

## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil ""

L'immobilité corporelle est une des principales caractéristiques comportementales du sommeil. Les parasomnies sont un groupe d'affections qui se caractérisent par des comportements anormaux et des expériences indésirables se produisant à l'endormissement ou pendant le sommeil.

### 1 DÉFINITION

Les PARASOMNIES sont des manifestations **motrices** (se lever, bouger, marcher), **verbales** (parler, chanter) ou **sensorielles** (voir, entendre, sentir...) survenant à l'endormissement, au réveil ou pendant le sommeil.

### 2 CARACTÉRISTIQUES

- Ces **phénomènes physiques, moteurs et psychomoteurs au cours du sommeil n'ont en général pas de répercussion diurne et sont des troubles bénins dans la majorité des cas**. Dans le cas contraire, une consultation est recommandée.
- Les **parasomnies de l'enfance sont des phénomènes fréquents et normaux** tandis que ceux de **l'adulte peuvent engendrer du stress et de la préoccupation, et perturber la qualité du sommeil**.
- De façon générale, le **dormeur n'a pas conscience de ses comportements et ne s'en souvient pas au réveil sauf pour les cauchemars**.

### 3 CLASSIFICATION

Elles sont classées en fonction de leur survenue pendant une phase de sommeil :

- **Sommeil lent profond** : éveils confusionnels, les terreurs nocturnes et le somnambulisme.
- **Sommeil paradoxal** : cauchemars, les paralysies du sommeil et le trouble du comportement.

## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil ""

Les autres parasomnies fréquentes sont l'énurésie (uriner involontairement), la cathathrénie (gémissements expiratoires), les hallucinations hypnagogiques (à l'endormissement) ou hypnopompiques (au réveil) et les troubles alimentaires liés au sommeil.

### ✓ LE PROFIL DES PERSONNES

- Chez l'enfant et l'adolescent, les parasomnies les plus fréquentes sont le **somnambulisme**, les **éveils confusionnels**, les **terreurs nocturnes** et les **cauchemars**.
- Chez l'adulte, la parasomnie la plus fréquente est le **trouble comportemental en sommeil paradoxal** (boire et manger durant la nuit, parler en dormant), des **éveils confusionnels**, des **cauchemars** peuvent également apparaître.

## 4

### LE TRAITEMENT

Chacune de ces parasomnies a des mécanismes propres et une prise en charge spécifique.

## 5

### LES TROUBLES DU COMPORTEMENT EN SOMMEIL PARADOXAL



#### LE SOMNAMBULISME

C'est état d'éveil incomplet où la personne présente **une activité motrice alors qu'elle continue à dormir**. Cet état a lieu lors du sommeil lent profond dans les 3 premières heures après l'endormissement. L'épisode dure en général 10min et la personne n'en garde aucun souvenir. Un caractère familial est souvent retrouvé.

Le **somnambule se lève, a les yeux ouverts et peut accomplir des tâches complexes alors que ses gestes sont maladroits (descendre des marches, se faire à manger...**



## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil"

### ● LE TRAITEMENT

Pas de prise en charge médicale mais mise en place de mesures préventives :

- Ne pas être en dette de sommeil
- Eviter d'augmenter la température corporelle le soir (activité physique, fièvre)
- Eviter d'occasionner des blessures : mettre hors de portée les objets dangereux, fermer les fenêtres et les portes, éviter les lits en hauteur...

### ✓ LES TERREURS NOCTURNES

L'enfant se retrouve brutalement, en pleurs ou à crier dans la première partie de la nuit. C'est en général très impressionnant pour les parents. L'enfant a les yeux ouverts, crie, marmonne des choses incompréhensibles et peut se débattre lorsque l'on essaie de le calmer. Au bout de quelques minutes, il va se rendormir tout seul. Il n'aura aucun souvenir le lendemain matin. Il s'agit en fait d'un réveil incomplet.

Les terreurs nocturnes touchent principalement les enfants avant 2 ans et les enfants en âge scolaire.

### ● LE TRAITEMENT

- Il n'y a pas de traitement particulier, il ne faut pas réveiller l'enfant à tout prix.
- Pour prévenir les épisodes, il faut respecter des horaires de sommeil réguliers et de quantités suffisantes.

### ✓ LES CAUCHEMARS

Ce sont les parasomnies les plus fréquentes qui peuvent survenir à tout âge, en fin de nuit au moment où l'on retrouve surtout du sommeil paradoxal. La personne s'en souvient au réveil.

## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil ""



### LES CAUCHEMARS

Les cauchemars sont le produit de l'inconscient, souvent des rêves longs, compliqués et angoissants. **Les cauchemars sont des rêves qui provoquent la peur.** Un cauchemar est un rêve très angoissant, dont on conserve un souvenir précis pendant un court moment, juste après son réveil. Avoir des rêves perturbés est un phénomène tout à fait normal qui permet de digérer des émotions négatives.

