



CHAMBRE  
DE COMMERCE  
ET D'INDUSTRIE  
DE QUÉBEC

---

## GRAND QUÉBÉCOIS 2025 | Secteur sciences

---

### **CHARLES M. MORIN**

Professeur titulaire, École de psychologie, Université Laval; titulaire, Chaire de recherche du Canada en médecine comportementale du sommeil; président, Commission de la recherche de l'Université Laval; directeur, Centre d'études des troubles du sommeil

---

L'insomnie fait partie des problèmes de santé les plus répandus et les somnifères sont souvent le seul traitement prescrit. Malgré leur utilité à court terme, l'utilisation à long terme d'un traitement médicamenteux présente des risques et des limites (effets secondaires, dépendance). Grâce à ses études historiques publiées dans des revues à fort impact (par exemple, JAMA, Lancet), le professeur Morin a été le premier à démontrer que la thérapie cognitivo-comportementale est aussi efficace que le traitement médicamenteux dans la gestion à court terme de l'insomnie et produit des bénéfices plus durables sur le sommeil à long terme. En outre, il a montré que l'ajout de médicaments à la TCC accélérerait la réponse précoce au traitement, mais que la TCC seule optimisait la rémission à long terme.

Il a fait partie d'un groupe de travail de l'American Psychiatric Association ayant comme mandat de réviser les critères diagnostiques des troubles du sommeil pour le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Illnesses (DSM-5), publié en 2013.

L'utilisation chronique de somnifères peut conduire à un cercle vicieux d'accoutumance et de dépendance, un problème particulièrement fréquent chez les personnes âgées. Le professeur Morin a développé et validé un programme comportemental pour faciliter l'arrêt des somnifères chez les utilisateurs chroniques. Ce programme a été adopté dans les cliniques du sommeil, non seulement au Canada, mais aussi dans plusieurs pays où l'utilisation à long terme de médicaments psychotropes est un problème de santé publique courant.

Le professeur Morin est un chef de file mondial dans la conception d'approches numériques d'autogestion des problèmes de sommeil à l'aide d'applications Web, mobiles et de télésanté. Ses études novatrices ont permis de démontrer que les « interventions de faible intensité » (avec un

minimum de conseils professionnels) sont utiles pour atténuer les troubles du sommeil chez les personnes ayant un accès limité ou inexistant aux soins professionnels.

Le professeur Morin est l'auteur de deux manuels de traitement de l'insomnie fondés sur des données probantes, dont un manuel qui est LA référence dans ce domaine depuis plus de vingt ans (Insomnia : Psychological assessment and management. Guilford Press, 1993 et 2003, traduits en plusieurs langues) (+ de 2000 citations). Ce texte est encore largement utilisé comme protocole de traitement dans la recherche clinique et dans les cliniques du sommeil du monde entier.

Il a développé et validé deux outils de mesure de l'insomnie largement utilisés, l'indice de gravité de l'insomnie et l'échelle des croyances et attitudes à l'égard du sommeil. Ces échelles ont été traduites dans plus de 40 langues et sont reconnues dans le domaine comme des mesures standard pour évaluer la sévérité de l'insomnie et pour évaluer la réponse au traitement dans la recherche et la pratique cliniques (ISI > 6400 citations ; DBAS > 565 citations).

Le professeur Morin a dirigé une étude longitudinale unique portant sur une cohorte de 4 000 adultes canadiens, qui a permis de mieux comprendre l'histoire naturelle et le fardeau de l'insomnie. Cette étude a montré que l'insomnie est un problème prévalent (10 % des adultes), persistant (taux de persistance de 42 % après 5 ans) et coûteux, qui représente un fardeau important pour les individus et pour la société. Les coûts indirects de l'absence de traitement de l'insomnie (absentéisme au travail et baisse de productivité) ont été estimés à 10 fois les coûts directs des différents traitements de l'insomnie.