

# Le yin et le yang : l'association de la dépression et de l'insomnie

Par Carolyn Schur  
Spécialiste et thérapeute du sommeil

La recherche a confirmé ce que plusieurs savaient déjà. La dépression favorise l'insomnie et l'insomnie peut donner lieu à la dépression. La cause de cette association n'est pas encore tout à fait expliquée, non plus qu'on ne sait toujours pas laquelle, entre la dépression et l'insomnie, survient en premier.

Indépendamment de ce constat, si vous souffrez de dépression, il importe de s'attaquer au problème de l'insomnie. Non seulement pour profiter d'un meilleur sommeil, mais aussi parce que dans plusieurs cas, soigner l'insomnie peut aider à guérir la dépression.

Pour traiter l'insomnie, il faut d'abord en établir la cause. Bien que l'insomnie soit considérée comme un trouble, les symptômes liés à un manque de sommeil découlent généralement d'une autre cause. La douleur, la ménopause, le stress, un traumatisme, un horaire de coucher et de lever désynchronisé et d'autres troubles du sommeil en sont des exemples.

Déterminer la cause principale de l'insomnie requiert généralement une évaluation exhaustive par un spécialiste du sommeil et de ses troubles. La douleur, la ménopause et le stress sont souvent décelés de façon évidente, mais peu de gens peuvent établir les autres raisons d'un mauvais sommeil. Parce que ces causes ne sont habituellement pas cernées, l'insomnie et la dépression peuvent perdurer pendant bien longtemps. Mais lorsque la cause principale est établie et que le traitement est approprié, l'insomnie et la dépression tendent toutes deux à disparaître.

Renseignements supplémentaires :

## **Associated Sleep Services**

[www.associatedsleepservices.com](http://www.associatedsleepservices.com) (en anglais seulement)

*Associated Sleep Services* est un centre de dépistage des troubles du sommeil qui utilise les plus récentes technologies pour poser un diagnostic de première ligne et aider le médecin à confirmer un diagnostic de trouble du sommeil.