

## Plainte récente autour du sommeil

Objectif prioritaire de l'arbre décisionnel

→ Éviter la primoprescription d'un hypnotique

# PLAINTES RECENTES AUTOUR DU SOMMEIL CHEZ UN SUJET AGE

(prenant ou non un médicament à visée hypnotique)

## Rechercher

### Événement stressant

(deuil, mauvaise nouvelle, agression, ...)

### Facteurs de mauvais sommeil

**environnementaux** : bruit, lumière, température  
**litière en mauvais état**  
**habitudes**: alcool, café, sieste trop longue  
**certaines médicaments**

### Signes associés

**Penser à la dépression et l'anxiété**

**Rechercher des causes générales:**

douleurs, toux, s. urinaires, dyspnée, reflux, prurit, alcool, médicaments ...

**Rechercher un syndrome des jambes sans repos**

**Rechercher des causes associées au sommeil**

- **causes neurologiques** : cauchemars, troubles moteurs au cours du sommeil, mouvements périodiques nocturnes
- **causes respiratoires** : syndrome d'apnées du sommeil (SAS)

Évaluer l'intensité & le retentissement diurne  
(agenda du sommeil)  
Évaluer l'environnement

**Renforcer le soutien de l'entourage et / ou les aides**

**Si peu sévère, information et éducation sur le cycle veille-sommeil**

**Si sévère, BZD ou composé Z**  
( $\frac{1}{2}$  vie courte,  $\frac{1}{2}$  dose, durée courte, tt discontinu)  
→ **contrat de traitement**

**Information et éducation sur le cycle veille-sommeil**

**Démarche spécifique**