



# 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 UTILISÉ  
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'attaquent 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. Nécessitent 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.

Contribution financière



Santé  
Canada Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas  
nécessairement celles de Santé Canada.

© 2021. D. Gardner, A. Murphy. Mise à jour : juin 2024