapie qui amène le patient à faire un travail sur le corps (dont l'article souligne les effets positifs dans le traitement non-médicamenteux de l'insomnie), par les techniques suivantes :

- une activité physique adaptée
- la relaxation, qui est couramment pratiquée par les kinésithérapeutes.

Les auteurs évoquent la relaxation progressive, le training autogène et le biofeedback. On aurait pu ajouter la sophrologie, l'hypnose, et la pleine conscience qui font également partie de l'arsenal thérapeutique des kinésithérapeutes spécialisés en thérapies psychocorporelles (kinésithérapie psychocorporelle). Sans parler de la relaxation obtenue par le massage et les mobilisations thérapeutiques.

Les auteurs soulignent également l'importance de traiter les pathologies somatiques et psychiatriques

concomitantes à l'insomnie. Le kinésithérapeute est un collaborateur essentiel par ses interventions dans le traitement de divers troubles somatiques participant aux troubles du sommeil (syndromes douloureux, troubles respiratoires, ...) mais aussi dans la prise en charge des troubles dépressifs, anxieux, burnout, syndrome de stress post-traumatique et autres pathologies psychosomatiques par une rééducation corporelle et mentale.

L'effet placebo joue un rôle important pour bon nombre de patients insomniaques, comme les auteurs le soulignent dans leur article. Prescrire de la kinésithérapie psychocorporelle va non seulement fournir au patient des thérapies efficaces pour son insomnie, mais aussi faire jouer cet effet placebo dans la mesure où le praticien est lui-même convaincu de l'efficacité de ces thérapies et songe à utiliser le kinésithérapeute spécialisé.

S. Askenasi  
Kinésithérapeute dans le Service de Psychiatrie,  
Hôpital Erasme

# Réponse des auteurs

L'objectif de notre article de revue sur la prise en charge de l'insomnie publié dans la *Revue Médicale de Bruxelles* suite au Congrès de l'A.M.U.B. était principalement d'aider les médecins généralistes tant au niveau de la compréhension que de la prise en charge de l'insomnie qui est une plainte très fréquente dans la population générale.

Pour ce faire, nous avons donc réalisé une revue systématique de la littérature en respectant une démarche la plus scientifique possible et avons décidé d'inclure dans notre article les prises en charge ayant fait l'objet de recherches validées dans la littérature et pouvant présenter un intérêt dans la pratique quotidienne des médecins.

Dans ce contexte, nous avons abordé l'utilisation de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) dans la prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie. La TCC insomnie est une procédure standardisée et constituée par une combinaison de plusieurs

techniques dont fait partie la relaxation. A l'heure actuelle, la TCC insomnie classique n'a pas encore intégré la pleine conscience issue de la 3<sup>e</sup> vague des TCC. Cependant, certaines études semblent indiquer une efficacité de la pleine conscience lorsqu'elle est administrée dans le cadre d'une TCC insomnie standardisée<sup>1</sup>.

Par ailleurs, dans de nombreuses pathologies comme les syndromes douloureux chroniques, il existe des troubles du sommeil et une approche multidisciplinaire sous la supervision du médecin référent est nécessaire pour assurer une prise en charge optimale. Au sein de cette approche globale, il apparaît clairement que la TCC insomnie (dont la relaxation fait partie) peut soulager les patients d'une partie significative de leurs plaintes<sup>2</sup>.

Le fait que certaines techniques comme la relaxation et la pleine conscience administrées dans un cadre bien défini comme la TCC, et dans certains

cas par des kinésithérapeutes spécialisés, soient efficaces dans la prise en charge de l'insomnie, ne veut pas dire que n'importe quelle technique de kinésithérapie psychocorporelle puisse être utilisée chez les sujets souffrant d'insomnie primaire ou comorbide. En effet, à l'heure actuelle, aucune étude n'a, à notre connaissance, validé l'utilisation de la sophrologie, des massages et des mobilisations thérapeutiques dans l'insomnie tandis que l'hypnose est déconseillée vu l'absence d'étude de qualité suffisante<sup>3</sup>.

Par ailleurs, nous ne pouvons être d'accord avec la remarque sur l'effet placebo de la relaxation dans le cadre de la TCC insomnie. En effet, cette prise en charge a largement démontré son efficacité sur le plan scientifique. Et donc, la priorité actuellement est d'informer les praticiens de l'existence de cette prise

en charge efficace et validée afin qu'ils puissent la proposer à leur patient.

M. Hein, P. Hubain, P. Linkowski et G. Loas  
Service de Psychiatrie et Laboratoire du Sommeil,  
Hôpital Erasme

## BIBLIOGRAPHIE

1. Ong JC, Manber R, Segal Z, Xia Y, Shapiro S, Wyatt JK. A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*. 2014;37(9):1553-63.
2. Martínez MP, Miró E, Sánchez AI, Díaz-Piedra C, Cáliz R, Vlaeyen JW *et al*. Cognitive-behavioral therapy for insomnia and sleep hygiene in fibromyalgia: a randomized controlled trial. *J Behav Med*. 2014;37(4):683-97.
3. Lam TH, Chung KF, Yeung WF, Yu BY, Yung KP, Ng TH. Hypnotherapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Med*. 2015;23(5):719-32.