

Promotion de la santé directement au patient pour réduire l'utilisation des hypnotiques-sédatifs (étude YAWNS NB)

Résumé

- Les hypnotiques-sédatifs, couramment connus sous le nom de « somnifères », sont souvent prescrits aux aînés qui souffrent d'insomnie, en dépit du risque d'effets secondaires (par ex., problèmes de mémoire ou de mobilité susceptibles d'entraîner des chutes).
- Au Nouveau-Brunswick, les aînés utilisent des somnifères 2,5 fois plus souvent que la moyenne canadienne de 8 %.
- Pour traiter l'insomnie, on recommande la Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCCi) à la place des médicaments. Cette thérapie améliore le sommeil tout en réduisant l'utilisation des somnifères. Cependant, peu d'aînés au Nouveau-Brunswick ont entendu parler de la TCCi.
- Le programme *Vos réponses lorsque vous avez besoin de sommeil au Nouveau-Brunswick / Your Answers When Needing Sleep in New Brunswick* (YAWNS NB) devait servir à réduire l'utilisation des somnifères à long terme, à promouvoir la TCCi et à améliorer le sommeil.
- Les responsables du projet ont comparé l'efficacité de deux trousse informatives sur la TCCi envoyées par la poste avec le traitement habituel (TH) :
 1. HABILITER / EMPOWER : L'ensemble HABILITER / EMPOWER dont l'usage a permis de réduire l'usage de sédatifs lors d'une étude menée à Montréal, comprenait deux livrets : *Vous pourriez être à risque / You may be at risk* (médicaments sédatifs); et *Comment bien dormir sans médicament / How to get a good night's sleep without medication*.
 2. Mieux Dormir / Sleepwell : La trousse Mieux Dormir / Sleepwell comprenait une lettre de présentation et deux livrets : *Comment abandonner les somnifères / How to stop sleeping pills*; et *Comment retrouver votre sommeil / How to get your sleep back* (techniques et ressources de TCCi).
 3. TH : Aucune trousse d'information n'a été envoyée.
- Cinq cent soixante-cinq adultes (362 femmes, 203 hommes) de 65 ans et plus ($M = 72,1 \pm 5,7$ ans) qui prenaient depuis longtemps des somnifères ($M = 11,4 \pm 9,1$ ans) ont participé à cette étude.
- Les langues maternelles des participants étaient l'anglais (75 %), le français (22,5 %) ou une autre langue (2,5 %).

Secteur d'intervention du PPAS

Accroître l'autonomie, améliorer la qualité de vie et promouvoir des habitudes de vie saines

Dates de début et de fin du projet

D'avril 2020 à mars 2024

Organisation/Agence

Université Dalhousie

Lieu

Province du Nouveau-Brunswick

Chercheurs principaux

[Dr David Gardner](#), [Dre Andrea Murphy](#)

Indicateur Effet / Extrant / Résultat

Cesser l'usage des somnifères après six mois

- Plus de participants de Mieux Dormir (26,2 %) ont cessé de prendre des somnifères que ceux du groupe TH (7,5 %, $p < 0,001$).
 - Plus de participants d'HABILITER (20,3 %) ont cessé de prendre des somnifères que ceux du groupe TH (7,5 %, $p < 0,001$).
 - La différence entre les membres de Mieux Dormir et ceux d'HABILITER (26,2 % vs. 20,3 %) n'était pas notable ($p = 0,18$).
 - Dans l'ensemble, les trousse se sont révélées efficaces pour l'ensemble des sexes, des âges et des langues maternelles.
- Prévention**

| Indicateur | Effet / Extrait / Résultat | Citation |
|------------|----------------------------|----------|
|------------|----------------------------|----------|

| | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prévention | <p>Réduction de la quantité de somnifères (d'au moins 25 %) après six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Un plus grand nombre de participants de Mieux Dormir (20,4 %, $p < 0,001$) ont réduit leur dose d'au moins 25 % par rapport aux participants du TH (12,8 %), ce qui n'a pas été le cas des participants d'HABILITER (14,4 %, $p = 0,651$). <p>La différence entre les participants de Mieux Dormir et ceux d'HABILITER n'était pas notable (20,4 % vs. 14,4 %, $p = 0,13$). Association de l'élimination et de la réduction des somnifères après six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Mieux Dormir (46,6 %) était supérieur à HABILITER (34,8 %, $p = 0,019$) et au groupe du TH (20,3 %, $p < 0,001$). | <p>Un participant de l'étude YAWNS âgé de 77 ans qui prenait des somnifères depuis 35 ans a utilisé les livrets de Mieux Dormir pour réduire progressivement sa dose sur de nombreux mois jusqu'à cesser de les prendre totalement :</p> <p><i>« Je veux convaincre les gens qu'en cessant de prendre ce médicament, c'est un cadeau que vous faites. Vous allez vous sentir mieux. Vous n'allez pas le ressentir automatiquement, [mais] vous allez le ressentir un [jour]... Ça m'a fait du bien. Je suis sûr que ça pourrait faire du bien à beaucoup de monde. »</i></p> |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Qualité du sommeil | <p>Endormissement et efficacité du sommeil après six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Les participants de Mieux Dormir se sont endormis 26,1 minutes plus rapidement que ceux qui utilisaient HABILITER ($p < 0,001$) et 27,7 minutes plus rapidement que le groupe du TH ($p < 0,001$). Les participants de Mieux Dormir affichaient une plus grande efficacité du sommeil par rapport à ceux d'HABILITER ($p = 0,001$, 5,8 % de différence) et du groupe du TH ($p = 0,002$, 5,7 % de différence). <p>Ampleur de l'insomnie et somnolence après six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Mieux Dormir et HABILITER ont tous deux facilité la réduction de l'ampleur de l'insomnie des participants par rapport au groupe du TH ($p < 0,001$). Les participants de Mieux Dormir avaient moins de somnolence diurne que le groupe du TH ($p = 0,001$). <p>Utilisation de la TCCi sur six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Les participants de Mieux Dormir ont utilisé plus de techniques et de ressources de TCCi que les participants d'HABILITER et du TH ($p < 0,05$ pour toutes les mesures). | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Rendement du capital investi (RCI) | <p>Analyse Coût-avantage</p> <ul style="list-style-type: none"> Les personnes qui utilisent des somnifères courent un risque de chutes plus élevé. Les chutes provoquent un coût en soins de santé annuel estimé à 15 830 \$ par personne au Canada. Mieux Dormir coûte environ 20 \$ par personne. Il entraîne une réduction de l'usage des somnifères et une amélioration du sommeil. En évitant les chutes et les autres maux graves associés à la prise de somnifères avec Mieux Dormir, il sera possible de faire faire des économies d'argent au système de soins de santé. Si 16 623 personnes âgées ayant utilisé des somnifères sur une longue période recevaient l'ensemble Mieux Dormir, il y aurait, selon les prévisions, moins de chutes, à hauteur de 67. Chaque année, le programme coûterait 332 460 \$ et permettrait d'économiser 735 159 \$ en soins de santé. | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Méthodes et comparaison

- Les participants ont reçu Mieux Dormir, HABILITER ou aucune trousse (TH) par courriel. Après avoir terminé leur participation de six mois, les participants TH ont reçu par la poste la trousse d'information de Mieux Dormir.
- L'étude a comparé l'utilisation des somnifères et les mesures du sommeil, de l'insomnie et de la somnolence diurne dans les trois groupes sur six mois : Mieux Dormir ($n = 191$); HABILITER ($n = 187$); TH ($n = 187$).

Conclusions et leçons apprises

- Les aînés du Nouveau-Brunswick qui avaient reçu une trousse d'information sur les changements comportementaux par la poste dépendaient moins des somnifères après six mois. Il est possible d'arrêter de prendre des somnifères après une utilisation de 11 ans en moyenne, et cet arrêt ne risque pas d'être associé à des effets négatifs éprouvants ou de longue durée.
- Dans l'ensemble, Mieux Dormir s'est révélé plus efficace qu'HABILITER, ce qui pourrait s'expliquer par le plus grand nombre de ressources et de techniques de TCCi utilisées par les bénéficiaires de Mieux Dormir.
- Mieux Dormir est une intervention efficace et adaptable qui ne nécessite que peu d'effort et peut être utilisée pour aider les aînés à réduire ou à abandonner l'usage des somnifères. Elle peut réduire le risque d'effets secondaires marqués tout en améliorant le fonctionnement diurne et la qualité du sommeil des personnes âgées victimes d'insomnie.

Recommandations

- Il faut promouvoir la TCCi comme thérapie de première ligne en cas d'insomnie et en faciliter l'accès. Elle peut être alignée sur des interventions visant à réduire l'utilisation des somnifères menées directement auprès du patient.
- L'équipe du projet YAWNS recommande de faire du contenu de Mieux Dormir la pièce maîtresse d'une campagne provinciale de promotion de la santé du sommeil pour les personnes âgées du Nouveau-Brunswick.
- Pour élaborer et promouvoir une campagne pour le sommeil, il faudra l'appui et l'aide du gouvernement, du secteur de la santé, de groupes non gouvernementaux et d'organisations de fournisseurs de soins de santé. La sensibilisation à la campagne peut se faire par les médias sociaux et traditionnels.

Étapes suivantes

- Accroître le rayonnement et le développement de Mieux Dormir (<https://mieux-dormir.ca/>) grâce à un financement de Santé Canada.
- Avec des intervenants, co-développer une campagne provinciale pour la santé du sommeil avec les ressources de Mieux Dormir.

Clause de non-responsabilité

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada