

DOULEUR CHRONIQUE

LA TCC EFFICACE CONTRE L'INSOMNIE

Les personnes qui souffrent de douleur chronique peuvent bénéficier de la psychothérapie cognitivo-comportementale pour mieux dormir, montre une méta-analyse publiée dans la revue *Sleep*.

Nicole Tang du Département de psychologie de l'Université Warwick et ses collègues ont analysé 72 études impliquant un total de 1 066 personnes âgées de 45 à 61 ans qui souffraient d'insomnie et de douleur ayant une diversité de causes telles qu'un cancer à long terme, des maux de tête et l'arthrite.

Les méthodes de traitements les plus fréquentes étaient la psycho-éducation sur l'hygiène du sommeil (par exemple, un rythme régulier), le contrôle du stimulus, la restriction de sommeil, et la restructuration cognitive. En plus de l'effet positif sur l'insomnie, une diminution légère à modérée de la douleur était rapportée immédiatement après la thérapie. L'amélioration du sommeil entraînait une diminution de la dépression après le traitement, toujours présente après 12 mois.

Cette étude met en évidence l'intérêt de traiter de l'insomnie le plus tôt possible en cas de douleur chronique, concluent les chercheurs.

Psychomédia avec source : University of Warwick. - Tous droits réservés.