Utilisation
à court terme
d'autres
médicaments que la
mélatonine

Interventions comportementales + mélatonine

Interventions comportementales

Psychoéducation et optimisation des habitudes et de l'hygiène de sommeil

Élimination des affections qui contribuent aux problèmes de sommeil — traitement ou orientation vers des examens et un traitement, au besoin

Dépistage des problèmes de sommeil à chaque rencontre médicale