Autrement dit, nous imaginons le pire dans notre sommeil pour pouvoir mieux y faire face dans la réalité. Simuler la menace et le mal-être pour les neutraliser. Le cauchemar a en quelque sorte une fonction régulatrice. **C'est un processus complexe, qui nous fait associer des choses qui n'ont rien à voir entre elles pour les assimiler.**

Le **mauvais rêve devient cauchemar lorsqu'il vous réveille en pleine nuit.** Il traduit l'échec de ce processus de digestion. « L'émotion est tellement forte qu'elle réveille la personne et ne peut pas être digérée. Et tant qu'elle n'est pas digérée, le cauchemar revient". 5% des adultes feraient des cauchemars récurrents.

Certaines personnes font des cauchemars de manière chronique. Cette **"maladie des cauchemars"** survient principalement après une agression, un stress aigu, un évènement traumatisant (agression, accident de voiture, deuil...). C'est l'un des symptômes **caractéristiques d'un stress post-traumatique.** Dans une moindre mesure, le cauchemar récurrent renvoie à un conflit entre deux personnes.

### LE TRAITEMENT

- Si les cauchemars surviennent presque tous les jours, altérant la qualité de vie ainsi que le bon fonctionnement quotidien, il est préférable de consulter un professionnel pour en parler.
- Une prise en charge psychothérapique peut être proposée chez certains.

## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil ""

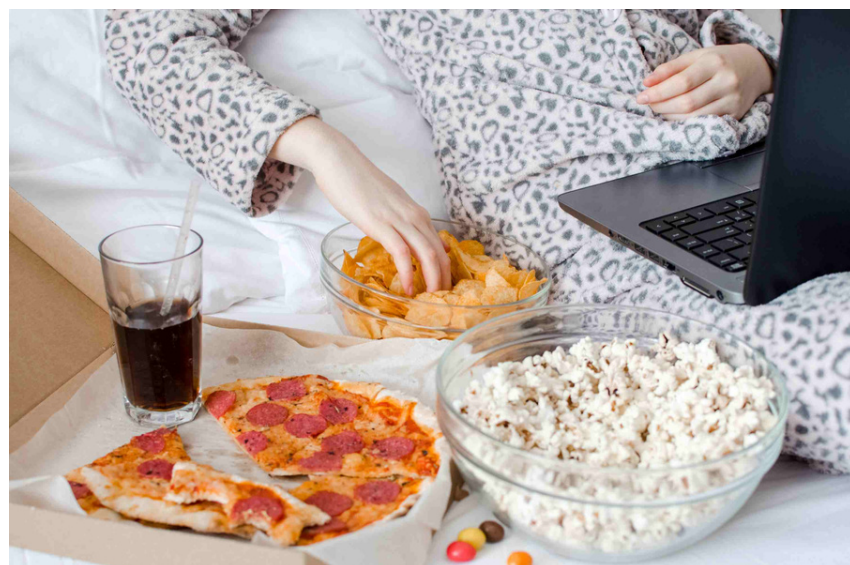
6

### LES TROUBLES DU COMPORTEMENT EN ALIMENTAIRE LA NUIT



#### LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION NOCTURNE

- Les troubles de l'alimentation nocturne (**NIGHT-EATING SYNDROME**) se traduisent par un décalage de la prise alimentaire dans la soirée.
- Les personnes qui souffrent de ces troubles ne mangent rien avant le début, voire la fin de l'après-midi. Elles consomment de grandes quantités de nourriture pendant, et surtout après le dîner, éventuellement jusque tard dans la nuit.
- Elles souffrent de **troubles du sommeil** et se relèvent parfois la nuit pour manger. Ces troubles sont présents de **manière chronique** et peuvent être le symptôme d'une dépression.



## "J'ai des agitations nocturnes"

"Je fais des choses étranges durant mon sommeil ""

6

## LES TROUBLES DU COMPORTEMENT EN ALIMENTAIRE LA NUIT



### LE SOMNAMBULISME ALIMENTAIRE

- Le somnambulisme alimentaire (**SLEEP-EATING SYNDROME**) est une forme de somnambulisme pendant laquelle la personne mange, au lit ou ailleurs dans la maison, **sans en avoir aucun souvenir le lendemain**.
- Ce trouble du comportement alimentaire est également un **trouble du sommeil** et la personne qui en souffre se sent fatiguée et anxieuse. Les **épisodes de somnambulisme alimentaire** surviennent de manière occasionnelle ou régulière, souvent pendant un régime trop pauvre en calories.
- La personne somnambule a alors **tendance à consommer les aliments qu'elle s'interdit habituellement**. Ce type de trouble peut également être un effet indésirable de certains médicaments hypnotiques.

