



# Insomnie

Compter les jours ou compter les moutons

Dr. med. Andreas Ebnetter

1

---

---

---

---

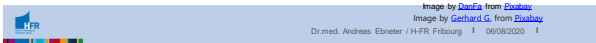
---

---

---

---

## Vos expériences?



2

---

---

---

---

---

---

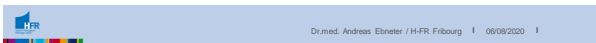
---

---

## Docteur, je ne peux pas dormir.....

Les trois questions à se demander:

- 1. Est-ce qu'il y a quelque-chose pour m'empêcher de dormir ?
- 2. Problème de s'endormir ou problème de dormir en continue ?
- 3. Depuis quand ?



3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Primaire ou secondaire- Contexte palliative

Primaire	Secondaire
	Réaction de stress aiguë (Rumination, Bad News)
Idiopathique	Psychiatrique <ul style="list-style-type: none"> <li>Dépression et Angoisse</li> </ul>
	Somatique <ul style="list-style-type: none"> <li>Douleurs</li> <li>Dyspnée</li> <li>Etat confusionnel aiguë (Inversion du rythme itinéral)</li> <li>Autres symptômes</li> </ul>
	Psychosocial <ul style="list-style-type: none"> <li>Stress des proches</li> <li>Rythme journalier décalé des proches</li> </ul>

4

## Je ne peux pas dormir, car j'ai mal....

- **Douleurs nocturnes – somatiques**
  - Inflammation (Typiquement nuit > jour)
  - Neuropathique (Typiquement douleurs paroxystiques)
- **Douleurs nocturnes –Psychique**
  - Insomnie -> augmentation de la fatigue journalière



5

## Je ne peux pas dormir, car j'ai mal....

### Traitement

#### 1. Douleurs:

- Ajouter un anti-inflammatoire (pour la nuit), pas de stéroïdes le soir
- Opiacées – retardés
  - Bon titrage matin: soir 1:1 + Réserve fixe le soir (15%)
    - P.e. (Oxycodone ret 20-0-20mg + 6 mg fixe le soir
  - Optionnel matin < soir (p.ex. Oxycodone ret. 10-0-20mg)

#### 2. Douleurs et sommeil

- Co-Analgésique:
  - Rivotril (Clonazepam) 0,5-1mg le soir fix. (effet sédatif et (prob. Antalgique)
  - (Amitryptiline 10-25 mg le soir; CAVE (Effet secondaire/Contra-indications))

#### 3. Sommeil

- Hygiène du sommeil
- Somnifères:
  - Benzodiazépines à action courte
  - N.B. Effet antalgique du Mirtazapine (Remeron) n'est pas prouvé

6

**JE suis tellement fatigué mais je peux quand même pas dormir...**

Dépression et insomnie- à quoi penser

- 1. Différence entre Fatigue tumorale/Démoralisation et Dépression
  - AHEDONIE ABSOLUT !
- 2. Bilan étiologique pour la dépression
  - TSH et Cortisol (CAVE Immunothérapie)
- 3. Anamnèse personnel pour maladies psychiques?

---

---

---

---

---

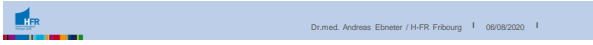
---

---

---

---

---



7

**Je suis tellement fatigué mais je peux quand même pas dormir...**

Traitement

- 1. Soutien psychologique
- 2. Antidépresseurs
  - Mirtazapine (Remeron) ou Trazodon (Trittico) le soir
  - Et/ou
  - SSRI le matin
- 3. Benzodiazépines
  - P.ex. Temesta
- 4. Neuroleptiques avec effet antidépresseur
  - Quetiapine (Seroquel) 12.5 -25mg le soir

---

---

---

---

---

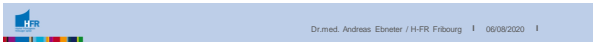
---

---

---

---

---



8

**Je ne peux pas dormir, car j'ai peur des souris sur mon lit**

**Insomnie et état confusionnel aiguë**

- Inversion du rythme nyctimérale ?
- Insomnie secondaire à des hallucinations ?
- Exclusion d'une cause somatique
  - Cf Présentation sur l'ECA (Globe, douleurs, autres symptômes)

---

---

---

---

---

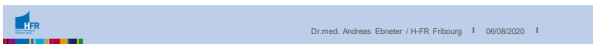
---

---

---

---

---



9

**Je ne peux pas dormir, car j'ai peur des souris sur mon lit**

**Traitement**

- Traitement de l'état confusionnel aigue standart**
  - Haloperidol (Haldol) a bonne dose (min 1mg)
  - Lorazepam (Temesta) 1-2.5 mg le soir
- Traitement de l'état confusionnel aigue – Sédatif**
  - Quetiapine 12.5 -25 mg le soir
  - Olanzapine 2.5 – 5 mg le soir
  - Nozinane 12.5 – 25mg s.c (si forte agitation)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Résumé**

- Bonne analyse**
- Traitement de la cause primaire**
- Sédatifs simples (Benzodiazépines)**
- Sédatifs à spectre large (Neuroleptiques sédatifs)**

---

---

---

---

---


---

---


---

---

---



**Questions/Discussion**



Dr.med. Andreas Ebnetter / H-FR Fribourg | 06/08/2020 |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---