



TCCi contre Somnifères pour traiter l'insomnie

Mieux Dormir
mieux-dormir.ca

TCCi

**TRAITEMENT DE PREMIÈRE INTENTION FONDÉ SUR
DES DONNÉES PROBANTES POUR L'INSOMNIE**

contre

Somnifères

**TOUT MÉDICAMENT OU SUBSTANCE
UTILISÉE POUR VOUS FAIRE DORMIR**

Traitement de première intention
de l'insomnie.

Conçu pour traiter les causes de l'insomnie,
y compris ce qui l'entretient.

Plus efficace dans l'ensemble que les somnifères.
Amélioration du sommeil dans les 1 à 2 semaines qui
suivent le début du traitement.

Un programme de 6 semaines peut conduire à une
amélioration du sommeil pour des mois ou des années.

Prévient la réapparition de l'insomnie.

Sûr, avec très peu de restrictions quant aux personnes
qui peuvent l'utiliser. Peut entraîner une somnolence
diurne, une baisse de la vigilance et un ralentissement
des réactions au début de la thérapie de restriction du
temps passé au lit.

Pour les adolescents et les adultes de tous âges avec
ou sans autres problèmes de santé. Peut être modifiée
pour répondre à vos besoins.

Un traitement de TCCi typique se termine au bout
de 6 semaines.

Améliore le bien-être, les symptômes d'anxiété et de
dépression, et la qualité de vie.

Disponible sous plusieurs formes, y compris comme
programme individuel (livres, applications et cours en
ligne) ou avec un thérapeute (en ligne ou en personne).

Certains régimes d'assurance maladie remboursent
une partie ou la totalité des coûts de la TCCi.
Le coût varie en fonction du programme et du format
de la TCCi.

**RECOMMANDATIONS
D'EXPERTS**

**COMMENT
CELA
FONCTIONNE**

EFFICACITÉ

DURÉE

PRÉVENTION

RISQUES

**QUI PEUT
L'UTILISER**

**DURÉE DU
TRAITEMENT**

**AUTRES
BÉNÉFICES**

DISPONIBILITÉ

COÛTS

Traitement de deuxième intention
de l'insomnie.

Effet sur les substances chimiques présentes dans
le cerveau. Ne s'attaque pas aux causes sous-jacentes
de l'insomnie.

Plus efficace que la TCCi la première semaine seulement.
Permet de s'endormir 10 à 15 minutes plus vite et dormir
de 20 à 25 minutes de plus.

Perte d'effet au fil du temps en cas d'utilisation chaque
nuit et peut conduire à prendre des doses de plus en
plus élevées.

Ne prévient pas l'insomnie. Cause souvent des problèmes
de sommeil en cas d'arrêt brutal du traitement.

Sédation le lendemain, troubles de mémoire,
confusion, conduite avec des facultés affaiblies, perte
d'équilibre, chutes, des fractures et d'autres blessures,
pneumonie, dépendance et sevrage, interactions
médicamenteuses, surdosage.

Les somnifères ne doivent être utilisés qu'à court terme
par les adultes et ne sont pas recommandés pour les
enfants ou les personnes âgées de 65 ans et plus.

Un plan à court terme (1 à 2 semaines) peut se transformer
en des années d'utilisation sans stratégie de sortie.

Les bénéfices précoces sur la qualité de vie peuvent
s'inverser en raison du développement de la dépendance
aux médicaments et d'autres effets secondaires.

Largement disponible. Nécessite des visites chez un
docteur ou dans les pharmacies.

La plupart des régimes d'assurance maladie remboursent
une partie ou la totalité du coût des somnifères. Les coûts
personnels et pour le système de santé peuvent être
élevés en raison des effets secondaires et des risques.