

LU POUR VOUS Prévention de l'épisode dépressif chez les personnes âgées souffrant d'insomnie

L'insomnie, survenant chez environ 50% des personnes âgées de 60 ans et plus, peut doubler le risque de présenter un épisode dépressif majeur (EDM), ce dernier étant un facteur de risque significatif de déclin cognitif, de morbidité et de mortalité toutes causes confondues. La pharmacothérapie pour les troubles du sommeil est souvent utilisée mais

son efficacité est temporaire et comporte un risque d'effets indésirables et de dépendance. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et l'hygiène du sommeil (HS) sont de possibles alternatives non médicamenteuses. Cet essai clinique randomisé avait pour objectif d'évaluer si le traitement de l'insomnie avec une TCC, en comparaison avec une HS,

permettait de prévenir les EDM dans la population des 60 ans et plus. 291 participant-e-s âgé-e-s de 60 ans et plus, souffrant d'insomnie selon les critères du DSM-5, ont été réparti-e-s aléatoirement en deux groupes, l'un bénéficiant d'une thérapie par TCC (n = 156) et l'autre par HS (n = 135) sur une durée de 2 mois. Le résultat principal était l'incidence d'un épisode dépressif majeur selon les critères diagnostiques du DSM-5. À 36 mois de suivi, un EDM est survenu chez 19 participant-e-s (12,2%) dans le groupe TCC contre 35 (25,9%) dans le groupe HS (p = 0,02). Le résultat secondaire qui était la proportion de patients ayant obtenu une rémission de l'insomnie était meilleur dans le groupe TCC (n = 71 (50,7%)) en comparaison au groupe HS (n = 49 (37,7%)) (p = 0,02). En conclusion, selon cette étude, le traitement de l'insomnie par TCC permet de prévenir l'apparition d'un EDM de plus de 50% par rapport à une HS chez les patient-e-s de 60 ans et plus souffrant d'insomnie.

frant d'insomnie.

Commentaire: Comme limitation, il est à noter que les chercheurs ont dû allonger le temps de suivi de 24 à 36 mois, en raison d'une incidence des EDM plus basse qu'attendue; une partie des participant-e-s ont refusé l'extension, ne permettant pas d'exclure formellement un biais de sélection. Toutefois, cette étude permet clairement de souligner l'importance de dépister les troubles du sommeil dans la population âgée et de mettre en lumière la thérapie cognitivo-comportementale comme traitement complémentaire.

Dre Rosanne Gubelmann
Unisanté, Lausanne

Coordination: Dr Jean Perdrix,
Unisanté (jean.perdrix@unisante.ch)

Irwin M, et al. Prevention of incident and recurrent major depression in older adults with insomnia: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry* 2022;79:33-41.



© istockphoto/amentca81

CARTE BLANCHE

UNE CONSULTATION



Dr Gaspard Aebischer

Centre médical de Satigny
Rte d'Aire-la-Ville 215
1242 Satigny
gaspard.aebischer@amge.ch

(Devant l'écran, préparation de la consultation à venir)
(bon, traînons pas, je suis pas en avance... c'est qui, le prochain? Ah oui! Tiens, l'infirmier m'a de nouveau parlé de ses chutes, il faut que je remette cette histoire

de déambulateur sur le tapis, avec sa canne c'est pas gagné. Aïe, il y a aussi cette histoire de ventre... qu'est-ce qu'on va faire? Bon, plus le temps...)

(À la porte du cabinet, petite courbette, Covid oblige)
«Bonjour Monsieur, comment ça va?»
(mince, encore ce réflexe idiot...)

«Bonjour docteur (s'affale dans la chaise, appuie sa canne sur le bureau, elle tombe), vous savez, si je suis là, c'est que ça ne va pas...»

(...et voilà)
(rire bête) «Évidemment, désolé! Racontez-moi, alors.»

(zut, la phase sociale! Bon, trop tard...)

«Oh vous savez bien, c'est toujours mon ventre!»

(aïe)

«Je ne sais pas ce qui coince. Comme je vous l'ai déjà dit...»
[longue énumération de symptômes digestifs]

(aïe aïe aïe)
«C'est embêtant, ça... d'autant que» [longue énumération d'investigations déjà conduites, exhaustivité des fluides et orifices analysés, spécialistes-grand manitous ès intestins

consultés, rappel des mesures thérapeutiques essayées, aliments, diététiciens, médicaments qui ramollidurcit les selles, détengonfle le côlon, stimulaide la digestion]
(Brillant, ce résumé... mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir lui proposer, maintenant?)

«Oui, je sais bien tout ça, j'étais là vous savez (sourire triste). Mais que voulez-vous que je vous dise? Ça ne va pas mieux...»

(aïe aïe aïe aïe aïe)
«(...)»

«(...)» (profite de mon silence pour ramasser sa canne)