

# RÉSUMÉ DU RIEM

## Efficacité et innocuité comparatives d'interventions pharmacologiques et non pharmacologiques contre l'insomnie : un aperçu des revues

### Résumé

- Le taux de prescription d'aides au sommeil a augmenté malgré les directives de pratique clinique recommandant un traitement non pharmacologique plutôt qu'un traitement pharmacologique contre l'insomnie. Cette revue a révélé des preuves cohérentes de l'efficacité d'interventions pharmacologiques et non pharmacologiques sur la base de données de revues systématiques avec méta-analyse (RS+MA) de qualité moyenne à élevée. Des données probantes sont nécessaires pour appuyer l'élaboration de directives qui encouragent à la fois le recours approprié à des interventions pharmacologiques pour traiter l'insomnie et l'accroissement de l'accessibilité ainsi que l'adoption de solutions non pharmacologiques.

### Messages clés

- La thérapie comportementale cognitive (TCC) est un traitement de première intention efficace pour les adultes qui font de l'insomnie, suivie d'autres interventions comportementales, et les deux approches peuvent être complétées par des interventions pharmacologiques de courte durée. Par contre, il n'y a pas de données sur la durée appropriée du traitement pharmacologique dans les revues considérées. Les présents résultats doivent être interprétés avec prudence, car nombre des études considérées dans les RS étaient de piètre qualité, et les méthodes utilisées pour faire la synthèse des connaissances dans ce domaine doivent être améliorées.

**Auteurs :** Rios P, Cardoso R, Morra D, Nincic V, Goodarzi Z, Farah B, Harricharan S, Morin CM, Leech J, Straus SE, Tricco AC.

Pour plus de renseignements, écrivez à  
Dre Andrea Tricco :

[Andrea.Tricco@unityhealth.to](mailto:Andrea.Tricco@unityhealth.to)

### Quelle est la question?

- L'insomnie est un trouble commun qui peut contribuer à des déficiences fonctionnelles, à une diminution de la qualité de vie, à des problèmes cognitifs et à des troubles de l'humeur. Elle peut également être un facteur de risque pour l'apparition de troubles de santé mentale.
- Les directives de pratique clinique publiées aux États-Unis, au Canada et en Europe recommandent des approches non pharmacologiques pour l'insomnie chronique (symptômes > 3 mois) et un traitement pharmacologique dans les cas aigus (< 3 mois), ou comme supplément de courte durée aux approches non pharmacologiques.
- Malgré cela, le taux d'utilisation des approches pharmacologiques contre l'insomnie a augmenté au cours des 20 dernières années.

### Quel était le but de l'étude?

- Évaluer l'efficacité clinique et l'innocuité d'interventions pharmacologiques et non pharmacologiques chez les adultes qui font de l'insomnie, et déterminer les domaines où il est nécessaire de poursuivre la recherche ou d'élaborer des politiques.

### Comment l'étude a-t-elle été menée?

- MEDLINE, Embase, PsycINFO, la Bibliothèque Cochrane, PubMed et les sites de littérature grise pertinents ont été dépouillés depuis leur création jusqu'au 14 juin 2017.
- Deux évaluateurs ont présélectionné indépendamment les titres/résumés et les articles en version intégrale, et un seul évaluateur, avec un vérificateur indépendant, a réalisé les graphiques, l'extraction des données et l'évaluation de la qualité (AMSTAR 2)
- Aucune analyse statistique en tant que telle n'a été effectuée, car une grande hétérogénéité était attendue.

### Qu'a révélé l'étude?

- Des preuves cohérentes d'efficacité pour de multiples résultats ont été obtenues pour le zolpidem, le suvorexant, la doxépine et la TCC dans plus d'une RS+MA de qualité moyenne ou élevée.
- Des preuves cohérentes d'efficacité pour de multiples résultats ont été obtenues pour le témazépam, le triazolam, la zopiclone, la trazodone et les interventions comportementales dans plus d'une RS+MA de qualité moyenne ou élevée.
- La recherche sur l'insomnie manque notamment d'études sur les effets nocifs potentiels des interventions pharmacologiques, comparant directement les interventions pharmacologiques et non pharmacologiques, et examinant les effets de différentes doses ou ceux du séquençage ou de la combinaison d'interventions médicamenteuses et non médicamenteuses.
- Des normes permettant aux chercheurs d'interpréter si un changement statistiquement significatif dans les mesures communes des symptômes d'insomnie se traduit par un changement cliniquement significatif sont nécessaires. Les facteurs ont guidé l'élaboration de 23 recommandations pour la mise en œuvre de mesures favorisant l'usage approprié des médicaments en fonction des types d'acteurs et d'interventions.

Cette recherche a été financée par IRSC – Réseau sur l'innocuité et l'efficacité des médicaments et menée par des chercheurs affiliés aux institutions suivantes :



IRSC  
CIHR  
Institut de recherche  
en santé du Canada  
Canadian Institutes of  
Health Research



KNOWLEDGE  
TRANSLATION PROGRAM

Lien vers la publication [en anglais seulement]: [Rios et al, 2019.](#)