

Le Biofeedback de Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) dans le cadre de la prise en charge de l'insomnie en pratique libérale de ville

BRUNE Séverine – Psychologue TCC, Castres, France
MULLENS Éric - Médecin du sommeil, Castres, France



Objectif

Un médecin somnologue (MS) et une psychologue (P) proposent depuis 2012 un protocole de Traitement Cognitivo-Comportemental de l'Insomnie chronique (TCC-I) en cabinet libéral. (Voir communication congrès du sommeil 2012 : TCC de l'insomnie en pratique libérale de ville. Exemple d'une collaboration entre un médecin somnologue et une psychologue dans le département du Tarn). Depuis 6 mois nous y associons le Biofeedback de VFC qui permet de réduire de manière significative l'état d'hyperveil, de tension physique et d'hyperactivité mentale (ruminations, pensées anxieuses) dû au stress ou à l'anxiété. Le patient porte un capteur de pouls qui objective l'évolution de l'apprentissage des différentes techniques. Le but est de stimuler les capacités d'adaptation de l'organisme en présence d'anxiété, de stress, de douleurs, etc. qui perturbent la qualité du sommeil et de l'endormissement.

Méthode

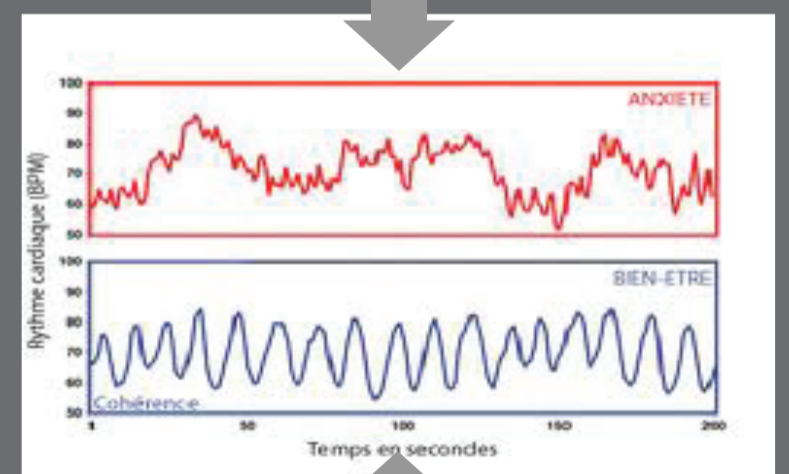
Le MS oriente le patient vers P pour reprogrammer son sommeil par les techniques de TCC-I en 3 séances dont 2 en groupe. Selon les résultats, le Biofeedback de VFC est ensuite proposé sous forme de 4 séances individuelles d'1 heure pour l'apprentissage de différentes techniques : (1) cohérence cardiaque, (2) décroissance respiratoire, (3) mindfulness, (4) relaxation progressive musculaire. Nous présentons les résultats de 5 patients ayant suivi le protocole complet.



Résultats

3 H, 2 F, Age moyen 53 ans. Valeurs moyennes (début - fin de traitement) : Efficacité du sommeil 63–91%, échelle de sévérité de l'insomnie 21-5, latence d'endormissement 63–17 mn, durée éveils nocturnes : 72-5 mn, échelle de fatigue de Pichot 15-7 échelle d'anxiété (HAD) 18-6, échelle de stress (SP25) 122-55, prise anxiolytique 1,5 – 0,5.

VFC en états de stress ou d'anxiété



VFC en cohérence cardiaque

Conclusion

L'utilisation du Biofeedback de VFC permet aux patients d'acquérir des techniques supplémentaires de gestion du stress et de l'anxiété souvent en cause dans l'insomnie chronique. Ces premiers résultats encourageants montrent que la réduction du délai d'endormissement, de la durée des réveils nocturnes, de la fatigue diurne, du niveau de stress et d'anxiété est plus importante et significative en associant les TCC-I avec les techniques de biofeedback de VFC.

Contact : eric.mullens@orange.fr