

L'insomnie est caractérisée par une difficulté à installer ou à maintenir le sommeil qui devient insuffisamment réparateur, et associé à des retentissements diurnes (fatigue, irritabilité, perturbations de la mémoire ou de la concentration etc.). Il s'agit de l'un des motifs les plus fréquents de consultation en France.

L'évaluation clinique suffit dans la plupart des cas à confirmer ou non le diagnostic et à distinguer les principaux types d'insomnie :

- **Insomnie d'ajustement** : occasionnelle, transitoire (de quelques jours à trois mois), et associée à un ou plusieurs facteurs de stress.
- **Insomnie due à une mauvaise hygiène de sommeil** : liée à des horaires variables ou inadaptés et à des activités inappropriées au sommeil.
- **Insomnie psychophysiologique** : lié à un conditionnement mental qui s'oppose à l'endormissement.
- **Insomnie paradoxale** : surestimée par une mauvaise perception du sommeil.
- **Insomnie liée à un trouble psychiatrique** : troubles de l'humeur (dépression, manie), troubles anxieux (trouble panique, anxiété généralisée etc.).
- **Insomnie liée à une maladie physique** : douleurs, fièvre, essoufflement lié à des maladies cardiaques ou respiratoires, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, reflux gastro-œsophagien, somnambulisme etc.
- **Insomnie liée à un médicament ou à une substance** : cortisone, dopamine, dérivés amphétaminiques, alcool, cannabis, psychostimulants (caféine, nicotine, cocaïne, boissons énergisantes).

La prise en charge d'une insomnie associera systématiquement le traitement d'une éventuelle cause si possible et **l'amélioration de l'hygiène du sommeil** : éviter les stimulants (caféine, alcool, boissons énergisantes), les activités stimulantes en fin de journée (sport, ordinateur), les siestes, dormir selon ses besoins (pas plus), régulariser les horaires de lever et de coucher (même le weekend), préférer une alimentation légère le soir, limiter le bruit et la lumière dans la chambre à coucher, et y réduire la température.

Les deux autres grands axes thérapeutiques sont :

- **La thérapie comportementale et cognitive** qui associe la plupart du temps la relaxation, la restriction du temps de sommeil pour en améliorer la qualité, et le contrôle du stimulus qui vise à réassocier le sommeil et le coucher.
- **Les médicaments hypnotiques ou inducteurs du sommeil** qui ne sont indiqués que dans les insomnies occasionnelles ou transitoires.