



INSOMNIE CHRONIQUE

- Caractérisée par une insatisfaction par rapport à la qualité ou à la quantité de sommeil ;
- Se reconnaît par la présence d'au moins un des symptômes suivants :
 - } Difficultés d'endormissement : prendre plus de 30 minutes pour s'endormir ;
 - } Éveils nocturnes fréquents ou prolongés : total des éveils de plus de 30 minutes par nuit ;
 - } Réveil trop tôt le matin : réveil spontané plus de 30 minutes avant l'heure de lever désirée ;
 - } Sommeil non réparateur ou non reposant.
- Les symptômes doivent être présents au moins trois nuits par semaine ;
- L'insomnie doit durer depuis au moins trois mois ;
- L'insomnie cause une préoccupation ou une détresse significative ou nuit au fonctionnement sur le plan personnel, social, familial ou professionnel.

FACTEURS DE RISQUE

- L'insomnie est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes ;
- Les personnes âgées de 60 ans et plus sont plus susceptibles de faire de l'insomnie, non pas en raison de l'âge comme tel, mais plutôt à cause des changements qui accompagnent le vieillissement (changements de rôle, problèmes de santé) ;
- Les personnes ayant une condition médicale (ex. : cancer), neurologique (ex. : TCC) ou psychologique (ex. : dépression majeure) sont plus vulnérables à l'insomnie.

AMPLEUR DU PROBLÈME

- Dans la population générale, environ 30 % des gens ont des difficultés de sommeil occasionnelles et 5 à 10 % font de l'insomnie de façon chronique ;
- Parmi les personnes ayant subi un TCC, environ 50 % ont des difficultés de sommeil occasionnelles et jusqu'à 30 % répondent aux critères de l'insomnie chronique ;
- L'insomnie peut être présente autant après un TCC léger qu'après un TCC modéré ou sévère.