

La Laboratoire du sommeil du CHAL développe la thérapie de groupe pour lutter contre les troubles de l'insomnie

Contamine sur Arve, le 31 janvier 2019

Le Laboratoire du sommeil du CHAL a inauguré sa première séance de thérapie cognitive et comportementale en groupe le 8 janvier. Cette discipline, nouvelle dans le département, concerne principalement les personnes touchées par l'insomnie, soit près de 20% de la population française.

L'insomnie toucherait 19 % de la population française et 9 % souffriraient d'une forme sévère (Etude de D. Leger et al., Sleep 2000).

Fort de ce constat, le **Dr Guillaume GALMACE**, responsable du Laboratoire du sommeil du CHAL et détenteur d'un D.U. en Thérapies cognitives comportementales et émotionnelles, a **souhaité mettre à profit ses connaissances en développant des séances de thérapie de groupe pour lutter contre l'insomnie.**

Si cette discipline est peu pratiquée en France (unique dans le département, présente dans quelques CHU - Lille, Strasbourg), elle est utilisée depuis plusieurs années dans d'autres pays (premières études en 1993 de Charles M. Morin, Professeur à l'Université de Laval au Canada).



Les séances de groupe présentent deux intérêts :

- Le patient se situe par rapport au groupe et bénéficie d'un phénomène moteur : si ça marche pour l'autre, pourquoi pas pour moi ?
- La consultation en groupe (plutôt qu'individuelle) permet de répondre aux besoins importants en réduisant les délais de rendez-vous

Comment se passent les séances ?

Les séances sont proposées à une catégorie de patients sélectionnés lors d'une 1^{ère} consultation. Elles ont lieu tous les mardis soirs (17h-19h) en salle d'éducation thérapeutique (plateau de consultation de médecine au 2^{ème} étage). Elles comptent entre 8 et 10 patients. Chaque patient s'engage pour des sessions de 5 à 7 séances hebdomadaires, soit sur une durée d'un mois et demi.

Lors d'une séance, les échanges couvrent plusieurs thématiques :

- **Les notions comportementales** : identifier les comportements dysfonctionnels par rapport au sommeil (par ex : regarder l'heure pendant la nuit...)
- **Les notions cognitives** : présenter les fausses croyances par rapport au sommeil (par ex : penser que les 3 premières heures avant minuit sont décisives pour trouver le sommeil...)
- **Les notions émotionnelles** : recours à la relaxation, à la méditation de pleine conscience...

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Entre deux séances, les patients emportent également quelques travaux à la maison (exercices de relaxation, agenda du sommeil...)

Pour certains patients, il peut y avoir des prescriptions de médicaments, mais le principe de ces thérapies de groupe est de préconiser un changement du comportement, une éducation thérapeutique et une hygiène de vie, afin d'éviter la prise de médicaments (considérant qu'en France, trop de consultations - 90%- débouchent sur une prescription médicamenteuse).

Le Laboratoire du sommeil du CHAL

Le Laboratoire du sommeil du CHAL fait partie des 40 centres du sommeil en France.

Créé en 1995, il est l'un des seuls centres rattachés à un hôpital public général.

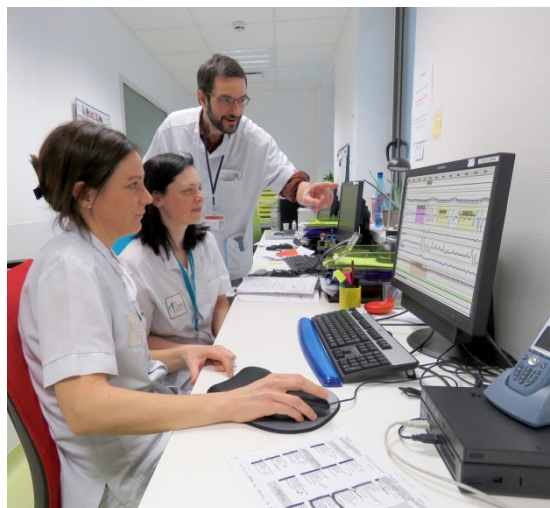
Il propose plusieurs types d'examen :

- **La polysomnographie** : c'est un examen complet enregistrant le sommeil, la respiration, le cœur et les mouvements de jambes. Elle consiste en la pose de capteurs sur la tête, le thorax, l'abdomen et les jambes.
- **Les tests itératifs de latence d'endormissement** : cet examen évalue le degré de somnolence d'une personne et dépiste des pathologies du sommeil telles que la narcolepsie.
- **Les tests de maintien d'éveil** : cet examen mesure la possibilité de rester éveillé et contribue à vérifier la capacité à conduire un véhicule après traitement d'une pathologie du sommeil.

Tous les 4 ans, il doit répondre aux exigences de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil (SFRMS). Il a été dernièrement certifié le 24 novembre 2017.

Les chiffres d'activité

- **3000 consultations** par an dédiées au sommeil
- **2000 polygraphies ventilatoires** par an au CHAL, auxquelles s'ajoutent celles également réalisées aux Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc
- **700 polysomnographies** par an au CHAL, sans et avec vidéo infra-rouge, auxquelles s'ajoutent celles également réalisées aux Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc)
- environ 1 polysomnographie des 24h tous les 2 mois
- plus de 50 tests itératifs de latence d'endormissement par an
- plus de 50 tests de maintien d'éveil par an



Sont aussi proposées :

- la nouvelle méthode d'analyse des troubles du sommeil : **l'actimétrie**
- la nouvelle prise en charge des troubles du sommeil en **thérapie de groupe** (1 séance hebdomadaire)

Contacts :

Pour un complément d'information, contacter :

De Guillaume GALMACE, responsable du Laboratoire du sommeil du CHAL : 04.50.82.29.91