

# Quel est le coût de l'insomnie?

L'insomnie est un trouble du sommeil fréquent qui engendre un coût élevé pour la société. L'objectif de cette mise au point était de connaître les caractéristiques socio-démographiques des insomniaques et les conséquences économiques de cette maladie. Les auteurs ont analysé les conséquences de l'insomnie sur le travail, l'économie, les accidents et la consommation de soins.

La prévalence de l'insomnie dans la population générale est élevée. Elle varie de 10 à 40% dans les études nationales et internationales en raison de l'absence de définition consensuelle de l'insomnie. Elle est plus élevée chez les femmes et augmente avec l'âge. Dans un échantillon représentatif de la population française âgée de plus de 15 ans, la prévalence de l'insomnie était deux fois plus élevée chez les sujets de plus de 65 ans que chez ceux moins de 45 ans. Cependant, l'insomnie a des conséquences diurnes plus gênantes chez les sujets jeunes et chez les femmes. Peu de travaux se sont intéressés aux relations entre le stress au travail et l'insomnie. Certains ont montré que le risque d'insomnie était plus important chez les travailleurs précaires, les travailleurs de force et chez les personnes qui avaient des difficultés relationnelles avec leurs collègues. Si l'insomnie est plus fréquente dans les catégories socioprofessionnelles les plus basses ou chez les personnes n'ayant pas fait d'études secondaires, une étude française a montré que la prévalence de l'insomnie était forte également chez les cadres.

La plupart des insomniaques regardent la télévision, lisent, boivent de l'alcool, prennent des tisanes ou des médicaments en vente libre pour dormir, mais consultent rarement un médecin. En France, seulement la moitié des insomniaques sévères et le quart des personnes sujettes à des insomnies occasionnelles consultent un médecin pour leur trouble. Aux USA, 13% des adultes âgés de 18 à 45 ans consomment de l'alcool pour trouver le sommeil, 10% achètent des médicaments en vente libre, et seulement 5% utilisent un hypnotique prescrit par un médecin.

Peu d'études se sont intéressées à l'impact de l'insomnie sur l'absentéisme au travail. Dans une étude française récente parmi des travailleurs à temps plein en bonne santé apparente, les insomniaques étaient deux fois plus souvent absents de leur travail que les bons dormeurs. Cette différence était particulièrement nette chez les cadres et les femmes. D'autres chercheurs français ont noté que les insomniaques sévères étaient 2 fois plus enclins à faire des fautes professionnelles graves et à arriver en retard au travail que les bons dormeurs. Une autre étude auprès des étudiants de l'école de santé navale de San Diego a montré que les insomniaques travaillaient plus lentement et avaient une progression de carrière plus lente que les bons dormeurs. Bien que ces études démontrent que l'insomnie altère l'aptitude au travail, le diagnostic d'insomnie ne donne pas droit à une pension d'invalidité aux Etats-Unis ou en Europe.

L'impact des troubles du sommeil sur les accidents de la route est aussi crucial pour la santé publique. Le risque d'accident en cas de somnolence au volant est bien connu des pouvoirs publics et des médias, mais pas les risques liés à l'insomnie. Pourtant, l'insomnie engendre une dette de sommeil, un manque d'attention et la prise d'hypnotiques qui sont responsables d'accidents domestiques, du travail ou de la route. Les conséquences économiques des insomnies sont difficiles à étudier parce que peu de données sur la consommation de soins liée à l'insomnie sont disponibles, et aussi parce que ce trouble du sommeil peut être confondu ou associé à des maladies somatiques ou psychiatriques. Les auteurs d'une revue de la littérature ont calculé que le coût total de l'insomnie aux

Etats-Unis en 1988 se situait entre 92,5 et 107,5 milliards de dollars. L'impact économique de l'insomnie est habituellement calculé en coûts directs, correspondant aux dépenses de soins dues à l'insomnie, et indirects, liés aux conséquences sanitaires, sociales et professionnelles (perte de productivité et absentéisme) de l'insomnie.

## Coûts directs de l'insomnie.

Il existe peu de données sur les coûts directs de l'insomnie qui comprennent les consultations externes, les soins infirmiers, les enregistrements du sommeil et les médicaments. En 1990 la *National Commission of Sleep Disorders Research* (NCSDR) américain estimait le coût direct de l'insomnie à 15,4 milliards de dollars. En 1999, des chercheurs américains ont estimé ce coût à 14 milliards de dollars. En France, le montant des coûts directs de l'insomnie était en 1995 de 2 milliards de dollars, répartis en 1,7 milliard pour les consultations externes et 311 millions pour les médicaments. En appariant des insomniaques et des bons dormeurs en fonction de l'âge, des chercheurs américains ont calculé qu'un insomniaque jeune ou âgé dépensait en 6 mois respectivement 924 \$ et 1143 \$ pour les coûts directs induits par les troubles du sommeil. Au Québec, le montant annuel des coûts directs dus aux insomnies est estimé à 293 \$ canadiens par personne insomniaque.

## Coûts indirects de l'insomnie.

En 1988, un auteur français travaillant pour le NCSDR a estimé que les accidents liés aux troubles du sommeil aux États-Unis coûtaient entre 43 et 56 milliards de dollars. Une autre étude a calculé que le coût des accidents liés aux troubles du sommeil pouvait être estimé à 46 milliards de dollars en 1988, mais elle était davantage axée sur la somnolence au volant que sur l'insomnie. Dans un travail réalisé auprès des employés de l'US Navy, la perte de productivité due à l'insomnie était estimée à 41 milliards de dollars en 1988. Le coût de l'absentéisme parmi les non cadres était d'environ 143 \$ par jour, soit plus de 57 milliards de dollars par an. En Ile de France, les coûts indirects de l'absentéisme pour insomnie ont été récemment étudiés en comparant 369 insomniaques et 369 bons dormeurs. L'absentéisme au travail était de 5,8 jours par employé et par an chez les insomniaques et de 2,4 chez les bons dormeurs. Une autre étude a évalué les coûts de l'absentéisme au travail lié à l'insomnie chez 140 000 jeunes adultes. Un surcoût moyen de 405 \$ pour absentéisme a été trouvé chez les insomniaques par rapport au groupe témoin. Dans une étude canadienne, le coût indirect lié aux troubles du sommeil était de 4717 \$ canadiens pour une personne avec un syndrome d'insomnie, 1271 \$ canadiens pour celle présentant des symptômes d'insomnie et 376 \$ canadiens chez les bons dormeurs.

En dépit de ces études, le coût de l'insomnie reste encore mal connu et il est difficile d'avoir une vue générale sur l'impact économique de l'insomnie. Il est également difficile de généraliser ces résultats car les études ci-dessus n'ont été réalisées que dans trois pays.

L'insomnie affecte la vie quotidienne de millions de personnes dans le monde. Elle est souvent associée à d'autres problèmes de santé tels que la dépression, l'anxiété ou les accidents. Son impact économique est majeur car elle retentit non seulement sur les patients, mais également sur leur famille et leurs collègues. Les pouvoirs publics commencent à prendre conscience de l'impact négatif des troubles du sommeil en termes de santé publique et veulent promouvoir des programmes d'éducation sur l'hygiène du sommeil.

Sylvie Lauque -  
Successful Aging, Boulogne-Billancourt

