

Le sommeil, ses troubles, son rétablissement

Docteur Malin Maeder

Conférence de lundi 8 novembre 2010, aula de l'Hôpital de Sierre

Mme Maeder rappelle l'organisation générale du sommeil, avec ses cycles d'environ 90 minutes qui se répètent de 4 à 6 fois par nuit, en moyenne. Chacune de ces phases se décompose en quatre phases principales: endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal.

Cette dernière phase est ainsi appelée car pendant que la personne demeure profondément endormie, son cerveau manifeste une intense activité accompagnée de mouvements oculaires rapides et d'une respiration inégale.

C'est durant cette phase que se produisent les rêves. Ceux dont nous gardons le souvenir sont ceux qui surviennent durant le dernier cycle de sommeil ou avant un réveil intermédiaire.

Les troubles du sommeil

On estime qu'un tiers environ de la population souffre de troubles du sommeil. On étudie ces dysfonctionnements dans les instituts universitaires de recherche, en vue de dégager une typologie des différents troubles et de proposer des solutions en vue de permettre au patient de se réapproprier un sommeil normal.

Quand le sommeil est perturbé, il n'assume plus sa fonction récupératrice au niveau neurologique et physique. L'insomnie est donc plus qu'un désagrément; elle devient une pathologie de gravité variable.

Les trois formes les plus fréquentes de troubles du sommeil sont:

- la difficulté à s'endormir - fréquent chez hyperactifs (ou parfois hypoactifs)
- le sommeil léger et irrégulier
- l'insuffisance du nombre de cycles (fréquente chez les personnes âgées)

Une vie saine, équilibrée, régulière, active physiquement et intellectuellement, mais sans stress, permet la plupart du temps de corriger ces troubles classiques.

Les parasomnies

Au nombre des parasomnies, le somnambulisme est fréquent chez l'enfant (environ 15% des individus). Hormis les chutes, le somnambulisme ne présente pas de danger. Il tend à s'estomper dans le courant de l'adolescence. En dehors des dispositifs pratiques de prévention, il n'y a pas lieu d'intervenir.

Les terreurs nocturnes constituent également un phénomène qui affecte particulièrement les enfants. Il s'agit en principe d'un trouble limité dans le temps. Il faut veiller à ce que l'enfant dorme suffisamment et de manière régulière. Si le phénomène se prolonge, il y a lieu de consulter un médecin.

L'énurésie (pipi au lit) s'observe généralement chez les garçons, durant une période plus ou moins longue (4 à 5 ans). Si elle est fréquente et qu'elle persiste, il convient de prendre un avis médical.

La narcolepsie

Les personnes atteintes par cette maladie s'endorment de manière inattendue plusieurs fois dans la journée pour de très courts moments. Bien qu'elle ne soit pas grave en soi, cette maladie est invalidante et doit être soignée de manière médicamenteuse.

L'apnée obstructive

L'apnée est souvent confondue avec le ronflement. Mais toutes les personnes qui ronflent ne sont pas victimes d'apnée. Celle-ci, comme on le sait, est un arrêt momentané de la respiration durant le sommeil. Cet épisode survient plusieurs fois par nuit et induit une très mauvaise qualité de sommeil, donc une qualité de vie médiocre. Il en résulte la plupart du temps une hypersomnolence durant la journée, un défaut de concentration, un risque d'accident. L'excès pondéral, la consommation abusive d'alcool constituent des causes fréquentes d'apnée. Il est indispensable de consulter un médecin en cas d'apnée.

Retrouver un sommeil réparateur

La plupart des cas d'insomnie peuvent être résolus par des moyens relativement simples: nourriture équilibrée, rythme de vie et de sommeil régulier, exercice physique, résolution des causes engendrant le stress.

Toutefois, lors de troubles majeurs et persistants, il faut recourir au médecin. Dans de nombreux cas, il peut prescrire un traitement médicamenteux de durée limitée, pour aider le patient à surmonter un problème. Il insistera toujours sur la nécessité d'une bonne hygiène de vie.

Le sommeil demeure un important sujet d'étude, même si ses principaux mécanismes sont désormais connus.

Conférence présentée par le Dr Malin Maeder, Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil, CHUV.

<http://www.projetsante.ch>