

Plainte récente autour du sommeil

Objectif prioritaire de l'arbre décisionnel

➔ Éviter la primoprescription d'un hypnotique

PLAINE RECENTE AUTOUR DU SOMMEIL CHEZ UN SUJET AGE

(tenant ou non un médicament à visée hypnotique)

Rechercher

Événement stressant

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

Facteurs de mauvais sommeil

environnementaux : bruit, lumière, température
literie en mauvais état
habitudes: alcool, café, sieste trop longue
certains 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)

Evaluer 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